

PERSONAS CON ADICCIONES

Campo de las sustancias
tóxicas: el alcoholismo

Dulce Suárez, Ainhoa Varela y María Fabeiro



PERSONAS CON ADICCIONES EN EL CAMPO DE LAS SUSTANCIAS TÓXICAS: EL ALCOHOLISMO

Proyecto de investigación acerca del efecto del coaching en personas con adicciones, específicamente en el campo de las sustancias tóxicas: el alcohol.

Autoras: Dulce Suárez, Ainhoa Varela y María Fabeiro

Supervisión: Daniel Álvarez Lamas

SOBRE LAS AUTORAS

Dulce Suárez García

Coach certificada por ICC. Certificada en Coaching generativo por IAGC (International Association of Generative Change, Dilts y Guilligam), Practitioner y Master en PNL por IPH, Hipnosis Ericksoniana por IPH (Luis Bueno). Licenciada en Geografía e historia. Amplia experiencia laboral en desarrollo comercial. Actualmente, auditora de calidad.

Ainhoa Varela Montes

Coach generativa por Instituto Neuron. Experta en Programación Neuro – Lingüística (PNL) con Instituto Potencial Humano. Especialista en Life Management Coaching por European Life Management Institute y ACC. Socia fundadora de Life Management Galicia en 2011. Titulada superior en Ciencias de la Información y Relaciones públicas. Experiencia en Marketing y Comunicación.

María Fabeiro Balboa

Licenciada en Administración Dirección de Empresas. Master MBA en Administración y Dirección de Empresas. Posgrado de Especialización en Coaching. Coach certificada por International Coaching Community. Coach ejecutivo certificada por International Coach Federation. Amplia experiencia comercial en sector financiero. Actualmente trabaja en la Dirección Comercial de una compañía aseguradora como Responsable de Zona.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	6
Entorno del trabajo	6
Fases del Cambio.....	7
¿Para qué?	9
¿Dónde y con quién?.....	9
¿Cómo?.....	10
II. Hipótesis.....	10
Cómo medirlo	10
Test de Autoestima de Rosemberg	11
III. METODOLOGIA	12
Pautas de las sesiones	12
Primera Sesión.....	12
Segunda sesión.....	12
Tercera sesión	13
Cuarta sesión.....	13
IV. Desarrollo del trabajo	14
V. Resultados de la investigación.....	15
VI. Conclusiones.....	17
Finalmente.....	18

I. INTRODUCCIÓN

En los primeros pasos de este voluntariado nos encontramos con nula o escasa información existente sobre la actividad del Coaching en el complejo mundo de las toxicomanías, esto nos ha convencido de la necesidad de realizar este proyecto.

En la sociedad actual, el Coaching se está aplicando en una amplia variedad de sectores como puede ser el empresarial, deportivo o desarrollo personal, buscando desarrollar un alto rendimiento en pos de la mejor versión de esa entidad económica, grupal o individual. No obstante, nuestra experiencia nos va indicando que hay otros sectores en los que, sin duda, la actividad de Coaching puede contribuir notablemente a favorecer, reforzar y facilitar los procesos y progresos de otras disciplinas.

ENTORNO DEL TRABAJO

En el caso que ahora analizamos nos referimos a un sector de población que padece la problemática de las toxicomanías o dependencias, en donde el foco de actividad se puede dirigir tanto a reforzar y facilitar la labor terapéutica como al mismo profesional bien sea el terapeuta, trabajador social o cuidador, incluso la propia familia afectada en algún grado por la casuística derivada de la dependencia de alguno de sus miembros.

Este grupo tiene un gran porcentaje de recaídas reiteradas a lo largo del proceso, y un alto índice de personas que no consiguen finalizarlo adecuadamente, además de trabajar con tendencias destructivas que pueden llevar al dependiente a situaciones de tensión grave, e incluso a una cierta agresividad.

Al profesional:

Teniendo solo en cuenta estos factores, podemos indicar algunos puntos en los que los profesionales del sector pueden beneficiarse de las técnicas propias del Coaching. Es un camino necesario para:

- Reforzar la motivación, sin perder de vista la visión-misión y ambición.
- Conseguir un juego de equilibrio de necesidades para mantenerse en el estado más óptimo en su desempeño laboral diario.
- Facilitar los re encuadres necesarios para observar las bondades de las situaciones por muy complejas que parezcan.
- Mantener el enfoque constante al proceso mas allá del resultado inmediato del dependiente con quien trabajan, evitando o rebajando el índice de frustración personal.

- Sostener situaciones complejas emocionalmente sin ser arrastrados o superados por ellas y desarrollar una mayor confianza en su propio trabajo como gestionar las presiones del mismo.

A la familia:

El entorno familiar del dependiente también puede favorecerse de los procesos de Coaching, que más que dirigir el trabajo al foco generador del dolor, puede trabajar el campo de los límites de responsabilidad y con ello la culpa; abrir posibilidades a las formas de relación con el otro, re-encuadre de la experiencia, etc.

FASES DEL CAMBIO

Al dependiente:

El Coaching dirigido al dependiente directamente y enfocado en apoyar y favorecer todo el proceso terapéutico debería tener en cuenta las consideraciones de James O. Prochaska sobre las fases del proceso de cambio en el mundo de las dependencias. Es decir: se trata de establecer una serie de fases, y cómo el proceso debe adaptarse a cada fase y qué factores hay que tener en cuenta en cada una, en atención a su importancia, para luego indicar los tipos de procesos terapéuticos más adecuados.

1.- Pre-contemplación; no están interesados en cambiar o no están informados de las consecuencias de sus comportamientos. Actitud defensiva, negando la existencia del problema. No son conscientes de su situación. No se les puede presionar para que actúen.

Objetivo; evitar que toquen fondo para que sean entonces conscientes de su situación. Reclutamiento en proceso terapéutico. Motivar al cambio. Reevaluación del entorno. En esta fase, según las estadísticas del estudio de Prochaska, de las personas que se acercan al proceso de cura, más del 50% abandonan.

Coaching; abrir conciencia sobre comportamientos destructivos, responsabilidad en los comportamientos, responsabilidad en la toma de decisiones.

Frase: Ellos son, la sociedad es... responsable

2.- Contemplación; Conscientes de la necesidad de cambio (en más de 6 meses) pero los costes son valorados muy por encima a los beneficios. Relación destructiva con la adicción de tipo odio-amor.

Objetivo; Potenciar el valor de los beneficios. Reclutamiento en procesos de recuperación. Reevaluación de sí mismo.

Coaching; potenciar el estado deseado, recursos, motivación

Frase: Yo, debería de...

3.- Preparación; Intentan tomar un plan de acción en un futuro inmediato (en menos de 6 meses), los beneficios y los costes están en un equilibrio aproximado. Según Prochaska, los individuos que están bien preparados para tomar acciones son los que tienen más posibilidades de tener éxito.

Objetivo; tomar acción. Retener al individuo en el proceso

Coaching; motivación; valores y creencias limitantes, compromisos, plan de acción, tareas.

Frase: Yo, voy a...

4.- Acción; La persona ya está cambiando en su estilo de vida en los últimos seis meses.

Objetivo; La recuperación. Mejorar autocontrol. Gestión de estados emocionales negativos y positivos. Gestión de conflictos interpersonales. Cambio en la actitud defensiva por una mayor autoestima.

Coaching; proceso personalizado, ya que el conjunto de herramientas que se pueden utilizar posibilita una gran flexibilidad para adecuar el proceso a las necesidades de cada individuo. Trabajar la responsabilidad de la persona ante su propio proceso, evitando generar una nueva dependencia con respecto al Coach o ayudar a que se evite en procesos paralelos en los que este inmerso. Trabajar con valores, con transformación de creencias, sostenimiento de emociones, gestionar estados, anclajes... Aprender a sostener la soledad (islas perdidas), el dolor. Enfoque en el proceso más que en el objetivo final, etapa con alto índice de recaídas y por ende de frustración y abandono.

Frase: Yo, estoy... me veo...

5.- Mantenimiento; manteniendo la conducta de abstinencia.

Objetivo; la recaída es una etapa más del proceso... Independencia, desarrollo personal.

Coaching; Enfoque en el proceso más que en el objetivo final, etapa con alto índice de recaídas y por ende de frustración y abandono. Valores, creencias, re encuadres y perspectivas. Tema de responsabilidad y culpa. Objetivos más relacionados con la visión-misión ayudando a fortalecer caminos de conexión con un futuro más allá de su reciente pasado dependiente.

Con respecto a esta última fase, el acompañamiento del Coaching puede significar una pieza fundamental para el incremento del éxito de este tipo de procesos. La mayoría de las recaídas suceden en situaciones de conflicto emocional, donde juegan estados de depresión, ansiedad, rabia, aburrimiento, soledad, estrés y angustia por un lado o de euforia, exceso de confianza, etc., desde el otro extremo. Se califican momentos de riesgo emocional. Ante esos momentos el Coach puede trabajar una serie de herramientas con la persona para facilitarle una gestión de dichas experiencias de forma mucho más constructiva y beneficiosa.

La recuperación total se observa cuando el individuo no sufre ningún tipo de tendencia hacia su adicción independientemente de la situación que este viviendo.

Nos damos cuenta que el trabajo de Coaching en este sector puede ser bastante amplio, por ello vemos necesario el limitar el sector de investigación inicial al del individuo dependiente y dentro de él a una de las fases descritas.

Nos pondremos en contacto con los profesionales, principalmente psicólogos y trabajadores sociales para cooperar con ellos, estudiando como el Coaching puede facilitar por un lado el proceso terapéutico, y por otro complementarlo para lograr procesos de recuperación más personalizados y con cambios más profundos y duraderos.

Disponemos de una red de contactos que comprende, en el que además la colaboración siempre es bien recibida, sobre todo cuando es en forma de voluntariado. Es un proceso que lleva unas pautas de investigación conforme al apoyo y asesoramiento del Instituto Ben Pensante. Nuestro equipo básico está constituido por tres Coaches comprometidos en la investigación. Queremos demostrar que el Coaching tiene muchas posibilidades de ayudar al desarrollo personal, en beneficio de una comunidad más sana, más allá de los sectores en los que normalmente se le encasilla.

¿PARA QUÉ?

“El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás es una de las características más significativas de una autoestima sana” (Nathaniel Branden).

Hablando en términos de Coaching, hemos descubierto que nuestra misión es acompañar a las personas en sus procesos de cambio, es nuestro propósito de vida y haciendo honor a nuestro VALOR humano nos gusta formar equipo, compartiendo y honrando valores que nos unen, que nos acercan, que nos nutren. Colaborando y apostando por la calidad de las relaciones humanas.

Para desarrollar nuestras capacidades hacia un bien mayor, transpersonal, la Visión: queremos ser el cambio que queremos ver en el mundo.

¿Por qué no comenzar una cadena de energía en un sitio que lo requiera?. Un pequeño movimiento aquí puede ocasionar un gran cambio... Esta intención nos ha unido en este voluntariado... Además con la investigación queremos ir más allá y analizar la viabilidad de extrapolar esta estructura de desarrollo personal basada en la motivación y los logros a otros centros de tratamiento de dependencias. En suma, construir una metodología flexible y eficaz, con la que poder complementar y reforzar el proceso terapéutico de las adicciones, en este caso, el alcoholismo.

¿DÓNDE Y CON QUIÉN?

¿En qué entorno vamos a enfocar la investigación?

Se propone llevar el Coaching a la asociación de Ex alcohólicos de A Coruña “Luis Miguel Morás”, que tiene una unidad de tratamiento y supervisión terapéutica dedicada a la dependencia alcohólica. Es la única entidad en la ciudad de A Coruña y área metropolitana a donde se derivan los casos desde penitenciarias, centros médicos y otras entidades. Tratan unos 300 o 400 casos nuevos al año y tienen en su registro más de 9000 historias clínicas desde su inicio.

Tras hacerles una propuesta de colaboración voluntaria con el Coaching en apoyo a su trabajo nos ofrecen comenzar con un grupo de ex-pacientes, ya dados de alta en terapia pero que aún siguen utilizando el recurso de grupo de apoyo reuniéndose allí, y que se pueden ubicar en los términos que se describieron anteriormente en la fase de mantenimiento.

Hemos realizado el trabajo de investigación sobre un grupo de 12 personas, hombres y mujeres con una media de edad de 50 años con un porcentaje equilibrado entre hombres y mujeres. Llevan una media entre un año y dos años de abstinencia. Excepto alguna recaída puntual, están dados de alta de terapia y no siguen tratamientos en referencia a la adicción.

¿CÓMO?

Se les plantea participar en la investigación participando como coachees durante una serie de 3 sesiones para observar el efecto en ellos la participación en un proceso de Coaching basado en la búsqueda del incremento de la motivación y su repercusión en la autoestima. Ambos puntos se plantean como cruciales en el proceso de reconstrucción personal y reinserción social.

Para poder comprobar que el proceso de Coaching en este apartado puede ayudar a favorecer entre otras cuestiones el punto de la autoestima, acordamos que el voluntario tras firmar un consentimiento... Cumplimente el mismo test que cuantifica la autoestima al principio de iniciar su proceso de Coaching y de nuevo cuando se termine, tras ese número mínimo de tres sesiones.

II. HIPÓTESIS

Trabajando los valores y señalando habilidades y capacidades en las acciones en el proceso de Coaching los ex alcohólicos en fase de mantenimiento descrita por James O. Prochaska.... Se empoderan, reforzando su autoestima. Entendida ésta como la percepción de uno mismo en relación a sus valores personales.

Con este empoderamiento se hacen conscientes de cuáles son sus valores, de cómo los están viviendo y como los capacita para resolver su día a día.

CÓMO MEDIRLO

Utilizaremos la escala de autoestima de Rosemberg

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

<http://espectroautista.info/tests/emotividad/bienestar-emocional/RSES>

La Escala de Autoestima de Rosenberg se presentó por primera vez en año 1956¹, siendo posteriormente revisada por su autor en 1989.² La traducción utilizada en esta página procede de la publicación en *The Spanish Journal of Psychology* (2007).³

Ha sido traducida a 28 idiomas, y validada interculturalmente en 53 países, siendo una de las escalas más utilizadas para la medición global de la autoestima. Desarrollada originalmente para la evaluación de la autoestima en adolescentes, incluye diez ítems cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente. Es un instrumento unidimensional que se contesta en una escala de 4 alternativas, que va desde " muy de acuerdo" a " muy en desacuerdo".

TEST DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

VALORACION DEL PARTICIPANTE

- A. *Muy de acuerdo*
- B. *De acuerdo*
- C. *En desacuerdo*
- D. *Muy en desacuerdo*

- 1.- *Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás*
- 2.- *Estoy convencido de que tengo cualidades buenas*
- 3.- *Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente*
- 4.- *Tengo una actitud positiva hacia mi mism@*
- 5.- *En general estoy satisfecho de mi mism@*
- 6.- *Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullos@*
- 7.- *En general, me inclino a pensar que soy un fracasad@*
- 8.- *Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo*
- 9.- *Hay veces que realmente pienso que soy un inútil*
- 10.- *A veces creo que no soy buena persona*

▪ ¹ Rosenberg, M.: Society and the adolescent self image. *Society of the adolescent self-image* 1965; 11(2)

▪ ² Rosenberg, M.: Society and the adolescent self-image (Revised edition). *Middletown, C. T.: Wesleyan University Press* 1989

▪ ³ Martín Albo, J.; Núñez, J. L.; Navarro, J. G.; Grijalvo, F.: The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology* 2007; 10(2):458–467

III. METODOLOGIA

PAUTAS DE LAS SESIONES

Tres sesiones de Coaching de una hora y media de duración aproximadamente cada 15 días en el centro. Se realiza el test junto con la firma del consentimiento al principio de la primera sesión. Se pasa el test una segunda vez al finalizar la tercera sesión y posteriormente aplazamos la siguiente visita para el último test, 20 días más tarde.

PRIMERA SESIÓN

Se da la Bienvenida, explicamos el objetivo del trabajo de investigación y la importancia de su participación. Indicamos que puede esperar de nosotros y que esperamos nosotros de la persona.

A partir de entonces nos dedicamos a una escucha activa constante para encontrarnos con la persona... cómo viene, cuáles son sus expectativas y qué es lo que quiere.

Mientras transcurre la sesión vamos remarcando habilidades y capacidades que salen a la luz, valores que hacen vibrar al coachee de modo especial. Al mismo tiempo si surge la oportunidad de establecer un objetivo, lo hacemos, o un "buen estado" de cómo quiere sentirse, es decir el objetivo en este caso es el sentirse mejor. Puede que no sepa qué objetivo quiere o que no se atreva a verbalizarlo pero si el concretar como quiere sentirse.

A través de la técnica del anclaje de PNL que explicaremos en el apartado del desarrollo del trabajo, reforzamos el valor que hay detrás del logro de ese objetivo o estado.

Si es viable en cualquier caso que salga o no un objetivo en concreto, se intenta marcar tareas, pequeñas, sencillas y específicas con el propósito de fortalecer la voluntad, la capacidad del logro y del merecimiento.

La experiencia nos demuestra que los participantes tienen una gran dificultad para definir objetivos. Nos planteamos que puede ser debido a la inseguridad, miedo al compromiso y/o a la responsabilidad. Observamos una necesidad de refuerzo positivo para compensar el miedo, la confusión, allí donde la intensidad de lo que percibimos como desequilibrio, dolor, vacío, es mayor

SEGUNDA SESIÓN

Tras el transcurso de los 15 días comprobamos qué tal le ha ido. Si ha utilizado o no el ancla trabajado en la sesión anterior. Concretamos los logros, cambios observados y repercusiones constructivas que han experimentado. El objetivo es que sean más conscientes de los pasos que van dando y donde están. En la mayor parte de los casos nos encontramos con que la persona no se da cuenta de la magnitud de los aprendizajes, cambios o logros conseguidos, hasta que no lo

verbaliza. Durante la segunda sesión se resaltan las habilidades, capacidades, acciones acometidas, valores para reforzar con el objetivo de ampliar conciencia sobre ello.

Trabajamos los valores, reenfocando la atención y con ello la conciencia de la persona sobre ellos y sobre el efecto que causan en su cuerpo y en su forma de pensar y sentir. Por ejemplo una técnica utilizada es solicitar una carta describiendo que ves en una persona que se siente segura de sí misma. Reforzamos el anclaje y lo traemos al presente recordándole que va hacer para vivir esto día a día; es decir, utilizamos tareas sencillas para conectar con el valor en la vida cotidiana. Todo va encaminado a Refuerzo, Refuerzo y Refuerzo, abriéndose a la experiencia de lo que es estar viviendo su valor y ser parte de él, reconociendo como lo está expresando a través de sus acciones, sus emociones y sus pensamientos.

TERCERA SESIÓN

Han transcurrido 15 días de nuevo y comprobamos qué ha ocurrido, cómo se han sentido y finalmente cómo están en estos momentos.

Con el valor clave que ha emergido en las sesiones, hacemos un ejercicio de PNL: "la línea de la vida" en positivo. Ese valor lo llevamos al cuerpo con la técnica del anclaje, observando cómo lo siente, en qué partes y con qué intensidad. Utilizamos la experiencia imaginada del logro del objetivo y si no tiene objetivo entonces utilizamos una experiencia reciente que le haga vivir lo mismo. El entrar en contacto con ese valor, y teniendo en cuenta lo que siente, lo que ve y lo que escucha se va avanzando paso a paso en su vida para recoger aquellos fotogramas que estén relacionados con ese mismo valor hasta la niñez. Se hace un gran anclaje y se vuelve a pasar la línea del pasado al presente recorriendo su vida hasta el presente en donde realizamos otra técnica de PNL (Programación Neurolingüística; disciplina que estudia como el lenguaje influye en los procesos neurológicos y por tanto en los patrones de comportamiento, con el objetivo de identificarlos y modificarlos) que es el puente hacia el futuro y observamos cómo se dirige hacia él.

En el puente hacia el futuro, a veces hay que dar un paso a tras para recoger otros que le ayuden a avanzar con decisión y esperanza.

El objetivo de este ejercicio es reforzar los logros, poner más luz, más claridad y abrir posibilidades nuevas ante el dramatismo y victimismo con el que llega la persona. Cambiar de estado para ampliar la perspectiva de nuestra mirada

Al finalizar esta sesión se hace el segundo test.

CUARTA SESIÓN

Es una cita de evaluación tras 20 días sin contacto con el Coaching y en la que el primer paso es hacer de nuevo el test para comprobar cómo se han mantenido en el tiempo los avances obtenidos.

IV. DESARROLLO DEL TRABAJO

Los trabajos se iniciaron en Febrero y a fecha actual todavía no podemos dar por concluida la investigación. Hasta este momento han participado 12 personas, y los datos que comentamos se refieren a este grupo. Hay un 10 por ciento más de participación femenina que masculina. Las edades están comprendidas entre los 36 hasta los 67 años, con una media de 49.

El coaching como complemento al trabajo terapéutico en esta investigación se lleva a cabo sobre miembros que están en fase de mantenimiento, es decir, ya llevan entre unos meses y dos años de abstinencia, y además, tras estar dados de alta de terapia individualizada siguen asistiendo al grupo de apoyo.

Trabajamos bajo “demanda”. En general, no estamos enfocando el trabajo sobre el alcohol, aunque si estamos trabajando sobre los efectos que produce en su vida, en cómo la están viviendo y cómo la están viendo.

Nuestro trabajo, de acompañamiento, apadrinamiento de cómo sostener el dolor. “ver” a la persona tal cual es, no solo lo que quiere mostrarnos en ese momento sino todo lo que es junto a todas las posibilidades que puede ser, lo que nos presenta y lo que destella. Partimos de la premisa de que el cliente es el protagonista de su aventura que ya lleva con él todo lo necesario en su equipaje.

Le acompañamos en la visita interna a esas otras zonas de uno mismo, que había olvidado y que son tan importantes para volver a vivir un día a día más completo, más intenso. También en el redescubrir y reconocer las habilidades y capacidades que se observan en lo que ya hace o ha hecho alguna vez, la posibilidad que tiene de crear algo nuevo partiendo de toda la experiencia acumulada que ha vivido por sí mismo o que ha compartido con otros.

Le ayudamos a que encuentre aquello que hace arrancar sus motores en la vida en estos momentos, sus valores. Recuperar a la consciencia presente qué es lo que nos motiva en estos momentos, encontrarlo y experimentar qué significa vivirlo, cómo sabe eso, a qué huele y cómo es llevarlo puesto. La persona va reconstruyendo como un puzzle, con fragmentos de lo que ya conoce, recreando una imagen, sonidos, sensaciones, integrándolo todo ello en una vivencia y profundizando en la misma medida que se intensifica la experiencia, utilizando las submodalidades de la PNL, cuanto más concretas algo, un elemento, con más detalle, más significado y peso recobra en nuestro interior.

El anclaje nos ayuda a vivir conscientemente lo que es para nosotros un determinado valor, ese “para qué” quiero hacer algo, qué es lo que realmente consigo con ello. Es decir, lo que significa para cada persona un valor como algo único y singular. El vivirlo nos hace sentir una serie de emociones determinadas y atrae un tipo de pensamientos determinados que nos ayudan a generar lo que podemos llamar un estado, un conjunto de emociones, pensamientos y sensaciones que se mantienen así mismos (pensamiento, sensación, emoción).

Hemos observado que los valores que la mayor parte de los participantes en el trabajo quieren vivir son de tranquilidad, equilibrio, paz, serenidad, estados que les posibilitan relajarse físicamente, músculos, sensación de ligereza, tranquilizar los pensamientos, dirigir la mirada hacia dentro, el

interior. Ya no se trata de estar pendientes de la mirada de los otros, no sentirse juzgados, ni discriminados, solo sentirse, encontrar paz y estar en paz, es lo que en coach se llama estar centrado, estar en ti mismo...

Se presta mucha atención al desarrollo del estado de centrado, se pretende conseguirlo no solo cuando se practica un ejercicio sino en cualquier momento que uno elija estarlo, o por lo menos en los momentos en los que no esté abducido por la tormenta del momento y le sea más fácil ir al encuentro de si mismo, de su "vuelta a casa". Esto en concreto, es uno de los puntos básicos que hemos estado trabajando en estas tres sesiones.

Nuestra participación como coaches consiste en una escucha atenta, devolviendo constantemente cualquier acción que proyecte la habilidad, capacidad y valores. Buscamos que vuelvan a ser conscientes de ellos, de su capacidad de desarrollarlos, de honrar los valores que les hacen sentir su corazón vivo, respirar más profundamente, de sonreír, por eso anotamos el número de valores, acciones y habilidades/capacidades en una hoja de sesión. Como dice Albert Bandura se trata de desarrollar su auto-eficacia, es decir la conciencia de las capacidades que se tienen para lograr el objetivo.

Verbalizar, reconocer y saber cómo es vivir los valores que nos motivan en estos momentos de nuestra vida, nos empujan a poner más luz sobre lo que es más importante para nosotros en nuestro presente. Esa verbalización nos da más luz para ir desvelando paso a paso, con esos darse cuenta, qué creencias tengo sobre mí y sobre la vida que me está facilitando o me está complicando el vivir esos valores en cada momento del día.

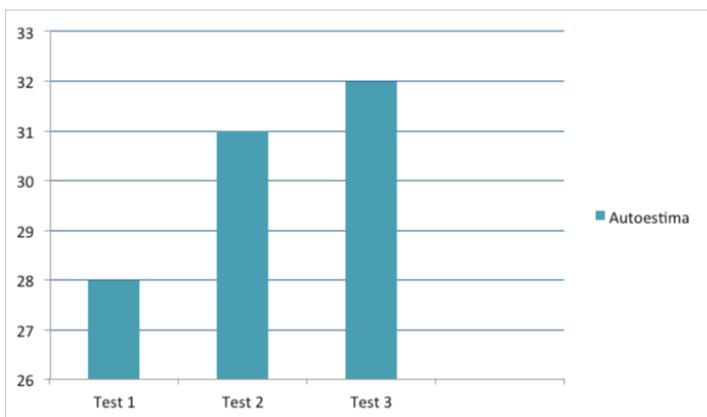
Trabajar con creencias es muy delicado, se generan muchas resistencias. En general se trata de personas muy sensibles, que han necesitado aferrarse a un salvavidas de creencias para sobrevivir contracorriente en ese río de aguas bravas que es la adicción. Tienen un nivel de miedo superior a la media que nos podemos encontrar en otros ámbitos, la posibilidad de poner en juego esos tabloncillos, levantan resistencias, es decir, cierto tipo de mecanismos de defensa irracionales ante los cuales es necesario tener cuidado, pues podría provocar un problema mayor.

V. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Del total de participantes solo el 16% no finalizan el proceso; un 8% por enfermedad y otro 8% por que no le gusta la sesión. Entre el 84% restante que sí han o están finalizando el proceso, el 76% expresa su intención de seguir con el coaching si es viable. Así pues hemos establecido un proceso que conecta positivamente con más del 90% de los participantes.



En el test utilizado para medir la autoestima, entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a uno mismo se observan tres niveles en sus resultados: Nivel Autoestima máximo de 30 a 40 puntos, considerada como autoestima normal. Nivel Autoestima medio de 26 a 29 puntos, no presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla. Nivel Autoestima bajo, menos de 25 puntos, existen problemas significativos.



TEST 1 : PRIMER DÍA **AUTOESTIMA BAJA: - 25**

TEST 2: TRAS 15 DÍAS **AUTOESTIMA MEDIA: 26-29**

TEST 3: ITV A LOS 20 DÍAS **AUTOESTIMA ALTA: 30-40**

Antes de iniciar la primera sesión, hacemos el primer test. La mayor parte se mueven entre 25 y 30 puntos, la media grupal es de 28. Encontrándose en nivel de autoestima media. En el segundo test, tras las tres sesiones esa media asciende a 31,5, es decir, sube a nivel de autoestima máximo y se mantiene en el tercer test tras 20 días sin contacto con el proceso... En porcentajes, se ha incrementado un diez por ciento más de media su valor de autoestima. No hay una diferencia entre la media por sexos. De la primera a la tercera sesión es donde se produce el mayor incremento, manteniéndose tras la fase de descanso.

Hasta la fecha se ha logrado mejorar la media entrando en el nivel máximo de autoestima. Por otro lado, de forma individual aunque la media de progreso ha sido de un 10%, el 16% están aun a las puertas del nivel medio con 25 puntos y otro 16% a las puertas del máximo con 29.

VI. CONCLUSIONES

Estos resultados, por un lado confirma la hipótesis y por otro permiten abrir varios puntos. El primero es que la metodología aplicada en el proceso además de reforzar la autoestima la incrementa en un valor significativo en más del 55% de los casos. Sin embargo, en un 30 % de ellos, el proceso necesita aumentar el número de sesiones y/o revisar la metodología para que ese incremento sea igualmente significativo. Este último punto quedará para una investigación posterior.

Hemos detectado en general una gran dificultad en encontrar objetivos concretos y específicos, manifestándose un gran temor al fracaso. La recaída es real, las posibilidades son altas, estadísticamente hablando los porcentajes de recaídas suelen ser elevados. El proceso de superación de las adicciones es largo y complejo. En este sector, hablando en concreto del alcoholismo y con datos suministrados por la Asociación de Ex alcohólicos con la que trabajamos, en el año 2014, de unos aproximadamente 400 procesos iniciados, entre primeros participantes y retornados, solo el 19% lo finalizaron. Por tanto la mayor parte de los objetivos que se trabajan son en realidad tareas, sencillas, con un nivel de riesgo al fracaso bajo. Estas tienen efecto acumulativo y en la tercera sesión o en la revisión de los 20 días es cuando realmente empiezan a plantearse un objetivo sólido.

La participación en todo el proceso una vez iniciado es muy alta, siendo mínimos los abandonos o rechazos voluntarios. Destacar que en la mayoría de los casos el primer paso se da con la intención de buscar “algo” que me pueda ayudar. Al final del proceso se descubre que ese “algo” está en uno mismo. Se produce un darse cuenta de que lo importante no es encontrar el objetivo o si lo tienen, alcanzarlo, sino como están siendo transformados por si mismos y a si mismos, permitiéndose vivir cosas de forma diferente, más sanas para ellos en estos momentos. Después de ese darse cuenta, hay algo en ellos que se relaja y encuentran por si mismos ese estado de equilibrio, tranquilidad, paz, ... que hemos trabajado en las sesiones.

Durante el trabajo, la actividad ha sido gratuita para el participante, este tema nos puede plantear la duda si esta circunstancia favorece o no en términos de conseguir un mayor compromiso por parte de la persona en su proceso y en los resultados alcanzados.

Hemos tenido en cuenta que los participantes en el proyecto no parten de la misma línea de salida, ni el recorrido es el mismo y cada punto que están mejorando no les pesa igual. Metafóricamente hablando, cada uno tiene su propia montaña que ascender con su propia mochila de experiencias propias de recursos y de limitaciones. Todos están ascendidos en esa escalada y desde la nueva altura van adquiriendo más perspectiva del entorno en donde se encuentran y pueden elegir cómo quieren seguir haciendo su camino de una forma más satisfactoria.

También hemos trabajado con estados de centro donde la persona se siente conectada consigo misma, lo que provoca ese sentir de vuelta a casa. Nuestro objetivo como coaches es posibilitar al individuo que afiance un punto de apoyo. Como decía Arquímedes sobre el uso de la palanca, “dame un punto de apoyo y moveré el mundo...” en este caso, hablamos de nuestro mundo interior, de todo eso que estamos viviendo, en la luz o bajo la sombra, seamos o no conscientes, forma parte de nuestro pequeño universo. Desde nuestro punto de apoyo puede que aprendamos a estar viviendo la tormenta sin que nos arrastre. La mayoría de los participantes expresan al final de su proceso que han pasado de “tener” que hacer las cosas a “disfrutar” haciendo esas mismas cosas, de encontrar un ritmo en el que se encuentran más presentes y el sentirse más conectados con ellos mismos.

FINALMENTE

“La autoestima se comprende mejor como una suerte de logro espiritual o mental, es decir, como una victoria de la evolución de la conciencia” . (Nathaniel Branden)

La autoestima basada en la percepción que uno tiene en relación a sus valores, puede modificarse ampliando un mayor conocimiento de uno mismo junto con la aceptación de todo aquello que se va encontrando y su integración en esa percepción. Al final del proceso, se tiene la sensación de haber desarrollado una mayor autoconciencia.

En el caso de las dependencias, estas a veces cubren otras patologías como los trastornos de personalidad, etc. Los síntomas que no se aprecian a simple vista, por ello, destacar el beneficio de trabajar con un equipo clínico detrás, a nosotros nos da una cobertura de cierta seguridad en el proceso. Aunque no tengamos esa experiencia hasta la fecha, es bueno prevenir en caso de que algo surja en la sesión que ya no podamos manejar o que ocurra después de ésta. Somos conscientes que la mayor parte del proceso se encuentra entre las sesiones, en el día a día del cliente, en su vida, donde se producen los darse cuenta más importantes y profundos...

Por los resultados del trabajo y por todo lo expuesto, consideramos que el coaching es un complemento al trabajo terapéutico en los procesos de superación de dependencias. Apoyando al paciente a través de ampliar conciencia sobre lo que le motiva en la vida, las habilidades y capacidades que ya posee y cómo puede desarrollarlas aún más, si lo necesita, vivir con más satisfacción, sintiéndose con más valor y más respeto de si mismo. Todo esto encaminado hacia la recuperación plena del paciente o para facilitar su retorno al proceso de la forma menos traumática posible si se sufre alguna recaída.

Descarga la bibliografía, anexos y más investigaciones
en nuestro Centro de Investigación

www.benpensante.com/investigaciones

Con esta investigación, queremos demostrar que el Coaching tiene muchas posibilidades de ayudar al desarrollo personal, en beneficio de una comunidad más sana, más allá de los sectores que normalmente se encasilla.

Hablando en términos de Coaching, hemos descubierto que nuestra misión es acompañar a las personas en sus procesos de cambio, colaborando y apostando por la calidad de las relaciones humanas, y reforzando su autoestima.

Con este empoderamiento se hacen conscientes de cuáles son sus valores, de cómo los están viviendo y cómo los capacita para resolver su día a día.

El coaching como complemento al trabajo terapéutico, en esta investigación se llevo a cabo sobre miembros que están en fase de mantenimiento, es decir, ya llevan entre unos meses y dos años de abstinencia, y además, tras estar dados de alta de terapia individualizada siguen asistiendo al grupo de apoyo.

Le ayudamos a que encuentre aquello que hace arrancar sus motores en la vida en estos momentos, sus valores. Hemos establecido un proceso que conecta positivamente con más del 90% de los participantes.

Nuestro objetivo como coaches es posibilitar al individuo que afiance un punto de apoyo. Como decía Arquímedes sobre el uso de la palanca, “dame un punto de apoyo y moveré el mundo...”

Dulce, Ainhoa y María.