



EL COACHING

Una Herramienta para Dejar de Fumar

Estoy escribiendo este título y me parece hasta extraño. En coaching como herramienta para dejar una adicción que tiene enganchados a millones de seres humanos que han cedido su poder y su capacidad de decisión a un cigarrillo. Tal vez haciendo una breve recopilación de lo que es el coaching podamos acercarlo a esa herramienta que ha de ser muy poderosa para que sea capaz de potenciar a una persona para dejar esta adicción.

¿ Pero qué entendemos por *coaching* ?

La definición del *coaching* , tal y como enuncia la I.C.F. (*International Coaching Federation*) establece que el *coaching* es una relación profesional que permite a los clientes alcanzar cambios y resultados satisfactorios en su vida profesional y privada.

Mediante el proceso de *coaching* , el cliente incrementa su capacidad de aprender a todos los niveles, mejora su desempeño y así eleva notablemente su calidad de vida.

Básicamente el *coaching* permite al cliente tener un enfoque más definido y concreto de su objetivo (Mejorar la salud) y por tanto de tomar decisiones (Dejar el hábito del cigarrillo) bien fundamentadas.

En este proceso de claridad, el cliente es acompañado por el *coach* que , a través de preguntas le hace que descubra las limitaciones que cree tener.

El *coaching* es el motor de ese proceso de toma de acción. El *coaching* se concentra en dónde está “ paralizado” el cliente ahora y qué puede hacer para llegar a donde quiere estar mañana.



¿ Qué es un *coach* en este proceso ?

El *coach* que vas a encontrar en este programa de deshabituación del tabaco, es un profesional que te apoya en el descubrimiento de las dificultades, de las justificaciones que te separan de la obtención del objetivo de dejar de fumar, para que te enfoques en tu grandeza.

Tu *coach* te conecta con tus habilidades, talentos y descubre en ti las herramientas que te permiten avanzar en el proceso de dejar el hábito.

Tu *coach* está en apoyo permanente mientras atraviesas los miedos que te frenan en la toma de acción.

Tu *coach* , a través de preguntas , actúa como catalizador en la creación y descubrimiento de tus objetivos . En este proceso, hace que tú mismo descubras nuevas maneras de concretar tus metas.

Tu *coach* es prioritariamente la persona que está comprometido con tu objetivo de dejar ese hábito. Es tu compañero de viaje, tu copiloto incondicional.

Tu coach va a estar ahí en los períodos más tensos y difíciles. En esos momentos en que tu voluntad se tambalea y tu tendencia va hacia las debilidades del pasado.

Tu coach va a estar a tu lado apoyándote de manera incondicional y recordándote el compromiso con tus objetivos.

El cigarrillo ese poderoso caballero.

El tabaco es el tóxico capaz de generar una dependencia física y psicológica entre sus consumidores SUPERIOR a la cocaína, heroína y de otras drogas ilegales.

El cigarrillo es el descubridor de la contradicción más grande de nuestra sociedad en materia de salud.

Parece intolerable y es una paradoja de nuestra Sociedad que ésta se dedique a retirar del mercado sustancias y materiales de dudosa toxicidad y sin embargo mantiene y apoya una sustancia que contiene 5.000 tóxicos diferentes.

Tóxicos que están más que demostrado reducen la vida media del individuo en 15 años por diversos tipos de cánceres y enfermedades crónicas. Deberemos de



añadir que a esta reducción efectiva en vida, deberemos de añadir la reducción en la calidad de vida. No debemos de olvidar al mismo tiempo que se trata de una droga que afecta no solo al que la toma sino también al que está al lado de un fumador.

Constitucionalmente no hay derecho.

La mayoría de los fumadores desearían dejar el tabaco, pero en la mayoría de los casos ni siquiera lo intentan, porque NO SABEN CONMO HACERLO DE MANERA EFICAZ.

El miedo a fracasar en el intento de dejarlo crea un pánico enorme en el fumador, y ese mismo pánico hace que para no enfrentarse a su fracaso ni siquiera lo intente.

Abandonar la adicción de forma equilibrada con el apoyo de un coach.

Si hasta el momento los índices de éxito de los diversos sistemas para dejar la adicción no han funcionado, se debe básicamente a la falta de atención a alguna de las áreas en donde el hábito se ha hecho fuerte

Estas áreas son :

La adicción física, es decir el nivel de nicotina en la sangre.

La adicción psicológica que desarrollamos en momentos concretos, después de una buena comida, después del café, etc.

La adicción automática, que se desarrolla cuando en ciertas posturas desarrollamos la necesidad de tener un cigarrillo en la mano.

Definidas estas tres adicciones el coach inicia su trabajo con el aspirante a ex-fumador. Se plantea varias áreas de trabajo:

Establecimiento de objetivos: Propósitos para dejar de fumar, necesidades, indicadores etc.

Exploración de la situación del fumador: Efectos que la adicción está generando en él , en su familia, en su entorno. Obstáculos y limitaciones que le produce su adicción

Opciones ante un bloqueo: Posibilidades para cambiar su situación, alternativas, mejoras, beneficios y desventajas.

Toma de decisión: Elección de la opción, que, cómo y cuándo tomar acción. La combinación de Técnicas de coaching , Dinámica de grupos y P.N.L. atacando las tres adicciones simultáneamente, son el cocktail que permite salir de la adicción de manera definitiva en un plazo de 8 semanas.

No existe en el Programa ningún tipo de medicación, ni inyectables. Las únicas armas son las referidas a la recuperación de la capacidad de decidir y elegir lo más adecuado para usted, es decir a recuperar su poder. Esta recuperación la hacemos también con terapia de transformación de hábitos y nuevas conductas. En 8 semanas tiene usted la posibilidad de abandonar esta adicción de manera cómoda.

¿ A qué llamamos comodidad ?

A ver si esto le parece con sentido:

- . Abandono gradual y cómodo.
- . Eliminación del síndrome de abstinencia.



- . No genera ansiedad.
- . No es un entrenamiento represivo.
- . No aumenta de peso.
- . Te devuelve el poder y la independencia.
- . Aumentas tu autoestima.
- . Incrementas tu salud y la de los tuyos.

¿ Te parece suficiente o quieres más ?

Tan solo quiero invitar a los fumadores a que empiecen a pensar que es hora de dejarlo.

Cuando lo decidan, llámennos. Estaremos ahí para ayudarle y servirle.

FUMAFIN

Juan José Román

El autor es entrenador del Programa de Fumafin para dejar el hábito del tabaco. Juan José es coach personal y corporativo. Ha dado conferencias en España y USA, en diversos campos relacionados con el Desarrollo Personal y Liderazgo. Es ingeniero y posee un master en Administración de Empresas, Procesos de Transformación y Programación Neurolingüística.