
Informe de la Encuesta de la Matriz Estelar 1

Resumen

Los datos recopilados de esta encuesta respaldan el modelo de la Matriz Estelar. Cada pregunta formulada en formato de sí o no mostró una mayoría del 70 % o más respondiendo “sí” en todas las preguntas. Varias de las preguntas pueden conectarse con un brazo de la Matriz Estelar, y las demás ofrecen apoyo a la idea de Moore sobre cómo las personas mejoran de diversas maneras. No existe una única forma de mejorar, por lo que la Matriz Estelar es tan importante de considerar al evaluar a alguien. Los datos de encuestas como esta ayudan a respaldar y analizar la precisión y la utilidad de este modelo. También aseguran que los Moore estén al día con los pensamientos y tendencias dentro de la comunidad en recuperación, para observar si existe la necesidad de realizar cambios o actualizaciones al modelo o a la forma de pensar que lo rodea.

Consecuencias y Vergüenza

La pregunta 15 sobre Consecuencias y Vergüenza destaca por qué este brazo de la Matriz Estelar está incluido. Una de las primeras preguntas sobre consecuencias se refería a las consecuencias físicas, y el 92.7 % respondió que sí, que habían experimentado consecuencias negativas relacionadas con su salud física después de consumir o beber. Luego, cuando se les preguntó sobre las consecuencias para su salud mental, el 86.6 % respondió que sí, que habían tenido consecuencias después de usar o beber. Estos números muestran que las consecuencias forman parte de las historias de las personas cuando se consideran todos los aspectos de sus vidas.

El otro componente de este brazo es la vergüenza. La vergüenza es algo peligroso y poderoso que puede impedir que alguien se recupere por completo. Los datos que indican que la vergüenza es un componente crítico se observan en las respuestas sobre su imagen y cómo se vio afectada por su consumo, comportamiento, decisiones y acciones. El 85 % de las personas respondió que sí al ser preguntadas si notaron un cambio en su identidad e imagen personal después de consumir. El 86.6 % respondió que sí a que su comportamiento había causado un cambio. Es importante señalar que estos fueron predominantemente cambios negativos, ya que 54 de 57 personas, o el 94.7 %, afirmaron que el cambio en su autoimagen e identidad fue negativo. La vergüenza y las consecuencias pueden impulsar a una persona a recaer o a recuperarse por completo, y pueden verse afectadas por los otros brazos de su estrella.

Frecuencia, Intensidad y Duración

El siguiente brazo de la Matriz Estelar es Frecuencia, Intensidad y Duración. Este brazo considera con qué frecuencia alguien consume, cuánto ha consumido y durante cuánto tiempo ha mantenido esa frecuencia. Todos estos factores son esenciales en la Matriz Estelar porque no todos responderán al mismo tratamiento. Por ejemplo, una persona que ha bebido hasta perder el conocimiento de manera constante desde los veinte años no responderá igual que alguien que solo ha tenido consecuencias negativas por el alcohol tras perder un empleo o un divorcio a los treinta. Ambos necesitarán tratamientos y atención diferentes.

Los datos de la encuesta que muestran la necesidad de este brazo se pueden ver en las preguntas 12, 13 y 14. La pregunta que indagaba si pensaban en beber o consumir mientras realizaban tareas cotidianas también resalta la importancia de considerar la frecuencia, ya que el 82.4 % dijo que pensaba en beber o consumir durante dichas actividades. Esto muestra cómo los impulsos pueden desarrollarse en hábitos, y si el consumo se vuelve tan regular como las tareas domésticas, el problema solo empeorará. Las preguntas mencionadas anteriormente trataban sobre beber más de lo planeado, aumentar el consumo después de la constancia y aumentar la frecuencia tras un uso consistente. El 95.6 % respondió que sí a consumir más de lo previsto, el 88.2 % notó un aumento en su consumo, y el 91.2 % notó un aumento en la frecuencia. Estos datos muestran claramente que el consumo puede crecer fuera del control de las personas, por lo que es necesario tomar nota de estos tres factores al trabajar con alguien hacia su recuperación.

Físico

Este brazo de la estrella puede ser un componente significativo en la vida de muchas personas por diversas razones. Muchas desarrollaron adicciones a los opiáceos debido a la prescripción excesiva de medicamentos para el dolor y su posterior suspensión tras la reacción pública. Otras razones pueden involucrar lesiones que cambiaron sus vidas, como una parálisis, la pérdida de una oportunidad deportiva o vivir con una enfermedad crónica. Todo esto también puede verse afectado por problemas de salud mental que aumenten la vulnerabilidad a la adicción o dificulten la recuperación.

La primera pregunta resalta la importancia de este brazo al preguntar si los encuestados tenían antecedentes de problemas físicos, y el 66.3 % respondió que sí. La pregunta 16 indagó cómo la salud física de una persona afectaba su bienestar general en una escala del 1 al 10. De 67 personas, el promedio fue 5.5, y al observar más de cerca los datos, hubo respuestas en ambos extremos de la escala. Esto muestra cuánto puede afectar la salud física a una persona —o cuán poco—, lo que subraya la importancia de considerar las diferencias individuales. Para algunas personas, la salud física podría ser un factor principal en su consumo; para otras, una consecuencia negativa, como se indicó anteriormente. Esto también se refleja en la pregunta 20, que preguntó si los encuestados habían experimentado algún evento adverso que dañara su bienestar físico o emocional. El 86.4 % respondió que sí, lo cual, en el contexto de la encuesta, señala una fuerte necesidad de este brazo como factor de estrés o detonante de un problema de consumo de sustancias.

Trastorno Coexistente

Este es un brazo importante de la Matriz Estelar, ya que los diagnósticos duales conocidos y los trastornos coexistentes no diagnosticados dificultan enormemente el proceso de ayudar a alguien a recuperarse. Puede ser uno de los brazos más importantes porque también es uno de los más desafiantes, especialmente dado que puede estar conectado de alguna forma con todos los demás brazos.

Hubo múltiples preguntas en esta encuesta enfocadas en trastornos coexistentes. Las preguntas 3 a 6 trataban sobre preocupaciones relacionadas con estos problemas. La 3 preguntó sobre el uso previo de medicación o lesiones; la 4, sobre antecedentes o diagnósticos de salud mental; la 5, si habían recibido tratamiento; y la 6, si se les había recetado medicación. Todas las preguntas tuvieron una mayoría de respuestas afirmativas superior al 60 %. Más precisamente, el 67.5 %, 78.8 %, 70.1 % y 71.8 % respondieron que sí, respectivamente.

Genética y Biología

Aunque no hubo muchas preguntas sobre este brazo, no significa que sea menos importante. Este puede ser el factor que determine la vulnerabilidad de una persona a desarrollar una adicción. Los datos son esenciales, especialmente considerando que la mayoría de los participantes estaban en recuperación, lo que hace sus respuestas muy reveladoras. La pregunta relacionada con este brazo fue si conocían antecedentes familiares de problemas de consumo o adicción. Es importante destacar que nadie omitió esta pregunta entre las 80 personas encuestadas. El 93.8 % indicó conocer antecedentes familiares de consumo. El hecho de que esta fuera la pregunta con el porcentaje más alto de respuestas afirmativas y sin omisiones indica que este es un aspecto clave en los problemas de adicción y en el camino hacia la recuperación.

Conclusión

La Fundación para la Investigación de las Adicciones ha trabajado durante muchos años en este método y puede cambiar la narrativa sobre cómo ayudar a las personas. No existe una única forma de hacerlo, y es crucial considerar todas las partes de una persona para garantizar que el tratamiento se adapte a sus necesidades específicas. Al usar estos brazos, la Fundación puede informar a los profesionales sobre cuáles son los más relevantes para cada situación individual.

Informe de la Encuesta de la Matriz Estelar 2

Resumen

Esta encuesta apunta a la necesidad de un camino de recuperación individualizado y único. Los datos muestran qué está funcionando para las personas en su recuperación. También son cruciales, ya que casi el 50 % de los participantes tenían diez o más años de sobriedad. Los resultados muestran cómo los factores externos los han afectado y cómo han trabajado para superarlos. Las respuestas validan las estrategias utilizadas y destacan la importancia de considerarlas soluciones reales dentro de los métodos estándar. Con esta información, la Fundación puede continuar adaptando y actualizando su método según las necesidades de la comunidad.

Problemas Adicionales

Varias preguntas abordaron temas como el sueño, la salud física y otros diagnósticos de salud mental. Luego se preguntó qué habían hecho para abordar esos problemas. Es importante considerar los trastornos mentales adicionales o los diagnósticos duales, ya que pueden influirse negativamente entre sí. Más de la mitad de los participantes indicó tener otros problemas o diagnósticos de salud mental; sin embargo, el grupo que respondió “no” estuvo muy cerca: el 52.6 % dijo “sí” y el 47.4 % dijo “no”. Esto demuestra que lo que ayuda a una persona puede variar drásticamente dependiendo de los problemas que esté abordando. Los datos también mostraron que entre quienes respondieron afirmativamente y aún reciben ayuda, los diagnósticos más comunes fueron depresión (76.7 %) y trastorno de ansiedad generalizada (63.3 %).

Uno de los problemas abordados fue el sueño y cuándo comenzaron las dificultades. Pocos omitieron esta pregunta, y las respuestas mostraron poca diferencia entre el sí y el no: el 57.1 % indicó tener problemas de sueño, y el 30 % dijo que estos comenzaron antes de consumir. Sin embargo, más personas omitieron la pregunta sobre el inicio, por lo que los datos no reflejan todas las posibilidades. También se observó que, de quienes respondieron, el 58.1 % dijo que los problemas persistían. La siguiente pregunta indagó si estos problemas se resolvieron durante la recuperación. Aunque solo doce respondieron, el 41.7 % dijo que los problemas desaparecieron entre los seis meses y un año. Tener estos datos y comprender la probabilidad de resolverlos es importante. Entre quienes superaron sus problemas de sueño, las respuestas más comunes sobre cómo lo lograron incluyeron la meditación y el cambio de hábitos.

El segundo problema abordado fue la salud física de los participantes durante los primeros dos años de sobriedad. Las opciones de respuesta fueron variadas, pero las más comunes fueron “buena” (30.9 %) y “promedio” (27.3 %), lo cual se relaciona con la mejora del sueño entre los seis meses y los dos años. Las respuestas sobre cómo mejoraron su salud física fueron diversas: desde recibir tratamiento médico hasta hacer ejercicio, mejorar la dieta y abstenerse de consumir. Otro hallazgo importante fue que el 67.3 % respondió que los otros problemas mejoraron con la recuperación prolongada, lo cual es fundamental para los planes de

recuperación, ya que las personas que recién comienzan deben enfocarse en lo que será útil a largo plazo.

Soluciones Alternativas

Las preguntas restantes profundizaron en los métodos que ayudaron a su recuperación. Se preguntó si la música ayudó, qué géneros escuchaban y qué prácticas meditativas usaban. Los géneros más escuchados fueron rock (58.7 %) y pop (47.8 %). Luego se preguntó qué canción representaba su recuperación, y las respuestas variaron ampliamente, desde Elton John hasta Taylor Swift. En cuanto a las prácticas meditativas, las respuestas estuvieron distribuidas uniformemente, sin grandes diferencias, aunque la práctica más común fue la meditación sentada (68.1 %), seguida de la oración (59.6 %). Al preguntar cómo ayudaron estas prácticas, las respuestas más altas fueron “centrarse/arraigarse” (89.4 %) y “regulación emocional” (78.7 %).

La siguiente pregunta abordó las actividades que disfrutaban y que ayudaron a su recuperación. Las cinco respuestas principales fueron: salir con la familia (79.2 %), irse de vacaciones (70.8 %), ver televisión o películas juntos (60.4 %) y salir a caminar (58.3 %). Las últimas preguntas preguntaron si asistían a reuniones de autoayuda y si participaban en trabajo voluntario. Los porcentajes más cercanos fueron: asistir una vez por mantenimiento (22.9 %), asistir dos o tres veces (27.1 %) y nunca (20.8 %).

Resumen

Las respuestas resaltan la importancia de tener alternativas en la recuperación y brindan evidencia del método de la Fundación para la Investigación de las Adicciones. Existen muchas formas de apoyar la recuperación, y es importante notar que más de la mitad de los participantes habían mantenido una recuperación a largo plazo de al menos 10 años. Hay innumerables maneras de sostener la recuperación, y ese es el enfoque de la Fundación: ayudar a las personas a encontrar su propia solución. Puede ser difícil descubrir cuáles son esas soluciones, y esa es precisamente la misión del programa de la Fundación para la Investigación de las Adicciones.
