

COACHING DE PERSONAS CON DEFICIENCIAS FÍSICAS, PSÍQUICAS Y SENSORIALES

Autor: NANIK CHARANJEEV MIRPURI MIRPURI

CHARANCOACH

C/La Rosa, 108,1ºC

38001 SANTA CRUZ DE TENERIFE

ESPAÑA

TELÉFONO: 650400807

info@charancoach.com



ÍNDICE

1.- RESUMEN

2.- INTRODUCCIÓN

3.- EL POR QUÉ DEL COACHING APLICADO A PERSONAS CON DEFICIENCIAS. DIFERENCIAS DE TIPO DE CREENCIAS AL RESTO DEL COLECTIVO.

4.- EL CAMBIO DE DENOMINACIÓN “PERSONAS CON DISCAPACIDADES” A “PERSONAS CON DEFICIENCIAS” CONFORME A LA TEORÍA DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS DE BECK

5.- MENTE Y CREENCIAS EN LA PSICOTERAPIA COGNITIVA DE ELLIS Y REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA DE BECK. CÓMO INFLUYE NUESTROS NIVELES NEUROLÓGICOS SEGÚN ROBERT DILTS.

6.- ANÁLISIS DE CADA SITUACIÓN Y EVALUACIÓN. CUESTIONARIO DE CREENCIAS LIMITANTES.

7.- QUÉ CREENCIAS ESPECÍFICAS SE GENERAN Y CÓMO PUEDO POTENCIARLAS

8.- EXPLOTACIÓN Y RESULTADOS DE LAS SESIONES REALIZADAS

9.-CONCLUSIONES

10.-BIBLIOGRAFÍA

11.- PROFESIONALES QUE HAN COLABORADO

1.- RESUMEN

El “coaching” es una disciplina que ofrece múltiples herramientas para que las personas consigan su objetivo. Entre ellas, se encuentra el trabajo de potenciar las creencias limitantes.

En las personas con deficiencias de cualquier índole, tienen pensamientos limitados por las experiencias que han sobrellevado a lo largo de la vida. Por lo que desarrollar y potenciar esos pensamientos pueden hacer que actúen de forma diferente ante cualquier obstáculo que se les plantee.

Grandes científicos como Ellis, Beck y Dilts han demostrado la eficacia del cambio de los pensamientos. Por lo se ha llevado la práctica de sus teorías, confirmándose que realmente se producen variaciones, y que además se pueden obtener grandes resultados con estos individuos.

2.- INTRODUCCIÓN

Las creencias son juicios y razonamientos que nos hacemos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea.

Las creencias se generan en formas de patrones verbales.

Cuando las creencias son limitadoras y se presentan como “la imagen correcta del mundo” se convierten en virus mentales.

Cada persona tiene una forma diferente de pensar y razonar, y basado en su experiencia, se generan comportamientos y razonamientos conforme a dichas experiencias. Estos comportamientos se convierten en hábitos dando lugar a patrones, que conforman a una forma de actuar en conjunto a los pensamientos y que finalmente determina a una acción dando resultados.

Las creencias no se pueden eliminar, sin embargo, si se puede modificar. En los próximos apartados se explicará la capacidad que tiene el ser humano de modificar sus pensamientos conforme a la teoría de la “neuroplasticidad”, es decir, que nuestras neuronas pueden modificar sus transmisiones a medida de trabajamos las diferentes formas de observar y de obtener distintas visiones que nos permita ser flexibles en cada pensamiento.

Las creencias limitantes es un campo del coaching muy amplio, de tal manera, que sin querer tenemos ciertos comportamientos, y éstos se quedan almacenados en nuestro subconsciente conforme a una experiencia que hemos obtenido en una etapa de nuestra vida. Nuestro cerebro actúa como una “esponja”, y como seres autónomos tomamos decisiones de dejar absorber cualquier situación. Si no “exprimimos” esta “esponja”, tanto que si no tomamos decisiones que es lo que queremos tener en nuestra mente, nuestras neuronas seguirán comportando de la misma manera, y en consecuencia, pudiendo generar efectos en nuestro cuerpo y salud.

Existen otras herramientas a tener en cuenta, como la Programación Neurolingüística (PNL), que también desarrolla diferentes formas de visiones modificando nuestra forma de pensar, de tal manera, que la autoconciencia y la comunicación efectiva produce distintos modelos de comportamiento mental y emocional.

3.- EL POR QUÉ DEL COACHING APLICADO A PERSONAS CON DEFICIENCIAS. DIFERENCIAS DE TIPO DE CREENCIAS AL RESTO DEL COLECTIVO.

El coaching es una disciplina que acompaña a las personas a conseguir los objetivos que se propone el cliente. ¿Y por qué no acompañar a las personas a sentirse mejor y fortalecida para superar sus propósitos de la vida?

Las personas con deficiencias, sea de cualquier tipo, han sufrido o han padecido situaciones que han hecho que su mente se cree determinados obstáculos. Esos obstáculos, en muchas ocasiones se manifiestan en creencias limitantes, de tal manera, que el sujeto no se siente capaz porque el mismo no cree en sus propias capacidades.

La vida misma nos ha hecho ver grandes proezas realizadas por el ser humano por su propia creencia y fuerza interna a pesar de sus debilidades, y poder ver cómo esas personas han hecho maravillosos avances en cualquier campo de la sabiduría, mencionando desde Beethoven hasta Stephen Hawking.

Este grupo de colectivos se diferencian del resto del colectivo basado en las siguientes situaciones y fases que menciono en los siguientes:

- a) La pérdida de ciertas capacidades físicas, psíquicas y sensoriales le imposibilitan ciertas acciones que venía realizando y que afecta a las emociones y al pensamiento. Por lo que estos pensamientos y emociones generan una diferente situación al individuo, y entre ellas se encuentran las siguientes:
 - 1) Aceptar o no aceptar su nueva situación.
 - 2) Poder y creer en la continuidad de su anterior trabajo. Si no es posible por su nueva limitación, encontrar otros tipos de trabajo que le gusta y que puede desempeñar en base a sus conocimientos y sus nuevos retos que quiera asumir.
 - 3) Realización de ciertas actividades (hobbies) que venía realizando. Si la puedo seguir realizando, y si no puedo, averiguar si existen herramientas que me permitan seguir disfrutando. En caso contrario, qué otras actividades puedo realizar que me resulte agradable según mi nueva situación.
 - 4) Mis hábitos y mi rutina diaria. Si la puedo seguir realizando con normalidad, en caso contrario, si tengo recursos para seguir haciéndolas. En caso contrario, qué otras posibilidades tengo para poder continuar o de reemplazar por otras similares.
 - 5) Formación y educación. Si puedo seguir estudiando, si puedo acceder y si puedo atender de la misma manera que anteriormente. En caso contrario, cómo puedo seguir formándome y estudiando.
 - 6) Progresión: El tener la creencias que todas las discapacidades sean degenerativas sin posibilidad a progresar.

- b) Entorno social y familiar
 - 1) Cómo se ve afectado en su entorno familiar. Si se siente apoyado y respaldado. Si puede recibir ayuda y tengo herramientas para hacer mi vida normal. En caso contrario, que otras posibilidades dispongo para manejarme en mi casa y hogar.
 - 2) Amistades y otros entornos sociales. Si me siento respetado y aceptado por mi nueva condición. Qué deseo hacer si existe si existe una exclusión y qué decisión tomo antes estas exclusiones. Qué entorno me puedo mover y qué posibilidades tengo para mantener las amistades que me respetan y realizar nuevas amistades.
 - 3) Relaciones de pareja. Mantendré mi relación o no. Me aceptará mi nueva condición. Cómo afectará a mi vida sexual. Que otras alternativas tengo para disfrutar mi vida amorosa y sexual.

4.- EL CAMBIO DE DENOMINACIÓN “PERSONAS CON DISCAPACIDADES” A “PERSONAS CON DEFICIENCIAS” CONFORME A LA TEORÍA DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS DE BECK

Los tipo de distinciones forma parte de los 15 de pensamientos distorsionados de Beck, en las llamadas “Pensamientos polarizados” y “Etiqueta globales”, por el cual se define como una posición extrema de una situación determinada tal como “sentirse inútil”, y además, se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global. Por lo que la etiqueta de discapacitado, aunque represente la realidad de una disminución de ciertas capacidades, se interpreta un juicio negativo de tal manera que obstaculiza su capacidad de superación y de afrontar la realidad cada día.

Desde el momento que se perciba su situación, está recibiendo un estímulo ambiental, que generará unos pensamientos (negativos/ diálogos internos y pensamientos deformados), que en consecuencia, genera unas emociones.

En los pensamientos polarizados, se tiende a no relativizar las cosas, realizando un juicio de forma errónea, teniendo en cuenta que los seres humanos somos demasiados complejos para ser reducidos a juicios dicotómicos. Si se tiene tendencia a hacer este tipo de clasificaciones, **es de gran utilidad pensar en términos de porcentajes: “Un 25% de las personas con deficiencia se siente inútil, pero un 75% se siente fortalecido para enfrentarse a sus objetivos sin miedo y sin obstáculos.”**(Beck. 15 tipos de pensamientos distorsionados)

La palabra discapacidad genera una forma de pensamiento de tal manera que el ser humano puede interpretar una minusvalía en sus quehaceres diarios y profesionales o laborales. Cuando esa interpretación llega a nuestra mente, dicha interpretación conlleva unas emociones y a un cambio corporal en el ser humano. Luego, las creencias no se pueden eliminar, pero si podemos cambiarlas dado que nuestro cerebro genera una serie de pensamientos y depende del ser humano cómo quiera llevar este pensamiento.

Cuando tenemos una pantalla sin luz, percibimos una sensación sobre esa pantalla que nos puede decir miles cosas, en cuanto, se encienda la luz de la pantalla, y emita sonidos, nuestro cerebro ya percibe otra sensación, y ya genera otros tipos de pensamientos y emociones.

Por lo que si esa pantalla lleva el nombre de discapacidad, nuestra percepción respecto a esa palabra es diferente en cuanto cambiemos por la palabra deficiencia, ya inmediatamente está generando otros tipos de emociones, creencias y comportamiento en el individuo.

Luego, si la palabra “discapacidad” genera un pensamiento polarizado producido por las connotaciones y creencias, influye en cómo nos sentimos y actuamos. Por lo que si cambiamos la palabra “discapacidad” por “deficiencia”, ya se percibe como una anomalía que se puede mejorar su funcionalidad y que es capacitado para realizar cualquier tipo de tareas y actividades.

5.- MENTE Y CREENCIAS EN LA PSICOTERAPIA COGNITIVA DE ELLIS Y REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA DE BECK. CÓMO INFLUYE NUESTROS NIVELES NEUROLÓGICOS SEGÚN ROBERT DILTS.

El cerebro en cuanto suceda la circunstancia o hecho que produce, se produce distintas emociones y reacciones, y entre estas reacciones, pueden sufrir distintas variaciones en función de los profesionales y familiares que le acompañan.

En primera circunstancia, el sujeto quiere comprender lo que le sucede, se empieza a hacer muchas preguntas en su interior, y estas preguntas generarán unas emociones, que pueden ser desde la tristeza hasta la aceptación.

En segunda circunstancia, nuestro cerebro está generando una serie de ondas cerebrales que emiten vibraciones convirtiéndose en pensamientos, por lo que se plantea una serie de diapositivas de pensamiento en la que el individuo decide escoger un pensamiento en función de lo que le rodea y lo que se está generando en este momento.

¿Y qué hace ese pensamiento y emoción seleccionada desde nuestro cerebro?...Los pensamientos generan corrientes o vibraciones neuronales que llevan a realizar un movimiento que se manifiesta en la comunicación a decidir el movimiento o acción que realizamos según en qué hemos pensado y cómo hemos pensado.

Los pensamientos son estructuras cognitivas que pueden relacionarse con los esquemas, los procesos cognitivos con la atribución de sentido que se da a partir de los esquemas. Los

resultados cognitivos se relacionan con las creencias, que son el resultado del proceso que se da entre los esquemas y la realidad, dichas creencias a su vez influyen en el mismo proceso.

Para Beck, los esquemas son patrones cognitivos relativamente estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones de la realidad. Las personas utilizan sus esquemas para localizar, codificar, diferenciar y atribuir significaciones a los datos del mundo. Los esquemas también fueron definidos como estructuras más o menos estables que seleccionan y sintetizan los datos que ingresan.

Todas las personas contamos con una serie de esquemas que nos permiten seleccionar, organizar y categorizar los estímulos de tal forma que sean accesibles y tengan un sentido para nosotros, a su vez también posibilita identificar y seleccionar las estrategias de afrontamiento que llevaremos a la acción.

Los esquemas podemos pensarlos en un continuo que va en cada persona de lo activo a lo inactivo y de lo modificables a lo inmodificable. Dichos esquemas son adaptativos y van tomando su forma mediante las relaciones que las personas van estableciendo con el medio, a partir de allí y de los determinantes genéticos se van constituyendo las pautas propias de los mismos.

Las creencias son los contenidos de los esquemas, las creencias son el resultado directo de la relación entre la realidad y nuestros esquemas. Podemos definir a las creencias como todo aquello en lo que uno cree, son como mapas internos que nos permiten dar sentido al mundo, se construyen y generalizan a través de la experiencia.

Existen diferentes tipos de creencias, clásicamente hablamos de:

Creencias nucleares: son aquellas que constituyen el self de la persona, son difíciles de cambiar, dan el sentido de identidad y son idiosincrásicas. Ej.: Soy un chico.

Creencias periféricas: se relacionan con aspectos más secundarios, son más fáciles de cambiar y tienen una menor relevancia que las creencias nucleares. Ej.: Si no sale un plan, tiene varios planes y caminos que seguir.

Las creencias nucleares constituyen el núcleo de lo que nosotros somos, nuestros valores, nuestras creencias más firmes e incommovibles, justamente por eso es que nos dan estabilidad y nos permiten saber quiénes somos. En cambio, las periféricas o secundarias son más satelitales y no involucran a los aspectos centrales de la personalidad, por lo tanto, puede modificarse con más facilidad. Obviamente entre estas dos posibilidades existirá una escala amplia, en cuanto a la importancia o centralidad que cada persona le atribuya a las creencias.

Si las creencias nucleares son puestas en duda se genera una sensación profunda de inestabilidad y angustia, porque todo lo conocido pasa a ser cuestionado, es como si se movieran los cimientos de un edificio, toda la estructura se mueve. Por eso, cuando una persona se cuestiona sobre sus capacidades y sus límites es frecuente que se angustie, mucho más cuando se le limitan sus posibilidades de acción.

Por ello, la Psicoterapia Cognitiva trabaja en los diálogos internos que todos tenemos, gran parte de nuestra vida la pasamos hablándonos a nosotros mismos (Martín Camacho.2003. El ABC de la Terapia Cognitiva)

Existen otras técnicas tales como la reestructuración cognitiva, en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que

queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros.

La reestructuración cognitiva se basa en ciertos presupuestos teóricos:

- a) El modo en que las personas estructuran cognitivamente sus experiencias ejerce una influencia fundamental en cómo se sienten y actúan y en las reacciones físicas que tienen. En otras palabras, nuestra reacción ante un acontecimiento depende principalmente de cómo lo percibimos, atendemos, valoramos e interpretamos, de las atribuciones que hacemos y de las expectativas que tenemos.
- b) Se pueden identificar las cogniciones de las personas a través de métodos como la entrevista, cuestionarios y autorregistros.
- c) Es posible modificar las cogniciones de las personas, lo cual puede ser empleado para lograr cambios terapéuticos,

El modelo cognitivo en que se basa la reestructuración cognitiva ha sido denominado modelo A-B-C por autores como Ellis. Las tres letras se refieren a lo siguiente:

A se refiere a una situación, suceso o experiencia activadora de la vida real. Por ejemplo, ser criticado por una persona muy querida o fracasar en una tarea importante.

B se refiere a las cogniciones apropiadas o inapropiadas del cliente acerca de A. Estas cogniciones pueden ser conscientes o no. La palabra cogniciones puede hacer referencia tanto al contenido de la cognición como a los procesos cognitivos. Entre estos últimos se incluyen la percepción, atención, memoria (retención, recuperación), razonamiento e interpretación.

Se han distinguido los siguientes tipos de cogniciones:

- Productos cognitivos. Son los pensamientos concretos que aparecen en situaciones externas o ante eventos internos en forma de autoverbalizaciones o imágenes y, que muchas veces, son automáticos e involuntarios. Son el tipo de cogniciones de más fácil acceso. Ejemplos serían el caso de una persona que ha tenido un accidente y le ha afectado a ciertas partes físicas, “no podré coger nunca más el coche” o “tendré cuidado la próxima vez que coja el coche”.

-Supuestos. Son creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo si-entonces, p. ej. , “si no me siento capaz de hacer esto, no haré nada”. Estos supuestos también puede manifestarse a través de normas (por ejemplo, “debo evitar relaciones con esa condición que tengo”) y actitudes. Los supuestos condicionales están a medio camino entre los productos cognitivos y creencias nucleares. Estas normas y actitudes están relacionadas con o que derivan de presunciones condicionales.

- Creencias nucleares. Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (p.ej. “soy inferior”), los otros (p.ej.” la gente solo quiere de ti lo que le interesa”) y el mundo (p.ej. “En este mundo no hay gente buena”). Representan el nivel cognitivo más profundo.

Se presentan a continuación ejemplos de creencias y supuestos disfuncionales agrupados por temas(Beck y Emery con Greenberg, 1985):

- Tristeza: a) para ser feliz, debo tener éxito en todo lo que me proponga, b) para ser feliz, debo obtener la aprobación de todo el mundo en todas las situaciones, c) si cometo un error, significa

que soy u inepto, d) no puedo vivir sin ti, e) si alguien se muestra en desacuerdo conmigo, significa que no le gusto, f) mi valía personal depende de lo que otros piensen de mí.

- Comunicación interpersonal: a) uno debe siempre complacer a los otros, b) es infantil expresar los sentimientos positivos, c) ser criticado quiere decir que eres un inepto, d) las opiniones de uno no son tan valiosas como las de los otros, e) la gente no le aprecia a uno si se muestra desacuerdo con algo de lo que dicen, f) cuando alguien te dice que no a algo, es que no le importas.

- Aceptación: a) no soy nada a no ser que me quieran, b) crítica significa rechazo personal, c) siempre hay que complacer a los demás.

- Competencia: a) sólo hay sólo hay ganadores y perdedores en la vida, b) si cometo un error he fracasado, c) los éxitos de los demás quitan valor a los míos, d) tengo que hacer las cosas perfectamente, e) si algo no es perfecto, no es bueno.

- Responsabilidad: a) soy el principal responsable de lo que los otros se lo pasen bien cuando están conmigo, b) soy el principal responsable de cómo son mis hijos.

- Control: a) soy el único que puedo solucionar mis problemas, b) tengo que mantener el control todo el tiempo, c) si intimo demasiado con alguien, me controlará.

- Ansiedad: a) debo estar tranquilo siempre, b) es peligroso tener síntomas de ansiedad, c) las preocupaciones me ayudan a afrontar, d) pensar algo inmoral es tan malo como hacerlo.

C se refiere a las consecuencias emocionales, conductuales y físicas de B. Por ejemplo, sentir miedo, temblar y salir corriendo al interpretar de modo amenazante la aparición de un perro que se aproxima ladrando. O bien sentirse triste y abatido al tomarse como un rechazo personal la no aceptación de una propuesta de cita. Emociones, conducta y reacciones físicas se influyen recíprocamente y contribuyen a mantener las cogniciones.

Una suposición básica en el empleo de la RC es que las cogniciones juegan un papel importante en la explicación del comportamiento humano es general y de las alteraciones emocionales en particular. **No son los acontecimientos per se los responsables de las reacciones emocionales y conductuales, sino las expectativas e interpretaciones de dichos acontecimientos y las creencias relacionadas con los mismos.**

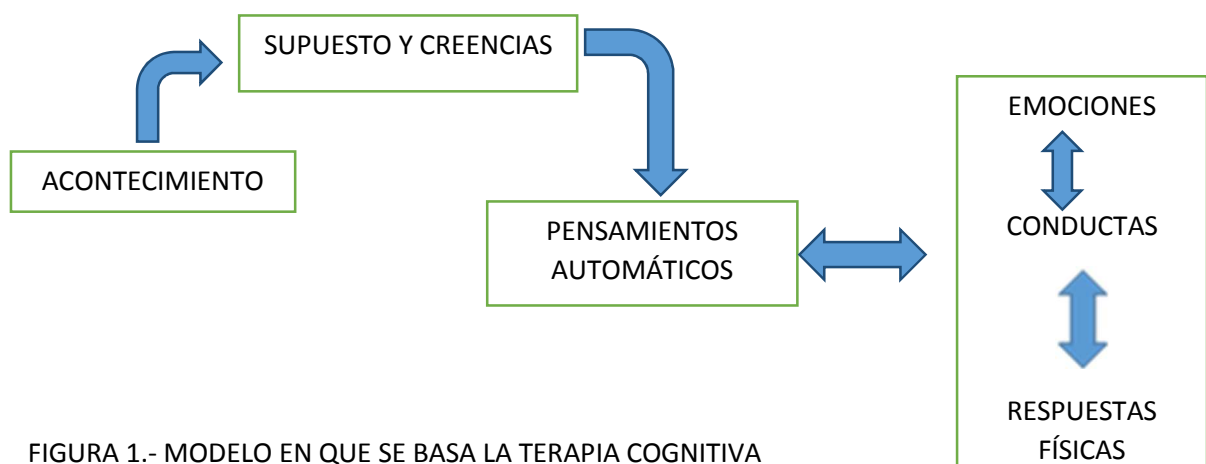


FIGURA 1.- MODELO EN QUE SE BASA LA TERAPIA COGNITIVA

Podemos ver en la FIGURA 1, que el acontecimiento genera un acontecimiento que a la persona se cae y se lesiona una pierna en un accidente que le impide correr y caminar con normalidad, las creencias que le generan pasa a percibir “que es un inútil” incluso “que no puede hacer una vida normal”, a partir de ahí se generará un pensamiento automático de que “no tenía que haber ido al lugar que fui o haber hecho lo que hice” hasta “ya no puedo hacer nada”. Posteriormente, en base a estos pensamientos, se generan emociones que pueden ser de tristeza y frustración, que le hará creer que no ya tiene posibilidades en su vida normal y su conducta será de permanecer inamovible produciéndole como respuesta física dolores de cabeza y falta de apetito.

Las cogniciones no tienen que ser siempre el factor fundamental en todos los casos, ni que las reacciones afectivas no puedan preceder a las mismas, exceptuando, claro está, la simple percepción del acontecimiento activador. Es muy plausible pensar que en muchas situaciones perturbadoras puede darse en primer lugar una reacción afectiva automática seguida por un proceso controlado en el que la persona valora conscientemente si hay amenaza y si puede afrontarla, de modo que se siguen respuestas motoras, fisiológicas y emocionales, las cuales también se ven influidas por la reacción afectiva inicial. Así pues, la alteración emocional puede verse agravada por los factores cognitivos y estos contribuir a su mantenimiento. Al mismo tiempo, las cogniciones se ven influidas por las respuestas motoras, fisiológicas y emocionales en un proceso de interacción recíproca entre todos estos tipos de variables. En este proceso tampoco hay que pasar por alto la interacción de los factores ambientales con las variables anteriores. (Arturo Bados y Eugeni García Grau. La técnica de la reestructuración cognitiva. 15 de Abril de 2.010. Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona)

Todo empieza cuando somos niños y creamos nuestros propios patrones mentales de supervivencia. Para ello, nos quedamos sólo con las neuronas (y sus respectivas conexiones) que creemos que nos van a ser muy útiles para sobrevivir, el resto las dejamos morir. De esta manera, a medida que crecemos vamos teniendo comportamientos más automáticos ya que repetimos las mismas transmisiones sinápticas en nuestras conexiones neuronales.

Nuestros padres y tutores nos han educado en nuestra etapa infantil, sobre nosotros mismos y sobre el mundo, porque entonces no éramos capaces de averiguar; y estas creencias pueden continuar en nuestro interior sin que nuestros éxitos o fracasos posteriores las modifiquen. Habitualmente, las creencias más influyentes están fuera del alcance de nuestra conciencia.

La memoria es el poder de una vivencia para seguir produciendo efecto y también hemos visto que para ello se necesitan esas huellas mnemónicas o nuevas vías que ayudan a recordar. Pero, ¿cómo hace el cerebro para seguir produciendo un efecto sin ser excitado por percepciones sensoriales y para que tengamos la impresión de experimentar la sensación original?. La neurociencia moderna explica este fenómeno a través de los circuitos probablemente más importantes de todo el sistema nervioso central, los llamados circuitos reverberantes u oscilatorios (c. r. o.). El mecanismo de funcionamiento de estos circuitos se basa en que las neuronas eferentes o de salida envían una simple fibra nerviosa colateral hacia atrás hasta sus propias dendritas para volver a estimularse. Por tanto, se descargan estas neuronas, los estímulos de retroalimentación podrán servir para que la neurona se vuelva a descargar mucho tiempo después. Supongamos que un niño se cae con la bicicleta y llora. El dolor de la caída se registraría con una huella mnémica hostil por experiencia dolorosa. Ligadas a la “neurona hostil” habría otras neuronas que formarían un c. r. o. que conectaría con la “neurona llave” que produciría el dolor o llanto. Cualquier impresión o recuerdo en el futuro asociado a la caída, activaría los c. r. o. que volverían a conectar con la neurona llave para volver a producir una mala

sensación. Esta es la señal de alarma que tiene nuestro cerebro para recordarnos el riesgo que puede tener si no controlamos bien la bicicleta. Al repetir la experiencia dolorosa con la bicicleta y notar que no ocurre nada malo, se van creando nuevas conexiones colaterales y la sensación dolorosa se va mitigando poco a poco. Las nuevas vías de comunicación colaterales entre las neuronas proporcionan la nueva información que el niño va a ir aprendiendo.

La epigenética (estudio que hace referencia a aquellos factores no genéticos que interviene en el desarrollo de un organismo), ha demostrado que hay genes que sufren cambios reversibles, de modo que debiendo expresarse no lo hacen (se silencian), o por el contrario, debiendo de estar en silencio, se expresan. Y lo que es más importante, existen influencias medioambientales que pueden modificar los genes sin alterar su configuración básica incluyen nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestro nivel de estrés, además de nuestros alimentos. Además, también se ha descubierto que esas modificaciones pueden transmitirse a las futuras generaciones de la misma forma que se transmite el patrón de ADN. Esto significa que no sólo pasamos nuestros genes de generación en generación, sino también nuestra información epigenética. Por lo que viene a demostrar que el ADN no es algo inmutable sino una molécula viva en su dinamismo y en sus interrelaciones. Así pues, nuestros descendientes no heredan solamente un modelo genético, sino también nuestras creencias sobre la vida que hemos llevado.

Por lo que se ha demostrado que hay pensamientos y creencias que arrugan el ADN ocultando los genes y haciendo imposible que se lean y se expresen adecuadamente; y hay pensamientos y creencias que estiran el ADN permitiendo que sus genes se expresen para fabricar las proteínas correspondientes. (J. Junquera, Francisco.2.014.Coaching, Ciencia y Salud. Barcelona. Editorial LID)

También surgieron otros planteamientos interesantes sobre la forma de evolucionar en los pensamientos como la teoría de los niveles neurológicos de Robert Dilts. Éste implantó que los seres humanos tenemos niveles neurológicos, es decir, tenemos una forma de estructurar los procesos mentales y definir la relación entre ellos. La función de cada nivel consiste en sintetizar, organizar y dirigir las interacciones con el nivel inferior. Cambiar algo en un nivel superior producirá cambios en todos los niveles inferiores. Un cambio en un nivel inferior también influirá sobre el nivel inmediatamente superior.

Por lo que estableció que en cada nivel, se obtiene una forma de orientar nuestra forma de pensar siendo los siguientes:

- 1.- Entorno.- Estoy escribiendo en mi oficina solo, con ruidos en el exterior.
- 2.- Comportamiento.- Estoy tranquilo, concentrado en lo que estoy escribiendo.
- 3.- Capacidades.- Mis conocimientos para manejar lo que estoy escribiendo y el saber manejar mi estado de concentración.
- 4.- Creencias.- El motivo por el que siento capaz de explicar lo que estoy explicando.
- 5.- Valores.- ¿Para qué? Para aportar a mi desarrollo personal.
- 6.- Identidad.- Soy coach
- 7.- Espiritual. Pertenezco al Universo y a lo que me rodea.

Niveles Neurológicos



6.-ANÁLISIS DE CADA SITUACIÓN Y EVALUACIÓN. CUESTIONARIO DE CREENCIAS LIMITANTES.

Para evaluar a cada uno de las personas, he elaborado un cuestionario de creencias limitantes basándome en dos tipos de cuestionarios: el modelo de cuestionario de creencias irracionales de ELLIS para identificar el tipo de creencia que afecta a cada persona, y para puntuar el resultado de cada creencia se ha escogido el modelo de Test de BURNS. (Ver cuestionario de creencias al final de este apartado).

El modelo de test de creencias de ELLIS, establece una serie de creencias limitantes. Cada creencia limitante establece una situación y una identificación de cuál es la opinión que tiene la persona respecto a esa frase. ¿Y cómo se puntúa?. Para la puntuación se ha escogido el modelo del test de BURNS, estableciendo puntuaciones desde -2 a 2, en el siguiente orden -2,-1, 0, 1 y 2. Para que lo entendamos mejor, establezco un cuadro para saber qué significa cada puntuación:

- | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-2....Total coincidencia</p> <p>-1....Poca coincidencia</p> <p>0....Neutral</p> <p>1....Poco desacuerdo</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

El grado de negativo a positivo, pasa por preguntar si estás de acuerdo con esta creencia o que tus pensamientos están en acorde con esta frase. Es decir, en la frase "Lo que me ha ocurrido ha sido culpa de la gente que no es responsable", si el sujeto opina que si situación ha tenido

que pasar y que nadie es responsable, y que él es el que debe salir adelante, está indicando un grado de positivo con una puntuación de 2, y que está en desacuerdo, y que no presenta ninguna debilidad en este pensamiento, y que por lo tanto no representa ninguna limitación.

El cuestionario lo he elaborado en diferentes fases conforme a los que indiqué el apartado 2, siendo las siguientes:

- 1) ACEPTACIÓN
- 2) TRABAJO
- 3) ACTIVIDADES Y HOBBIES
- 4) HÁBITOS Y RUTINAS DIARIAS
- 5) FORMACIÓN Y EDUCACIÓN
- 6) PROGRESIÓN
- 7) ENTORNO FAMILIAR
- 8) AMISTADES
- 9) RELACIONES DE PAREJA

He agrupado aquellas creencias o pensamientos que afectan a cada nivel, de tal manera que si la puntuación global de este nivel, es menor de de la mitad del total, evidentemente el sujeto está presentando una debilidad clara en esta fase.

Ejemplo: En la etapa de trabajo, he agrupado las siguientes creencias:

- Me gusta tener éxito en cualquier cosa pero no siento que lo tenga lograr
- Si no puedo encontrar trabajo de lo que estudié o trabajé, no soy capaz de hacer otro trabajo
- Trabajar para vivir está bien, pero vivir para trabajar no es bueno
- Si no tienes contactos suficientes, no encuentras trabajo
- Si no consigo que me contraten, no veo salida laboral y profesional

En cada una de las creencias, me indicará una opinión, y conforme a lo que me indica, estableceré una puntuación. Si la puntuación global de este nivel, que su total es 10, es inferior a 5, la persona ya me está indicando que tiene una debilidad y una limitación en el aspecto del trabajo.

Cómo veréis en el anexo I, al final del cuestionario de creencias, expongo un serie de cuadros en donde se indica la puntuación en cada área, y el total de la puntuación, en la que indica el resultado global, que también nos servirá ver una perspectiva global de cuáles son sus puntos fuertes y débiles. Por ejemplo, la puntuación total del cuestionario asciende a 80, y el resultado obtenido con un sujeto resulta 42, a nivel global presenta una evaluación aceptable, ya que ha obtenido una puntuación por encima del 50% que es 40. Si resulta que esa puntuación global de 42, es el resultado de que cada área representa una puntuación superior un 50% del total de cada una de ellas, nos podemos conformar en esa evaluación o decidir si trabajar en aquéllas que represente más limitaciones en sus pensamientos. De lo contrario, si esa puntuación de 42, ha hecho en que determinadas áreas representan puntuaciones altas y en otras puntuaciones bajas, evidentemente, trabajaremos en aquéllas que sus puntuaciones no supera el 50% del total.

Podemos encontrar que tenga otras debilidades en otras fases, o que sólo tenga en una sola fase. Si en el caso, de que tengamos más de un área problemática, se lo contamos y explicamos a la persona que según lo que ha opinado ha dado estos resultados, y le preguntamos en qué área le gusta trabajar o cuál es su prioridad en su estado actual. Evidentemente, si existe sólo un área de debilidad, iremos a trabajar en esta área sin preguntarle cuál es su prioridad, previamente aclarando y explicando cuáles han sido sus resultados y si está conforme con esos resultados, y si está de acuerdo en qué su punto débil se encuentra en el área detectada. Podemos encontrarnos que la persona me lo muestra con expresiones faciales (con aspecto de sorpresa), pero verbalmente me manifiesta que no quiere entrar en este tema, y por lo tanto, no podremos trabajar ya que no se siente cómodo y mientras no manifieste su voluntad de querer solucionar su área débil, hay que respetar su decisión.

¿ Qué ocurre si ninguno de las áreas representa una puntuación inferior a 5?. Desde mi experiencia realizada con un grupo de personas, he escogido a aquel nivel con menor puntuación o a aquella creencia que me ha dado una puntuación negativa, es decir, aquellas que representan una limitación en este tipo de pensamiento; y he escogido un nivel o una creencia dependiendo de cómo se presenta la sesión y el comportamiento que me manifiesta la persona.

A continuación se muestra el cuestionario de creencias limitantes:

| CUESTIONARIO DE CREENCIAS LIMITANTES | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|-----------------|------------------|----------|
| Total coincidencia | Poca coincidencia | Neutral | Poco desacuerdo | Total desacuerdo | |
| -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | |
| ACEPTACIÓN | | | | | |
| Lo que me ha ocurrido ha sido culpa de la gente que no es responsable | | | | | |
| | | | | -2 | -1 0 1 2 |
| Es injusto que "la lluvia caiga tanto sobre el justo como sobre el injusto" | | | | | |
| | | | | -2 | -1 0 1 2 |
| Demasiadas malas personas escapan al castigo que merecen | | | | | |
| | | | | -2 | -1 0 1 2 |
| Aunque haya soluciones, veo pocas posibilidades de mejorar y fortalecerme | | | | | |
| | | | | -2 | -1 0 1 2 |
| Lo que tengo o lo que me ocurre, me siento frustrado a veces | | | | | |
| | | | | -2 | -1 0 1 2 |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|---|---|
| TRABAJO | | | | | |
| Me gusta tener éxito en cualquier cosa pero no siento que lo tenga que lograr | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si no puedo encontrar trabajo de lo que estudié o trabajé, no soy capaz de hacer otro trabajo | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Trabajar para vivir está bien, pero vivir para trabajar no es bueno | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si no tienes contactos suficientes, no encuentras trabajo | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si no consigo que me contraten no veo salida laboral y profesional | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| ACTIVIDADES Y HOBBIES | | | | | |
| Rara vez hay una solución ideal para las cosas | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Cada uno disfruta y se divierte como los demás quieren, no como uno se sienta mejor | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Por mis dificultades, es imposible encontrar algo que te guste hacer | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Mi vida es muy aburrida, y no creo que cambie | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| HÁBITOS Y RUTINA DIARIA | | | | | |
| Me disgusta tener que depender de otros | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Siempre hay cosas que no puedo hacer, y no me veo capaz de hacer lo básico y necesario | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| No tengo esa fortaleza y esa capacidad de superación para levantarme cada día con ganas | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| No puedo seguir viviendo si no hago y sigo la misma vida de siempre | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| FORMACIÓN Y EDUCACIÓN | | | | | |
| Una vez que algo te afecta a tu vida siempre lo hará | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Siempre nos acompañarán los mismos problemas | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Estudiar y formarse es cosa de ricos, los pobres nunca podremos | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Es difícil formarse si no te ves capacitado | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----|----|---|---|---|
| PROGRESIÓN | | | | | | | | | |
| Mi valor como persona depende en gran parte de lo que los demás piensen de mí | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si no puedo hacer algo bien, no tiene sentido que lo haga | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Para una persona es vergonzoso mostrar sus debilidades | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Debo ser una persona útil, productiva y creativa, o la vida no tendrá sentido | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| ENTORNO FAMILIAR | | | | | | | | | |
| Si mi familia no me quiere, seguramente no soy buena persona | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Debería poder complacer a todos | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si antepongo las necesidades de los demás a las mías, me ayudarán cuando necesite algo de ellos. | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Una familia es como una empresa, si no hay nadie que controle, todo el mundo irá por su lado y no existirá apoyo. | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| AMISTADES | | | | | | | | | |
| Todo el mundo necesita alguien de quien depender para que los ayuden o aconsejen | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si la gente que me importa me rechaza significa que algo malo sucede conmigo | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si les desagrada a los demás, es probable que sea menos feliz | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si no soy rico o no tengo buen físico, no tendré amistades que valgan la pena | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si mis amistades ya no me quieren, no encontraré otros y me quedaré solo | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| RELACIONES DE PAREJA | | | | | | | | | |
| No puedo ser feliz sin que otra persona me ame | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si una persona que amo no me ama, significa que nadie puede quererme | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si soy un buen compañero sentimental, seguramente mi pareja me amará | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si no cumplo las expectativas de mi pareja, no funcionaremos como pareja | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |
| Si no te enamoras o no sientes algo especial, no podré querer a mi pareja | | | | | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 |

| | | |
|-------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACEPTACIÓN | | Cuanto mayor puntuación se obtenga en cada apartado, tiene tendencia a que existe un equilibrio y una capacidad para afrontar en cada uno de las situaciones posibles. |
| TRABAJO | | |
| ACTIVIDADES Y HOBBIES | | Aunque a nivel global tuviera una puntuación superior a 36 (el 50% de 72 puntos del total), y además existe áreas que su puntuación sea negativa o inferior a la mitad, estas áreas son de vital importancia para trabajar con este tipo de creencias y superarse. |
| HÁBITOS Y RUTINA DIARIA | | |
| FORMACIÓN Y EDUCACIÓN | | Si el individuo, no supera el test, hay que empezar a preguntar si quiere trabajar a mejorar, y cuál es su área de prioridad. |
| PROGRESIÓN | | |
| ENTORNO FAMILIAR | | |
| AMISTADES | | |
| RELACIONES DE PAREJA | | |
| TOTAL | | |

7.-QUÉ CREENCIAS ESPECÍFICAS SE GENERAN Y CÓMO PUEDO POTENCIARLAS

Una vez que obtengamos una evaluación del cuestionario de creencias limitantes, a continuación, empezaremos a trabajar en aquella área más problemática o si hubiera más de una, que el sujeto elija en qué área le da más prioridad para trabajar o cuál de ellas le preocupa más en su estado actual.

Para trabajar en cada una de las áreas, he elaborado una propuesta de preguntas en cada una de las fases que pueden potenciar las creencias limitantes.

Hay que tener en cuenta, que este grupo de colectivos, según el tipo de deficiencia que tienen, pueden representar dificultades en su lenguaje o en el entendimiento, por ello, es importante que su lenguaje deba ser sencillo y comprensivo. Si vemos la redacción de las preguntas, se ha tenido en cuenta un lenguaje claro y directo.

Luego, según el área que representa la mayor limitación o debilidad en sus pensamientos, se trabajarán con las preguntas de cada área y que se presentan de menor a mayor evolución o avance en la sesión individual.

Por ejemplo, si un individuo me presenta una limitación de creencias en el área de amistades según la evaluación obtenida en el cuestionario de creencias limitantes, empezaré a comentarle el resultado obtenido, en dónde ha obtenido menores puntuaciones, y finalmente, indicarle que en el apartado de amistades representa pensamientos limitados y le preguntaré si desea trabajar en esa área y qué es lo que realmente le preocupa.

Existen una serie de aspectos en las personas con deficiencias que considero importantes en el momento de formular las preguntas:

- Ser educado y respetuoso con el sujeto. Que te vea que le vas a ayudar.
- Empatía. Ser comprensivo en las respuestas. Existen preguntas que no logran entender exactamente o averiguar si le molesta la forma en qué se ha formulado.
- Paciencia. El silencio en este grupo de colectivos puede interpretarse de muchas maneras. Sus posturas corporales y expresiones faciales puede decirnos mucho.
- Saber controlar si se encuentra con una respuesta agresiva (sobre todo con personas con deficiencia mental y neurosensorial).
- Desde el punto de vista del coach, saber crearse una “capa protectora” en cuanto a las emociones y sensibilidad. El mundo real de este grupo de personas es un mundo difícil para ellos, por lo que hay saber escucharlos y ser asertivo.

En adelante, se indica una creencia limitante y potencial en cada una de las fases, y en cada fase, las propuestas de preguntas que se pueden ir trabajando de menor a mayor nivel de grado de avance en cada una de las sesiones de trabajo de coaching.

a) Aceptación

Creencia limitante.....Me encuentro mal y no puedo hacer nada.

Creencia potenciadora...Me ha sucedido y no puedo cambiar mi situación actual pero si mejorar y fortalecerme.

Preguntas:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Cómo te gustaría sentir ante esa situación?
- ¿Cuál sería tu situación ideal con esa dificultad que llevas?
- ¿Quieres cambiar y mejorar o quieres permanecer en este estado?
- Te voy a dar una frase: Las personas que lo han superado lo han hecho sin ayuda y con su propia fortaleza interna ¿Qué te dice esa frase para ti?
- ¿Cuál de las dos frases preferirías: Ser realista y seguir adelante o soy víctima de lo que me sucede?

b) Trabajo o actividad profesional

Creencia limitante...Ya no puedo seguir trabajando.

Creencia potenciadora...Voy a seguir trabajando de la manera que me encuentre cómodo para mí y con las nuevas herramientas que me apoyaré.

Preguntas:

- ¿Qué tipo de trabajos venías haciendo antes de que ocurriera lo sucedido?
- ¿Te gustaba ese trabajo?
- En este momento, este tipo de trabajo ¿puedes seguir realizando?
- ¿Por qué no la puedes realizar? ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué es lo que te hace falta para poder realizar tu trabajo anterior?
- Si no puedes realizarla, ¿QUÉ OTRO TRABAJO TE GUSTARÍA EMPEÑAR?
- ¿Hasta dónde está dispuesto a llegar en el terreno profesional o laboral?
- ¿De quién depende para superarte y sentirte bien en el entorno laboral?

c) Actividades(Hobbies)

Creencia limitante.....Si ya no puedo hacer lo que siempre me ha gustado hacer, me sentiré frustrado.

Creencia potenciadora.....Me gustan los deportes, si al menos no puedo ejercitarlo, buscaré los medios para seguir disfrutando.

Preguntas:

- ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- ¿Lo sigues haciendo?
- Si no lo sigues haciendo, ¿qué ha ocurrido para dejarlo de hacer?
- ¿Qué te ha impedido continuar con tus hobbies o actividades?
- Si te facilitaran medios para continuar tus hobbies ¿qué medios o herramientas utilizarías?
- ¿Existe una sola actividad u hobby que te gusta hacer?
- ¿No te gusta hacer otras actividades que hayas pensado o tal vez no lo hayas probado?
- ¿A qué esperas para probar o hacerlo?/ ¿A qué esperas para que te ayuden a realizarlo?

d) Hábitos y rutina diaria

Creencia limitante....Me siento mal porque no me gusta pedir ayuda

Creencia potenciadora...Me siento afortunado por recibir ayuda, y a la vez siempre hago lo posible por hacerlo por mí cuenta.

Preguntas:

- ¿Cuáles son tus hábitos y rutinas?
- ¿De esos hábitos y/o rutinas, cuál/les has dejado de hacer?
- ¿Por qué lo has dejado hacer?
- ¿Cómo te sientes al dejarlo?
- ¿Quieres recuperar esta rutina o hábito?
- ¿Qué te hace falta para recuperar este hábito o esta rutina?
- ¿Qué te impide pedir ayuda?
- ¿Qué has hecho hasta ahora para hacer este hábito y/o rutina?
- Cuéntame qué hacías antes cuando no podías hacer algo y estabas decidido a volver a hacerlo
- ¿Y con respecto a este hábito y/o rutina, por qué no le aplicas la misma actuación y pensamiento?
- ¿Existe un camino o varios caminos para poder realizar tu hábito o rutina?
- ¿Lo has preguntado? ¿Te has asesorado?
- ¿Qué otros hábitos te gustaría incorporar?
- ¿Cómo te sientes al haber incorporado o que en breve lo vas a incorporar?

e) Formación y educación

Creencia limitante...Para estudiar y formarse, debo estar capacitado para ello.

Creencia potencial...En cualquier estudio y formación, hay que dedicarse para superarlo.

Preguntas:

¿Te gusta estudiar?

¿Cómo es de importante es para ti estudiar y formarte? Hazme una valoración del 1 al 10.

¿Si te es importante, cuál es la razón por la cual has dejado de estado de estudiar o formarte?

¿Cómo consideras de importante que la formación o estudio afecte a tu carrera profesional que te gustaría dedicarte o que estás dedicando?

¿Qué es lo que te falta para estudiar y formarte?

Si los grandes científicos y artistas tuvieron problemas con deficiencias y sin embargo pudieron formarse y crecer, ¿dónde esta limitación en ti?

¿Hasta cuándo vas a permanecer en esta situación de no formarte en lo que te gusta?

¿Cuándo vas a iniciar la formación o los estudios?

f) Progresión

Creencia limitante.....Para progresar debe estar siempre al 100% de sus capacidades.

Creencia potencial....Cualquier reto, se supera con esfuerzo y perseverancia

Preguntas:

¿Cuál es tu objetivo?

¿Este objetivo lo has intentado antes?

¿Qué ha ocurrido para que no se cumpla las expectativas?

¿Qué vas a hacer esta vez para que se cumpla el objetivo?

¿Cuánto te valoras a ti mismo del 1 al 10?

¿Cómo incrementarías esta autovaloración?

¿De quién depende que te sientas valorado? ¿De ti o de los demás?

Si dependiera de ti, ¿hasta dónde está dispuesto a llegar para que te valores un 10?

Si tuvieras que definir algo positivo de ti ¿Cómo me definirías?

¿Qué más cosas positivas me definirías de ti?

¿Qué podrías hacer (el nombre de la persona) con cada una de esas calificaciones positivas?

Ahora que me has definido cómo eres tú y lo que eres capaz, ¿hasta cuándo vas a depender de los demás para avanzar?

¿Cuáles son tus próximas acciones a realizar?

¿Cuándo lo vas a realizar?

g) Entorno familiar

Creencia limitante....Si no recibo apoyo y cariño de mi familia, es porque no soy buena persona

Creencia potencial.....Mi familia me acepta y me quiere tal como soy.

Preguntas:

¿Tienes familia?

¿Cómo te sientes con tu familia?

¿Vives con tu familia o vives sólo?

¿Qué grado de acercamiento hay entre vosotros?

Si no tienes familia, ¿tienes amistades cercanas que puedes considerar una familia?

¿Qué quieres hacer o qué te gustaría conseguir con respecto a esta familia?

¿Lo has intentado antes?

Si no las has intentado, ¿a qué esperas a resolverlo o a tomar acción?

¿Cómo han sido las conversaciones habéis mantenido?

Si no habéis mantenido conversaciones, ¿cuándo la vas iniciar?

Si las conversaciones no han funcionado anteriormente, ¿cambiarías la forma y la manera de conversar?

¿Cómo te sientes en este momento?

¿Te importaría decirme qué grado de importancia del 1 al 10 tiene la familia ahora para ti?

Después de todo eso, ¿sigues creyendo que tu nueva condición o situación ha sido determinante en tu relación familiar?

¿Te ha servido de algo tener ese pensamiento o creencia?

¿Te sientes capaz ahora de pedir ayuda a tu familia sin sentirte culpable?

h) Amistades

Creencia limitante....Si no hago caso de lo que me dicen mis amigos, no tendré amigos

Creencia potencial.....Yo elijo aquellas amistades donde puedo sentirme cómodo conmigo mismo.

Preguntas:

¿Qué significa la palabra amigos o amistad para ti?

¿Tienes amigos ahora o a alguien que considera amigos?

Si no tienes amigos, ¿Cómo te sientes?

Con esas amistades, ¿cómo te sientes?

Tu situación actual en cuanto a amistades (o a no tener amistades), ¿deseas cambiar o mejorar?

¿Lo has intentando o hacer amigos antes?

¿Qué ha ocurrido para que sigas en la misma situación o qué haya cambiado?

¿Cuál es tu entorno actual?

¿Encontrar amistades conforme a tu entorno y situación? ¿Cómo lo ves?

¿Crees que te entienden y te sentirías mejor?
Si lo ves bien, ¿qué plan de acción harías?
¿Cuándo empiezas este plan de acción?
¿Te importaría decirme cómo te sientes ahora después de ver que existen posibilidades?
¿Sigues creyendo que por tu condición o situación no puedes realizar amistades?

i) Relaciones de pareja

Creencia limitante....Si no cambio mis condiciones físicas, no encontraré pareja.

Creencia potencial.....Encontraré mi pareja en aquella persona que me respete y me haga sentir tal como soy yo.

Preguntas:

¿Tienes pareja?
¿Cómo te sientes ahora (sin pareja o con pareja)?
¿Cuál es tu situación deseada o dónde te gustaría llegar?
¿Qué has hecho hasta ahora para llegar hasta situación deseada?
¿Qué te impide?
¿Esto (el nombre de la situación o hecho) lo que te impide no tiene otro camino?
Si te dijera que la observación de los hechos o situaciones pueden cambiar según cómo lo ves y de qué manera la ves ¿qué opinas de esto?
¿Te has enamorado alguna vez? ¿Me podrías contar cómo ese tipo de sentimiento?
¿Te ha gustado alguien o te gusta alguien?
¿En este momento sientes algo por alguien o la quieres?
¿Cómo te ves reflejad@ en esta persona?
¿Cómo describirías una relación ideal para ti?
¿Qué te hace falta para llegar al objetivo?
¿Qué has hecho hasta ahora para conseguir esa relación ideal?
Cada relación y cada persona es un mundo diferente ¿estás de acuerdo conmigo?
¿Cómo te sientes después de ver diferentes posibilidades?
¿Qué plan de acción vas a realizar?
¿Cuándo lo vas a realizar?

8.-EXPLOTACIÓN Y RESULTADOS DE LAS SESIONES REALIZADAS

En este apartado expondré los resultados que obtuve en cada una de las sesiones prácticas de cada individuo en un cuadro-resumen.

Para entender el cuadro- resumen, les detallo a continuación:

- Tipo de deficiencia: Especifico el tipo de deficiencia que padece el sujeto o coachee.
- Situaciones críticas: Condiciones extremas de cada persona debido a su deficiencia o al entorno en que se encuentra en el estado actual.
- Dificultades: Cualquier síntoma que representa aprietos y apuros para el coachee durante la sesión.

- Creencia: Área de pensamiento limitante que se ha obtenido según el resultado del cuestionario de creencias. Entre paréntesis expongo la puntuación.
- Prioridad: Decisión que ha tomado el sujeto en qué apartado desea trabajar.
- Variaciones: Cambios producidos a raíz de las preguntas que se han formulado conforme al listado de preguntas que se señalan en el apartado anterior.
- Acción a realizar según el coachee: Compromisos y acciones que asume el sujeto para cambiar sus creencias limitantes.

| | TIPO DE DEFICIENCIA | SITUACIONES CRÍTICAS | DIFICULTADES | CREENCIA | PRIORIDAD | VARIACIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º I N D I V I D U O | Mental (Epilepsia) | Ataques originados por emociones obtenidas de relaciones familiares no superadas | No recuerda bien los hechos | Trabajo (1/10) Amistades (4/10) | Trabajo | Apertura de posición corporal, aumento de grado de confianza y capacidad del habla |
| ACCIÓN A REALIZAR S/EL COACHEE: Buscar otros lugares de trabajo y otras vías de trabajo | | | | | | |

| | TIPO DE DEFICIENCIA | SITUACIONES CRÍTICAS | DIFICULTADES | CREENCIA | PRIORIDAD | VARIACIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2º I N D I V I D U O | Sensorial | Pérdidas de orientación | Nivel de lenguaje (si utilizabas palabras que no conocía se perdía) | Formación (2/10) | Formación Educación | Reconocimiento de sus capacidades mediante manifestaciones verbales |
| ACCIÓN A REALIZAR S/EL COACHEE: Conversar con sus familiares para demostrar su valía | | | | | | |

| | TIPO DE DEFICIENCIA | SITUACIONES CRÍTICAS | DIFICULTADES | CREENCIA | PRIORIDAD | VARIACIONES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 3º I N D I V I D U O | Mental | Rabia y enfado | Expresar y conversar | En todos los campos excepto la aceptación | Amistades | Lágrimas, ojos irritados, desahogo de emociones y mejora de sensaciones y alivio |
| ACCIÓN A REALIZAR S/EL COACHEE: Que hay que dejar espacio a las personas y ser como tal es | | | | | | |

| | TIPO DE DEFICIENCIA | SITUACIONES CRÍTICAS | DIFICULTADES | CREENCIA | PRIORIDAD | VARIACIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|---------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 4º I N D I V I D U O | Mental | Frustración | Conocimiento y habilidades | Pareja (3/10) | Pareja | Mejora de la percepción del miedo de rotura de su relación por no tener trabajo |
| ACCIÓN A REALIZAR S/EL COACHEE: Ir día a día, estar más tiempo con su pareja y demostrar su valía. | | | | | | |

| | TIPO DE DEFICIENCIA | SITUACIONES CRÍTICAS | DIFICULTADES | CREENCIA | PRIORIDAD | VARIACIONES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 5º I N D I V I D U O | Física | Abandono y falta de motivación | Conocimiento y habilidades | Pareja (2/10) | Formación y trabajo (no es su prioridad el tema de pareja) | Reconocer que la inactividad no llega a ningún lado y hay que valerse por sí mismo |
| ACCIÓN A REALIZAR S/EL COACHEE: Buscar actividades para formarse y trabajar y no dejarse influenciar | | | | | | |

| | TIPO DE DEFICIENCIA | SITUACIONES CRÍTICAS | DIFICULTADES | CREENCIA | PRIORIDAD | VARIACIONES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| 6º I N D I V I D U O | Física | No se aprecia | Conocimiento y habilidades | Trabajo y aceptación (ambos con 8/10) | Formación y trabajo | Apertura de posición corporal y de expresiones |
| ACCIÓN A REALIZAR S/EL COACHEE: Que existen diferentes vías, y trabajar en las distintas posibilidades | | | | | | |

| | TIPO DE DEFICIENCIA | SITUACIONES CRÍTICAS | DIFICULTADES | CREENCIA | PRIORIDAD | VARIACIONES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7º I N D I V I D U O | Mental | Pérdidas de orientación y comprensión | Conocimiento y habilidades | Progresión (3/10) Pareja (0/10) | Progresión | Preocupaciones manifestadas en sus rostros y emociones que terminó manifestándose que no le dejaban progresar |
| ACCIÓN A REALIZAR S/EL COACHEE: Formarse en lo que gusta y buscar niveles de estudio que pueda afrontar | | | | | | |

9.-CONCLUSIONES

En todas las sesiones realizadas, el cuestionario de creencias ha detectado con eficacia el 95% de las debilidades de la persona en el campo de las creencias limitantes. En cuanto terminaba de preguntar el cuestionario, y analizaba el resultado global, y el resultado de cada nivel o área, comentabas el resultado al individuo, y en todas las ocasiones, el individuo me manifestaba verbalmente y por expresiones faciales y corporales (cara de sorpresas, se encogen por vergüenza, etc.) que efectivamente que tiene un problema o debilidad en el apartado de creencias que ha sido detectado conforme al resultado obtenido en el cuestionario.

De las propuestas de preguntas que he formulado en el apartado 6, señalo cuáles han sido más efectivas y válidas en cada área para producir una variación emocional o corporal en el individuo:

- **Aceptación:**

En las pruebas realizadas, todos los individuos representaban un grado de aceptación bastante elevado, ya que han superado con creces la dificultad de este tipo de creencias.

- **Trabajo:**

Las preguntas válidas y efectivas han sido las que realmente han roto el estado de confort de los individuos, ya que muchos estaban encasillados en una manera de buscar el trabajo y de saber romper el camino que no les llevaba a ningún lado. Éstas han sido las preguntas:

- 1) ¿Qué es lo que te hace falta para poder realizar tu trabajo anterior?
- 2) Si no puedes realizarla, ¿QUÉ OTRO TRABAJO TE GUSTARÍA EMPEÑAR?
- 3) ¿Hasta dónde está dispuesto a llegar en el terreno profesional o laboral?

4) ¿De quién depende para superarte y sentirte bien en el entorno laboral?

- **Actividades(Hobbies):**

Éstas han sido las preguntas válidas y efectivas:

- 1) ¿Existe una sola actividad u hobby que te gusta hacer?
- 2) ¿No te gusta hacer otras actividades que hayas pensado o tal vez no lo hayas probado?
- 3) ¿A qué esperas para probar o hacerlo?/ ¿A qué esperas para que te ayuden a realizarlo?

- **Hábitos y rutina diaria:**

Sucede lo mismo que en la fase de aceptación, que en las sesiones realizadas no representan ninguna dificultad en este apartado, y que por lo tanto, no se han formulado preguntas.

- **Formación y educación**

Éstas han sido las preguntas válidas y efectivas:

- 1) ¿Cómo consideras de importante que la formación o estudio afecte a tu carrera profesional que te gustaría dedicarte o que estás dedicando?
- 2) ¿Qué es lo que te falta para estudiar y formarte?
- 3) Si los grandes científicos y artistas tuvieron problemas con deficiencias y sin embargo pudieron formarse y crecer, ¿dónde esta limitación en ti?
- 4) ¿Hasta cuándo vas a permanecer en esta situación de no formarte en lo que te gusta?
- 5) ¿Cuándo vas a iniciar la formación o los estudios?

- **Progresión**

Éstas han sido las preguntas válidas y efectivas:

- 1) ¿Cuánto te valoras a ti mismo del 1 al 10?
- 2) ¿Cómo incrementarías esta autovaloración?
- 3) ¿De quién depende que te sientas valorado? ¿De ti o de los demás?
- 4) Si dependiera de ti, ¿hasta dónde está dispuesto a llegar para que te valores un 10?
- 5) Si tuvieras que definir algo positivo de ti ¿Cómo me definirías?
- 6) ¿Qué más cosas positivas me definirías de ti?
- 7) ¿Qué podrías hacer (el nombre de la persona) con cada una de esas calificaciones positivas?
- 8) Ahora que me has definido cómo eres tú y lo que eres capaz, ¿hasta cuándo vas a depender de los demás para avanzar?
- 9) ¿Cuáles son tus próximas acciones a realizar?

10) ¿Cuándo lo vas a realizar?

- **Entorno familiar**

Sucede lo mismo que en la fase de aceptación, que en las sesiones realizadas no representan ninguna dificultad en este apartado, y que por lo tanto, no se han formulado preguntas. Sin embargo, he tenido que realizar ciertas preguntas relacionadas con el entorno familiar que me han servido para desbloquear ciertas situaciones, y éstas han sido las preguntas:

- 1) Si las conversaciones no han funcionado anteriormente, ¿cambiarías la forma y la manera de conversar?
- 2) ¿Cómo han sido las conversaciones habéis mantenido?
- 3) ¿Cómo te sientes en este momento?

- **Amistades**

Éstas han sido las preguntas válidas y efectivas:

- 1) ¿Cuál es tu entorno actual?
- 2) ¿Encontrar amistades conforme a tu entorno y situación? ¿Cómo lo ves?
- 3) ¿Crees que te entienden y te sentirías mejor?
- 4) Si lo ves bien, ¿qué plan de acción harías?
- 5) ¿Cuándo empiezas este plan de acción?
- 6) ¿Te importaría decirme cómo te sientes ahora después de ver que existen posibilidades?

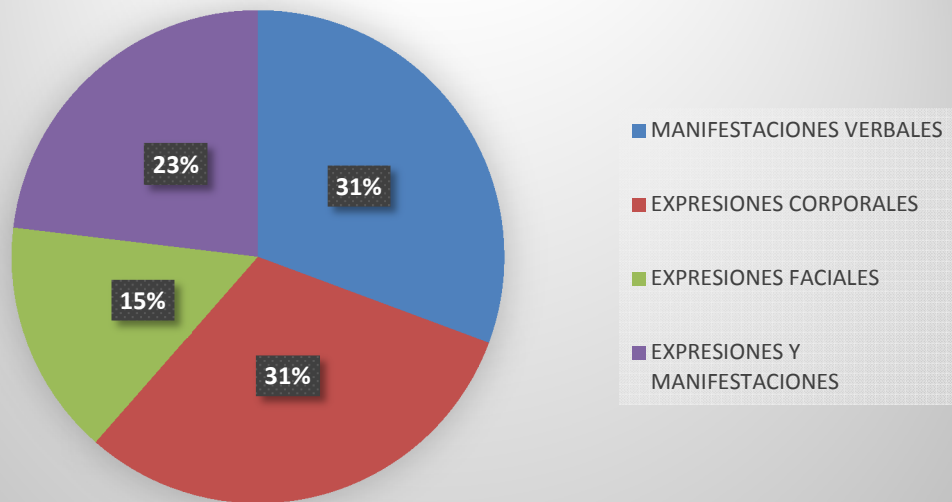
- **Relaciones de pareja**

Éstas han sido las preguntas válidas y efectivas:

- 1) ¿En este momento sientes algo por alguien o la quieres?
- 2) ¿Cómo te ves reflejad@ en esta persona?
- 3) ¿Cómo describirías una relación ideal para ti?
- 4) ¿Qué te hace falta para llegar al objetivo?
- 5) ¿Qué has hecho hasta ahora para conseguir esa relación ideal?
- 6) Cada relación y cada persona es un mundo diferente ¿estás de acuerdo conmigo?
- 7) ¿Cómo te sientes después de ver diferentes posibilidades?
- 8) ¿Qué plan de acción vas a realizar?

Una vez identificadas las preguntas que más han funcionado en las sesiones realizadas, expondré a continuación en un diagrama los tipos de variaciones producidas en los coachees y en qué porcentaje se han producido en la totalidad de las prácticas realizadas.

VARIACIONES



De la totalidad de las sesiones, siendo siete, se ha concluido que:

- ✚ Que las variaciones producidas por manifestaciones verbales, es decir, que el sujeto se ha expresado conversando y hablando cómo se siente, se ha producido en un 31%, y sobre todo en personas cuyas deficiencias son físicas, sensoriales y mentales de un grado bajo.
- ✚ Que las variaciones producidas por expresiones corporales, es decir, que la persona se ha manifestado por cambios en sus posiciones produciendo más apertura y de una forma cada vez más relajada, se ha producido en un 31% sobre todo en personas cuyas deficiencias son físicas y mentales de grado bajo.
- ✚ Que las variaciones producidas por expresiones faciales, es decir, que el coachee ha realizado movimientos de sus rostros (cara de sorpresa, giro hacia un lado, soplan, se muerden los labios, etc.), se ha producido en un 15% en personas cuyas deficiencias son mentales de grado alto.
- ✚ Y por último, que las variaciones producidas por expresiones y manifestaciones, ambas de forma simultánea, se ha producido en un 23% en personas cuyas deficiencias son mentales (grado alto y bajo).

10.-BIBLIOGRAFÍA

- ✚ Almansa, Carmen. Artículo " Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A.Ellis) y los doce curadores (E.Bach): estudio de su correspondencia" (www.gestaltceres.com)
- ✚ 15 tipos de pensamientos distorsionados. Beck.
http://www.fundacionestadio.com/ficheros_fichas/11-11-08_TALLER%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.pdf
- ✚ Martín Camacho, Javier. 2003. Artículo " El ABC de la Terapia Cognitiva"
- ✚ Bados, Arturo. García Grau, Eugeni. 2010. Artículo "La técnica de la reestructuración cognitiva".. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.
- ✚ Calvete Zumalde, Esther. Cardeñoso Ramírez, Olga. 1999. Artículo " Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada". Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia
- ✚ Chaves Castaño, Liliana. Quiceno Pérez, Natalia. 2010. Artículo " Validación del cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana".. Revista de Psicología de Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia
- ✚ Francisco, J. Junquera. 2014. " Coaching, Ciencia y Salud". Barcelona. Editorial LID.
- ✚ Garriga, Joan. 2013. " El Buen Amor de la Pareja". Barcelona. Editorial Destino.
- ✚ Josu. Izarki. Asociación Vasca de PNL, Coaching y Crecimiento Personal.2.007.

11.- PROFESIONALES QUE HAN COLABORADO

- ✚ Miguel Ángel Herrera Pérez. Facultativo de Neurología del Hospital de la Candelaria y Profesor Asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de La Laguna. Coach.
- ✚ Moisés Álvarez. Coach deportivo. Fundador de la Escuela de Fútbol de Tenerife. Ex futbolista del C.D. de Tenerife.
- ✚ Fernando Sosa. Monitor deportivo. Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife.