

INSTITUTO **BENPENSANTE**



Efecto de la aplicación de la  
*Línea del tiempo* en familiares  
de personas con discapacidad  
intelectual.

**Lara Arribas y Eva Muñoz**

Coaches Individuales y Coaches de Equipos por  
International Coaching Community

# **Efecto de la aplicación de la línea del tiempo sobre la planificación e inquietud que el futuro de las personas con discapacidad intelectual supone para los familiares a su cargo.**

Abstract sobre el proyecto de investigación acerca del impacto del coaching en familiares de personas con discapacidad intelectual.

**Autora:** Lara Arribas Sánchez

**Autora:** Eva Muñoz Pablos

## **Sobre las Autoras:**

### **Lara Arribas Sánchez**

Licenciada en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela. Master en Psicología Jurídica por la UNED. Curso de postgrado en Mediación familiar por la Universidad de Vigo. Formación en Terapia familiar sistémica. Curso especialista en Recursos Humanos por la CEC. Certificación en Formador ocupacional. Coach Internacional por International Coaching Community.

Profesionalmente trabajando con personas del ámbito de la discapacidad (enfermedad mental, discapacidad intelectual y física) desde el año 1996 en diferentes campos: como orientadora laboral, coordinadora de formación para profesionales y personas con discapacidad, programas de promoción de la autonomía, programas con familiares. Además formadora con diferentes colectivos en temas de comunicación y resolución de conflictos.

### **Eva Muñoz Pablos**

Diplomada en Ciencias Estadística por la Universidad de Salamanca. Amplia experiencia en el entorno empresarial, centrados los últimos 10 años en una importante multinacional farmacéutica desempeñando principalmente funciones de gestión y liderazgo de equipo. Experta en Dirección y liderazgo por la MRC International Training. Practitioner en Programación Neurolingüística por el Instituto Europeo de PNL. Coach individual y de Equipos por International Coaching Community. Gestión del cambio e inteligencia emocional por BCG- Barna Consulting. Formación en Talent Management- Coaching for excellence – Psicosoft. Organización efectiva - TACK España. Impacty Quality training y negociación .Talentia. Destacan sus 7 años de experiencia desde el ámbito del voluntariado en colectivos para inclusión Social (discapacidad y otros).

# ABSTRACT

---

***“ SI ALGO PREOCUPA A LOS PADRES ES EL FUTURO DE SUS HIJOS...”***

*...Esta preocupación va más allá cuanto tu hijo tiene discapacidad Intelectual ( en adelante pcdi).*

*“ Yo solo quiero morirme 5 minutos después que él “.*

*“ el futuro es muy negro para mi hijo, no tiene futuro ... ¡Acabará en una residencia “.*

*“ Qué será de mi hijo cuando yo no esté”*

Estas expresiones, estos pensamientos y emociones encierran detrás historias y personas increíbles... Son expresiones frecuentes entre los familiares con pcdi a su cargo ( tan frecuentes, que nosotras mismas pudimos escucharlas de la boca de nuestras participantes ).

Esto , unido a la experiencia previa que nos proporcionan 19 años de práctica profesional en el campo de la discapacidad intelectual y multitud de bibliografía al respecto que nos avala, podemos afirmar

que la presencia del concepto “ Futuro “ entre los familiares a cargo de personas con discapacidad intelectual es uno de los temas más destacados a tratar por la importancia evidente que tiene para las p.c.d.i, así como por la situación de ansiedad , inquietud y preocupación que este aspecto les genera a los familiares.

Al estudiar, conocer y experimentar la metodología del coaching y la herramienta “línea del tiempo” como herramienta de impacto y validez contrastada para definir el futuro, vimos un tándem que creímos podría ser muy positivo aplicado a los familiares con pcdi a su cargo y decidimos dejar de creerlo y comprobarlo.

Objetivo:

Comprobar si la aplicación de la herramienta “ línea del tiempo” ( dentro de un proceso de coaching )minimiza la incertidumbre e inquietud que el futuro de las pcdi genera a los familiares a su cargo .

Las hipótesis con las que trabajamos en esta investigación son :

-Ho: La Línea del tiempo ayuda a los familiares a planificar el futuro de las pcdi. (Aspecto comportamental)

H1: la inquietud (preocupación) de los familiares sobre el futuro de las p.c.d.i a cargo (aspecto emocional).

La investigación fue realizada con un total de 10 familias participantes del Programa Habilas del Ayuntamiento de Cuntis y de la Asociación Aspas de Santiago de Compostela.

Resultado de esta investigación podemos concluir que :

- La línea del tiempo ayuda a planificar el futuro y minimiza la inquietud (preocupación) de los participantes:

- El **90%** de la muestra afirma haber encontrado opciones diferentes de futuro para su familiar, tras la realización de la línea del tiempo.
- El **40%** de la muestra había planificado parte del futuro de su pcdi antes del proceso. Este 40% afirmaron ganar mayor seguridad y confianza en dicha planificación después de realizar la línea del tiempo.

Refiriéndonos a la mejora de la preocupación de las participantes:

- El **60%** comenta con diferentes expresiones como han cambiado su estado emocional al finalizar la entrevista la línea del tiempo, exponiendo sentirse mucho más tranquilas.
- En la entrevista realizada a los 15 días es un **80%** de las participantes las que manifiestan esa tranquilidad al final del proceso. (Este 20% extra han dado sus primeros pasos, han hecho sus primeras tareas).

- Destacar también el efecto tándem- sesión de coaching con herramienta línea del tiempo, pues nos ayudó (el coaching) a establecer el clima de confianza, respeto y sensibilidad necesarios para que las participantes “desnudasen” su corazón a personas desconocidas.----Resultado de esto, nos referencian haber tenido una gran sensación de alivio y desahogo “ ...

### **Como Investigadoras, nos quedamos con esto:**

- Para el 100% de las familias mereció la pena participar (y nos lo hicieron sentir. Gracias por ello).
- Que ha sido un proceso que ha llevado a las familias a estar en una situación mejor de donde partían, con una mejoría emocional destacable.(que referencian especialmente como “ tranquilidad “ )
- Que esta mejoría se mantuvo e incluso aumentó en algunos casos a los 15 días de haberse realizado la línea del tiempo... (tras volver a su día a día y su entorno).
- Según nos expresan las participantes, este tipo de intervenciones, espacios de desahogo, de reflexión e impulso para la acción, tendrían aún mayor utilidad si cabe ,cuando la pcdi llega a la familia y en las diferentes etapas evolutivas de su desarrollo.



- Y para las Investigadoras ha sido una increíble experiencia emocional y de aprendizaje a su lado, más allá de los resultados obtenidos.

Creemos , por lo vivido en esta investigación, por los 19 años de experiencia en el sector que :

- la metodología del coaching así como las herramientas que utiliza (la línea del tiempo y otras) serían un complemento perfecto ,en momentos vitales, al gran trabajo que ya hacen los profesionales del sector para así asegurar el máximo bienestar en este entorno (familiares, cuidadores y las propias pcdi).
- Cualquier mínima intervención en este colectivo, genera un efecto muy positivo para su bienestar y su calidad de vida y por tanto para las pcdi a su cargo.

*Queremos trasladar nuestro más sincero agradecimiento a las diferentes personas / Instituciones que han hecho posible de una u otra manera que esta investigación pueda llevarse a cabo.*

*Y Gracias muy especialmente a los protagonistas de esta investigación .. **Los familiares**, que de manera desinteresada aceptaron participar en esta investigación y que nos han " desnudado " su corazón , haciendo que esto fuera para nosotras algo más que un simple trabajo de investigación.*