

MÓDULO ADICIONAL

Límites

rec@ver

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

Objetivo nº 1

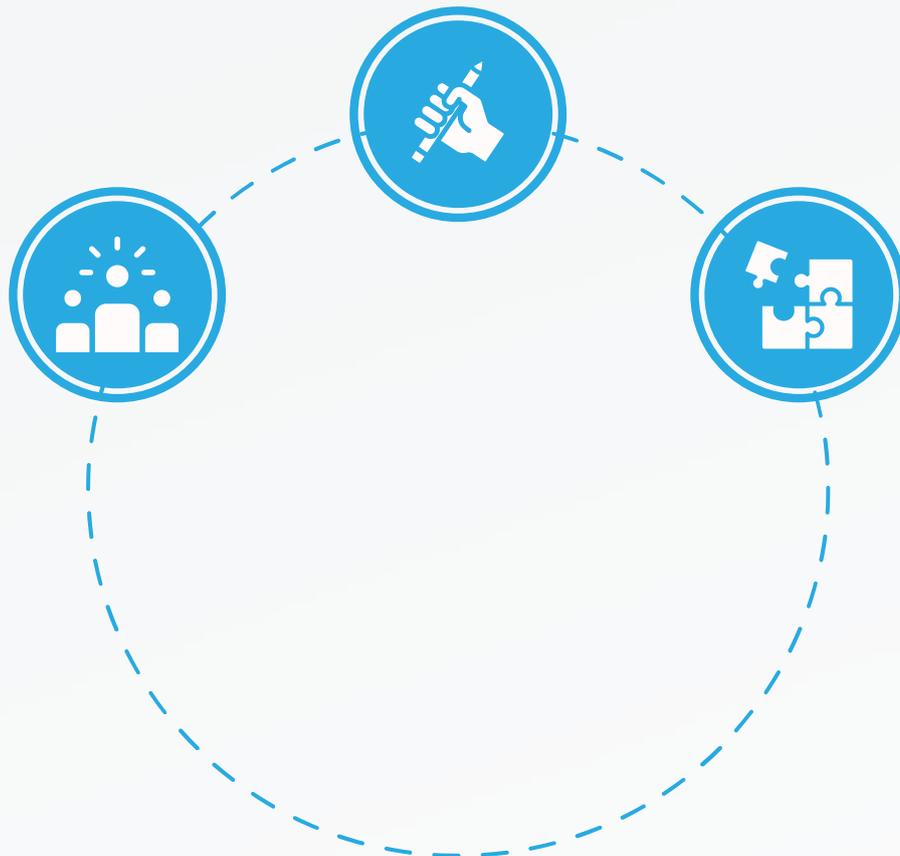
Ser consciente de la importancia de poner límites a los entrenadores

Objetivo nº 2

Experimentar lo que se siente al establecer límites y conocer tus necesidades y preferencias.

Objetivo nº 3

Actuar como modelo para los clientes durante su proceso



Co-funded by
the European Union



SOCIALINIS HUBAS



MÓDULO ADICIONAL

Límites

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la actividad



Estas adiciones pretenden ser actitudes generales (internas) para trabajar con el grupo destinatario y, por lo tanto, se aplican a todos los módulos.

Estos principios rectores pueden transferirse, por ejemplo, a una hoja grande de rotafolio. O puedes decidir construir un «kit de emergencia» para los formadores en el que se encuentren estas y otras frases para contrarrestar situaciones de excesiva exigencia y ofrecer así un alto nivel de eficacia a tus clientes.

Materiales



METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Pequeña introducción al tema



Discusiones guiadas



Autorreflexión y autoaprendizaje



Evaluación

MÓDULO ADICIONAL

Límites

rec@ver

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Establecer y mantener límites es especialmente importante para los entrenadores de recuperación en el apoyo a las adicciones porque protege tanto su propia estabilidad mental como la calidad del apoyo a los clientes. He aquí las razones más importantes:

1. Autoprotección contra la sobrecarga emocional

En el apoyo a la adicción, los entrenadores a menudo se encuentran con historias de vida difíciles y situaciones emocionalmente estresantes. Sin límites claros, la fatiga por compasión o la sensación de estar abrumado pueden aparecer rápidamente. Los límites ayudan a evitar perderse completamente en los problemas del cliente.

2. Evitar las recaídas

Si los propios entrenadores de recuperación son adictos experimentados, implicarse demasiado emocionalmente puede activar viejos desencadenantes.

Si los clientes recaen o muestran un comportamiento destructivo, esto podría despertar las propias inseguridades o viejos patrones de los entrenadores.

Una distancia saludable protege contra la codependencia o el riesgo de recaer en comportamientos poco saludables.

3. Empoderar a los clientes

Si los coaches asumen demasiada responsabilidad, los clientes pueden adoptar un papel pasivo («el coach lo resuelve por mí»).

Unos límites claros fomentan la responsabilidad personal y la autoeficacia de los clientes. Aprenden a superar sus problemas por sí mismos.

4. Evitar el agotamiento

Sin límites, existe el riesgo de que los coaches se impliquen demasiado y se agoten.

Estar constantemente disponible o sentirse responsable de los progresos de los clientes puede generar un enorme estrés.

Unos límites saludables ayudan a proporcionar un apoyo sostenible y a largo plazo.

5. Enfoque profesional y función de modelo

Los coaches de recuperación deben actuar como compañeros estables y reflexivos.

Al establecer ellos mismos límites saludables, muestran a los clientes lo importante que es el autocuidado.

Al hacerlo, transmiten que ellos también deben cuidar de sí mismos – una señal fuerte para una vida sana en abstinencia.

MÓDULO ADICIONAL

Límites

rec@ver

EJERCICIO: CONOZCA SUS PREFERENCIAS

El primer paso es tener claras sus propias preferencias.

Empiece por preguntarse: “¿Qué necesito? ¿Qué es lo que realmente quiero?”

Comprométete a comprobarlo contigo mismo varias veces al día:

Si es probable que se te olvide, establece un sistema de recordatorio.

Puede ser una alarma, una nota adhesiva, lo que te venga bien. Después, tómate un momento para sintonizar con tu cuerpo. Cierra los ojos durante 30 segundos –que, aunque no lo creas, parecen más largos de lo que esperas– y pregúntate de verdad,

“¿Qué quiero ahora mismo?”

También puedes vincular esta comprobación a actividades rutinarias como lavarte las manos, ir al baño, prepararte una taza de té o incluso cuando estés a punto de encender un cigarrillo.

Extiende esta práctica también a tus hábitos alimentarios. Cada vez que vayas a elegir lo que vas a comer, sobre todo si estás fuera de casa, tómate un poco más de tiempo para sintonizar con lo que te apetece.

Considéralo la base: conectar profundamente con tus propios deseos y necesidades, primero en las cosas pequeñas, allanando el camino para que los cambios más grandes sean alcanzables.

Conocer tus preferencias y necesidades te dará una idea de lo que estás «defendiendo» al establecer límites.

MÓDULO ADICIONAL

Límites

Cómo pueden establecer límites los entrenadores de recuperación?

- ✓ Comunicación clara: “Estoy aquí para ti, pero no puedo estar disponible las veinticuatro horas del día”.
- ✓ Reconoce tus propios límites de estrés: Presta atención a señales como el estrés, la inquietud o los problemas de sueño.
- ✓ Cede la responsabilidad: Si una situación se vuelve excesiva, pide ayuda a profesionales o compañeros.
- ✓ Mantén una distancia profesional: Sé empático, pero no te involucres emocionalmente en los problemas.