COACHING PARA QUIENES VIVEN CON TDAH

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD

María del Carmen Carballo



Alfaomega

COACHING PARA QUIENES VIVEN CON TDAH

María del Carmen Carballo
Psicóloga Clínica
Terapeuta Médico Familiar
Coach Certificado ICC Londres



Rojo Amanecer

Grupo en Facebook: Psicolectores PDF
Blog: http://consultapsicologicasantiagotuxtla.blogspot.mx/

Alfaomega

Datos catalográficos
Carballo, María del Carmen
Coaching para quienes viven con TDAH
1ª Edición
Alfaomega Grupo Editor S.A. de C.V., México
ISBN: 978-607-707-039-9
Formato: 17 x 23 cm Páginas: 216

Coaching para quienes viven con TDAH
Carballo, María del Carmen
Derechos reservados © Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C. V., México

1ª Edición: Alfaomega Grupo Editor, México, diciembre de 2010

Diseño: Diego Ay

© 2011 Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.
Pitágoras 1139, Col. Del Valle, 03100, México D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana
Registro Nº 2317

Página Web: **http://www.alfaomega.com.mx**
E-mail: **atencionalcliente@alfaomega.com.mx**

ISBN: 978-607-707-039-9

Derechos reservados:
Esta obra es propiedad intelectual de su autor y los derechos de publicación en lengua española han sido legalmente transferidos al editor. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin permiso por escrito del propietario de los derechos del copyright.

Edición autorizada para venta en todos los países del mundo.

Impreso en México. Printed in Mexico.

Empresas del grupo:

México: Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V. – Pitágoras 1139, Col. Del Valle, México, D.F. – C.P. 03100.
Tel.: (52-55) 5575-5022 – Fax: (52-55) 5575-2420 / 2490. Sin costo: 01-800-020-4396
E-mail: atencionalcliente@alfaomega.com.mx

Colombia: Alfaomega Colombiana S.A. – Carrera 15 No. 64 A 29, Bogotá, Colombia,
Tel.: (57-1) 2100122 – Fax: (57-1) 6068648 – E-mail: cliente@alfaomega.com.co

Chile: Alfaomega Grupo Editor, S.A. – Dr. La Sierra 1437, Providencia, Santiago, Chile
Tel.: (56-2) 235-4248 – Fax: (56-2) 235-5786 – E-mail: agechile@alfaomega.cl

Argentina: Alfaomega Grupo Editor Argentino, S.A. – Paraguay 1307 P.B. Of. 11, C.P. 1057, Buenos Aires, Argentina, – Tel./Fax: (54-11) 4811-8352, 4811 7183 y 4811 0887 – E-mail: ventas@alfaomegaeditor.com.ar



María del Carmen Carballo Fariñas

Nació y vive en la Ciudad de México. Es psicóloga clínica, especialista en Terapia Médica Familiar. Ha obtenido la certificación internacional en Coaching de la International Coaching Community de Londres.

En la actualidad se desempeña en CONSOLYDA. S.C. como Coordinadora del área de Coaching de Salud.

En la práctica privada se destacan: Coaching y atención psicológica. Elaboración de estudios psicológicos, diseño y aplicación de cursos de capacitación, desarrollo humano, desarrollo de habilidades. Cursos a padres de familia, maestros, orientación a grupos. Intervención en crisis. Cursos en el Instituto de Humanidades y Ciencias y el Instituto de Medicina Deportiva Pediátrica. Asesoría a grupos pertenecientes a Red de Contacto (apoyo en desempleo) en la Iglesia de Gualupita de San José Insurgentes, México D.F., Conferencista en temas de:

- Coaching para personas con TDAH. Dirigidas a padres y maestros.
- Coaching para mujeres, entre otras.

Trabajó en instituciones como Instituto Nacional de Neurología, CIMA (Orientación Emocional y Coaching), Subsecretaría de Educación Tecnológica de SEP. Instituto Nacional de Cardiología.

Ha participado en gran cantidad de congresos como ponente y ha asistido ha numerosos cursos de actualización y diplomados.



Rojo Amanecer

Grupo en Facebook: Psicolectores PDF

Blog: http://consultapsicologicasantiagotuxtla.blogspot.mx/

Señora, su hijo
golpeó a un compañero.

Señora, su hija está en la luna.

¿Qué le pasa a este niño?

¿Por qué no aprende esta niña?

¿Qué más puedo hacer?

Señor, su hijo no se mantiene
sentado en su lugar.

Su niño no atiende.

¡Si ayer lo estudiamos juntos!
¿Cómo es que hoy
no lo supo en el examen?

¡Ordena tu cuarto!

¡No hay quién me ayude!

¡Nadie me comprende!

¡Nunca me haces caso!

Señora, su hijo arañó sin motivo
a su compañero.

¡Sólo sé que no me pude aguantar
y le contesté al jefe! Me despidieron...

No hice mi trabajo a tiempo...
ascendieron a mi compañero.

¡No tolero que me manden!

¡No puedo tener orden
en mi escritorio!

¡No sé por dónde empezar!

¿Qué le está pasando a mi hijo?

¿Qué me pasa?

¿Qué es todo esto?

ÍNDICE

1. Presentación 11
El Hombre Araña, la Mujer Maravilla, Hansel y Gretel... 11
Se hace camino al andar 17

2. Coaching para TDAH 21
¿Qué es el Coaching? 21
Conceptos importantes en el Coaching 23
Coach 23
Coachée 24
Preguntas poderosas 24
Metas 24
Diálogo interno 24
Valores 25
Actos lingüísticos 25
Afirmaciones 26
Declaraciones 26
Juicios 26
Rapport 27

3. Funciones ejecutivas 29
¿Cuáles son las funciones ejecutivas? 30

4. ¿Quién hace el Coaching? 37

5. Tablas 39
Rueda de metas 44
Si el coach hace preguntas, ¿también se pregunta? 51

6. Sobre la marcha 55
Ayudas para la toma de conciencia 56
Metas 56
Guía para trabajar metas con adolescentes 63

7. Estados emocionales en el TDAH 67
Comportamiento del niño 67
¿Qué pasa con la autoestima? 75
¿Qué ocurre con la auto-confianza? 77
Coaching para manejar estados emocionales 78

8. Destrezas sociales en el TDAH 83
Coaching para desarrollar destrezas sociales 84
¿Qué son los pensamientos deformados? 86
Cómo empezar a manejarlos 92

9. Fortalezas de las personas con TDAH 99

10. Resiliencia 101
Pilares de la resiliencia 103
Flexibilidad: muy importante 106

11. La familia 109
Impacto del TDAH en la familia 109
¿Qué pasa en la familia? 111
¿Qué sucede con los hermanos? 115
Necesidades emocionales de los hermanos 118

12. Coaching para padres 123
¿Qué es lo primero que trabaja un coach de TDAH con los padres? 124
Metas del Coaching para padres 125

13. Coaching para maestros 131
Beneficios personales del Coaching para el maestro 133

14. Coaching para el adulto 135
¿Qué es el Coaching del TDAH para el adulto? 135
¿Qué trabajará el coach con el adulto que tiene TDAH? 137
Planteamiento de metas 139

15. Cónyuges desesperados 145

16. Apéndice 151
¿Qué es TDAH? 151
¿Cómo se diagnostica? 152
¿Qué tipo de tratamientos se utilizan? 155
¿Qué les sucede a las personas con TDAH en la vida diaria? 157
TDAH en las diferentes etapas de la vida 161
Niños pequeños (1-3 años) 161
Nivel preescolar (3-6 años) 161
Escolares (6-12 años) 161
Adolescencia 162
Adultos (18 años y mayores) 163
Las mujeres con TDAH 164
Algo que enfrentan frecuentemente: ¡burlas! 168
Estrategias para manejar las burlas 169

Mitos sobre el TDAH 171
Sugerencias para: 175
Planear el día y no sentirse sobresaturados 175
Organización en casa 178
Hacer tareas 182
Niños pequeños 185
Organización en la escuela y en el trabajo 186
Manejo del desorden 190
Organización del tiempo 194
Manejo de atención 196
Guías 197
Para ayudar a desarrollar destrezas socialesen personas con problemas de atención 197
Para ayudar a desarrollar destrezas sociales en personas con impulsividad 198
Para ayudar a desarrollar destrezas sociales en personas con hiperactividad 199
Listas 200
¿Por qué el coach del TDAH usa listas? 200
Recomendaciones para una persona con TDAH en la elaboración de una lista 200
Cuestionarios 204
Cuestionarios para los padres 204
Fortalezas. Cuestionario para papás 207
Lista de sentimientos 210
Tabla valores 211

17. Bibliografía 213

1. PRESENTACIÓN

El Hombre Araña, la Mujer Maravilla, Hansel y Gretel...

Hace treinta años, tuve mi primera aventura con un niño que, ahora recuerdo, se parecía al Hombre Araña. Imaginen a un niño que brincaba de un lado a otro, subía y bajaba, abría la puerta... quizá sólo le faltaba trepar a las paredes (como el hombre araña, aunque no tenía los aditamentos de la mano). Yo pensaba: "Qué mala educación le ha dado la madre, verdaderamente esta señora es un desastre, qué poco contacto afectivo." Ahora imaginen la cara de la madre. La pobre señora tenía unas ojeras que le llegaban hasta el mentón. Estaba despeinada, cansada, en una actitud de alejamiento afectivo -como dirían los freudianos-, lo que me hizo pensar que era una madre *esquizofrenizante* (término aprendido en la carrera de psicología y que sugiere poca o ninguna cercanía amorosa de la madre hacia sus hijos) y que el desdichado niño se comportaba de esa manera como reacción a la actitud de la madre. Por tanto, regañé a la madre, la mandé con el psiquiatra y consideré que había cumplido con mi deber... ¡Qué poco conocía de la vida! y del TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD, que abreviado es TDAH.

Con el paso del tiempo, en una oportunidad, me llevaron al consultorio una niña muy bien portada, no daba lata, era el sueño dorado de los padres, pero no rendía bien en la escuela, de donde la habían mandado para ser evaluada pues sus calificaciones y rendimiento escolar eran muy bajos. "¡Pero si es la niña maravilla! Se porta tan bien que nos llama la atención que digan eso en la escuela", afirmaba su madre.

Recuerdo a otra mamá que asistió con su hijo de cuatro años para una revisión con el pediatra. Cuando se lo llevó al gabinete contiguo para pesarlo y medirlo, ella sintió el impulso de salir corriendo y dejarle el niño al pediatra. Para no volver a saber de él... como la madrastra del cuento de Hansel y Gretel. Había vivido la experiencia de ver a su hijo subirse solo por la parte plana de la resbaladilla, llegar hasta la cima y arrojarse al vacío. Para luego verlo con la

cara cubierta de raspones. Frecuentemente, ella debía bajar al niño del respaldo de los sillones para que no se arrojara y luego se golpeara. Sin embargo, al hacerlo, el niño no podía aprender de esta experiencia. En varias ocasiones, ella recibía reportes de la escuela. Un día, su niño, en un momento de enojo, pateó y rompió un espejo. Por esta razón, tanto la directora como la coordinadora y la psicóloga de la escuela, le sugirieron llevar a su hijo a una revisión para saber qué estaba pasando. Cabe decir que esa mamá estaba desesperada, cansada, descontrolada… se le veían unas ojeras enormes, andaba despeinada y sin saber qué hacer con la inquietud de ese niño que le exigía tanto esfuerzo físico para controlarlo. A esto se sumaba el desgaste emocional de andar criando a este niño y a dos chiquitos más. Su deseo de abandonarlo todo era muy fuerte.

Esa mamá era yo. Aun con estudios en psicología, haber trabajado por algunos años en escuelas y con pacientes neurológicos, no podía con esa carga. Conocía del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad e Impulsividad, lo había visto en algunos pacientes pero no sabía manejar a un hijo con este problema ni a mis otros dos hijos que sufrían las consecuencias de la impulsividad y la hiperactividad del hermano. Como, por ejemplo, suspender un paseo dominical para ir a las urgencias clínicas porque el hermano, inquieto, se golpeó con una banca abriéndose el mentón o porque se zafó el brazo, entre otros accidentes. Ellos debían vivir con una mamá alterada y agotada, que no sabía qué hacer (los libros de psicología adornaban muy bien la biblioteca familiar).

Ahora muchas madres llegan así a mi consultorio, sintiendo que el problema de su hijo las sobrepasa. Llegan preguntándome: ¿Qué estoy haciendo mal? ¿Por qué está así mi hijo? ¿Por qué mi hija aprende todo conmigo en la tarde y sin embargo, en la mañana no recuerda nada? Vienen enojadas con su esposo, la escuela, la familia que suelen culparlas de no estar educando bien al hijo o hija . Se preguntan: "¿Qué sucede con mi hijo (o hija), si hago todo lo posible para que cambie?

En ocasiones, llegan molestas con sus maridos porque no reciben el apoyo requerido y además, les dicen: "No te preocupes, así era yo cuando era chiquito. Dale unas buenas zurras, como me las dieron mis papás, y ya verás que aprende". Sin embargo, también observan que él se descontrola, es desorganizado, olvidadizo, que deja las cosas para última hora y ha sido despedido del trabajo por no cubrir el perfil de responsabilidad. Otros esposos, llegan molestos a

la casa porque la encuentran tal como la dejaron en la mañana y con todo desorganizado. Observa que su esposa está confundida o distraída con las tareas del hogar (porque no sabe ni cómo empezar) y que se desespera de repente, grita o pierde el control.

Recordando estas situaciones -y muchas otras vividas con mi hijo y mis pacientes-, repaso el camino que se debe recorrer antes de encontrar la respuesta a la situación. El agotamiento mental y físico es fuerte. Estas personas, como yo, han estado lidiando con las consecuencias del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad con o sin Impulsividad.

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Es un cuadro clínico con síntomas que se observan en el comportamiento. Tiene un origen neurobiológico; es decir, es ocasionado por fallas en la transmisión y organización de los circuitos funcionales cerebrales que procesan información e intervienen el comportamiento. Posee un componente genético y se presenta en una proporción que fluctúa entre el 5 y el 10% de la población infantil y juvenil. Es tres veces más frecuente en varones. No se han demostrado diferencias entre áreas geográficas, grupos culturales o niveles socioeconómicos. Representa entre el 20 y el 40% de las consultas en los servicios de psiquiatría infantil o juvenil.

Se caracteriza por distracción -de moderada a severa-, períodos de atención breve, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas. Tiene gran respuesta al tratamiento, aunque se acompaña de altas tasas de comorbilidad psiquiátrica.

Manual Diagnóstico y estadístico de los Trastornos mentales de la Asociación Psiquiátrica de los Estados Unidos (DSM-IV) "Habitualmente, los síntomas empeoran en aquellas situaciones que exigen mucha atención o esfuerzo mental sostenidos, que carecen de atractivo o novedad intrínsecos. Por ejemplo: escuchar al maestro en clase, hacer los deberes, escuchar o leer textos largos, trabajar en tareas monótonas o repetitivas".

CRITERIO DIAGNÓSTICO DSM-IV

A. Cualquiera de los siguientes aspectos (1 ó 2) debe estar presente en el individuo con este problema:

1. Seis (o más) de los siguientes síntomas del déficit de la atención han persistido por lo menos durante seis meses, hasta el punto de generar una inadaptación y un nivel de desarrollo inadecuado:

a) Frecuentemente, no presta atención a los detalles o comete errores por descuido en las tareas de la escuela, el trabajo u otras actividades.

b) Suele tener dificultad para mantener la atención en las tareas o en los juegos.

c) Con frecuencia, parece no escuchar cuando se le habla directamente.

d) Usualmente, no sigue las instrucciones y deja el trabajo u otras actividades sin terminar.

e) Suele tener dificultades para organizar sus tareas y actividades.

f) Por lo general, evita o rechaza hacer tareas que requieran un esfuerzo mental sostenido.

g) Pierde objetos que son necesarios para sus tareas y actividades.

h) Se distrae fácilmente con cualquier estímulo.

i) Es olvidadizo en sus actividades diarias.

2. Seis (o más) de los siguientes síntomas de hiperactividad e impulsividad han persistido, por lo menos, durante seis meses hasta el punto de generar inadaptación y un nivel de desarrollo inadecuado:

Hiperactividad:

a) Frecuentemente, muestra inquietud con las manos, con los pies o en su asiento.

b) Se levanta del asiento (en el salón de clases o en otras situaciones en las que debería permanecer sentado).

c) Corre o trepa en situaciones donde no es apropiado.

d) Tiene dificultad para jugar tranquilamente o relajarse.

e) Frecuentemente, está "a la carrera" y actúa como si lo impulsara un motor.

f) Habla en exceso.

Impulsividad:

g) Contesta antes de que terminen de hacer las preguntas.

h) Tiene dificultad para esperar su turno.

i) Interrumpe o se entromete constantemente.

B. Algunos de los síntomas que han ocasionado el deterioro estuvieron presentes antes de los siete años de edad.

C. Algún deterioro ocasionado por los síntomas está presente en dos o más situaciones; es decir, en el hogar, con los compañeros o en la escuela.

D. Debe haber clara evidencia clínica de deterioro en el funcionamiento académico, social u ocupacional

Se reconoció primero en la edad infantil. Sin embargo, en la medida en que ha sido mejor comprendido se admite su carácter crónico pues persiste y se manifiesta más allá de la adolescencia. Los estudios de seguimiento a largo plazo han demostrado que entre el 60 y el 75% de los niños con TDAH continúa presentando los síntomas hasta la vida adulta.

Los estudios de seguimiento a largo plazo, han demostrado que aproximadamente el 30% de los niños con TDAH continúa presentando sus síntomas durante la adolescencia, aunque en una forma no tan acusada como en la niñez, y puede persistir en la edad adulta en más de la mitad de los adolescentes afectados. Se ha reconocido la presencia de los factores de desatención, hiperactividad-impulsividad en poblaciones estudiadas en más de 21 países. En una investigación realizada por un grupo internacional, revisando 102 estudios y cuantificando una población de 171 756 sujetos de todas las regiones del planeta, se identificó la presencia de TDAH en un 5.29 % dentro de toda esa población. A partir de ese estudio se plantea que es un concepto mundialmente reconocido y no depende de factores culturales. Sus características son: distracción -de moderada a severa-, períodos de atención breve, hiperactividad, inestabilidad emocional, impulsividad, dificultad para controlar los impulsos y alto nivel de actividad.

Históricamente esta enfermedad ha recibido distintas denominaciones.

Barragán-Pérez E, Peña-Olvera F, Ortiz-León S, Ruiz-García M, Hernández-Aguilar J, Palacios-Cruz L, Suárez-Reynaga A
Primer consenso latinoamericano de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
Boletín Médico del Hospital Infantil de México, 2007; 64 (5): 326-343

Como puede apreciarse, de acuerdo al criterio diagnóstico DSM-IV, es un síndrome conductual. Se considera que lo padecen, aproximadamente, 4 de cada 100 niños, siendo de 3 a 4 veces más frecuente en varones. Su presencia oscila entre 3 y el 7% de la población general. Los síntomas de TDAH son más fáciles de reconocer en los varones pues son más notorias la impulsividad e hiperactividad. Sus conductas destructivas causadas por la impulsividad y los problemas que ocasionan en el aula son más notorios tanto para los maestros como para los padres. Los signos que presentan las niñas son distintos: en el aula son calladas, con frecuencia se aíslan de sus compañeras, son tímidas, no comprenden las órdenes, son desorganizadas o poco cuidadosas para hacer las cosas, sienten mucha ansiedad antes de un examen o presentan tarde las tareas, entre otros. También puede ocurrir que se dediquen excesivamente a la escuela, manifiesten ansiedad y un gran esfuerzo ante las tareas escolares como un intento de compensar sus limitaciones.

Es importante aclarar que las dificultades debidas al trastorno no tienen relación directa con el Coeficiente Intelectual ni con el nivel socioeconómico; eso sí, tienen fuerte impacto en todas las áreas del desarrollo y en aspectos de la vida

emocional, cognitiva y conductual. Sus manifestaciones varían según la edad, el subtipo del trastorno (TDAH tipo desatento o tipo hiperactivo-impulsivo) y el género.

Es un trastorno en el desarrollo del autocontrol. Los problemas se manifiestan en el deterioro de la capacidad para controlar su conducta a lo largo del tiempo y para mantener en su mente las metas y consecuencias futuras. No es un problema temporal que se puede curar con el tiempo; es decir, es crónico. Es importante no considerarlo como una falla o el fracaso de los padres por controlar o enseñar al hijo a ser disciplinado. Tampoco es un signo de maldad en el niño -o el adolescente- que lo padece.

El trastorno trae consigo una gama de problemas, tanto para la persona que lo padece como para su entorno. Por ello su atención requiere de la participación de un grupo de personas que aporten, desde su área de competencia, elementos que ayuden al individuo con TDAH a superar las dificultades que tienen en su diario vivir debido al trastorno.

Se ha sugerido que exista una intervención multimodal, término que se refiere a realizar un trabajo interdisciplinario, de mutua colaboración y sistémico, para ver no sólo al individuo sino también al sistema o sistemas a los que pertenece para evaluar el problema -y sus efectos en la familia y el entorno- y ayudar a resolverlo.

Se han utilizado muchas técnicas para apoyar a las personas con TDAH. Por ejemplo, intervenciones psicoanalíticas, de tipo conductual o conductuales que, sin duda, bien aplicadas, han llevado a la persona a tener éxito.

En este libro se presenta otra opción: el Coaching.

Esta técnica complementa a las demás ayudas. Tiene como característica, manejar y clarificar metas personales. Todos necesitamos tener metas claras y planes para realizarlas, así como cambiar maneras de pensar, actuar y sentir. Esto es aun más importante para la persona con TDAH, que en muchos momentos de su vida puede llegar a sentir que no va a tener éxito, percibe todo el trabajo que le cuesta seguir haciendo las labores cotidianas. Se aburre, no porque las tareas sean aburridas sino porque está cansado de hacer lo mismo siempre para alcanzar la meta (o logro) sin resultados satisfactorios.

Una de las razones por las que me convertí en coach fue el deseo de ayudar a los padres y a los niños con TDAH. Por medio de un método que ayudara a tener un panorama de metas más amplio. Llevar a cabo un plan de acción dentro de la rutina, apoyar a los niños, a los adultos y a los cónyuges de pacientes con TDAH. Por esta razón quise escribir un libro. Mis metas se ampliaron y aprendí a llevarlas a la acción, a cambiar mis perspectivas. Adquirí una sensación de logro y poder sobre mi persona y mi futuro. Estoy haciendo camino al andar. Alcanzando las metas, he cambiado mis estados emocionales, estoy viendo las cosas en forma diferente, me siento contenta, entusiasmada.

Si esto lo he sentido personalmente, ¿cómo no voy a transmitirlo a la gente? Por esa razón estoy escribiendo esta primera versión de un libro para hacer Coaching a las personas con TDAH. Será la primera versión porque seguiremos caminando: el lector, las personas con TDAH y yo. Vamos a ir ampliando horizontes, pues es el camino del Coaching: impulsarnos a la acción para ser la mejor versión de nosotros mismos y de aquello que hagamos.

SE HACE CAMINO AL ANDAR

Es medianoche, estoy despierta. Me han sugerido hacer correcciones, revisar el contenido, hablar de mi experiencia en la clínica y de mis vivencias personales, debo volcarlo todo en este libro para ayudar a la gente y además, tocar sus corazones.

¡Qué tarea! Plasmar sobre papel la experiencia y dar 'tips' de Coaching que ayuden a la gente que vive, padece, convive con el TDAH.

Estoy haciendo esta reflexión y escucho a mi hijo Carlos en su habitación, le pregunto: "¿A qué hora llegaste?". Me contesta que llegó a las 11 y agrega: "Estoy atendiendo a mis *enanos*", (sus *chinchillas* que cuida, mantiene y atiende hace un año). Oigo ruidos en la entrada y escucho que entra Elisa. A los pocos minutos entra Rafa. "¡Ya llegué!", dice cada uno y añaden: "¡Como quedamos, 12:30!" Entonces pienso: "Hace 14 años no estaba en condiciones de siquiera imaginar que iba a ver los resultados de tanto esfuerzo". En estos momentos valoro la responsabilidad de Carlos con sus enanos y también la de Elisa y Rafa con su llegada. ¿Cómo se dio? Con el trabajo conjunto de mucha gente.

Veo mi biblioteca, cuento los libros que tengo sobre el tema, los artículos, las impresiones. ¡Son muchos! Efectivamente, existe mucha literatura escrita sobre el tema. Escribir otra versión sobre sus características y tratamientos sería caer en lo mismo y no se aportaría nada nuevo.

Repaso mi camino personal y el de tantas familias. Recuerdo a Yolanda, Julieta, Mary, Lucía, Lourdes, Isabel, Vicky y Lupita, a los dos neurólogos, al homeópata. Psicólogas y especialistas a los que recurrimos como familia y quienes nos aportaron información, cada quien desde su perspectiva, sobre lo que se debe hacer al tratar a estas personas. ¡Cómo aprendí y cuanto les agradezco!

Recordando experiencias y el aprendizaje que logré con la ayuda de estas personas, llega a mi presente la razón por la cual hice mi certificación en Coaching. Me pongo el uniforme de coach, asumo mi papel y, como en la tarea del Coaching lo que se pretende es hacer las cosas diferentes y llevarlas a la acción, me doy a la tarea de reflexionar haciéndome estas preguntas:

- ¿Quiero que esto sea una nueva revisión teórica del problema?
- ¿Qué debo hacer para que sea distinto?
- ¿Qué quiero transmitir con este libro?
- ¿Cómo deseo transmitirlo para que sea entendido por toda la gente?
- ¿Qué quiero ofrecer que no se haya ofrecido antes a las familias y a las personas con TDAH que será lo que marque la diferencia con este libro?

Me respondo:

- No será una revisión técnica (aunque se dará la información necesaria para que las personas que no conocen el tema comprendan qué es eltrastorno).
- Deseo que la gente tenga esperanza y no sufrimiento, tranquilidad y no desasosiego. Que, sobre todo, tenga confianza en lo que tiene, descubra habilidades y fortalezas, considere sus deficiencias y las vea como áreas de oportunidad.
- Quiero que la gente tenga la certeza de que se puede vivir en paz con el TDAH.
- Será importante que la persona cuente con técnicas que le permitan organizar y llevar su vida más tranquilamente.

- Deseo transmitir aquello que he aprendido a través de mi experiencia en el trabajo y con mi familia.
- Quiero honrar todos los esfuerzos que hacen las chicas y chicos con el trastorno y sus familias, reconociendo sus méritos y su empeño. Además, agradecerles que me hayan dado tanta enseñanza a través de sus vivencias.
- También quiero honrar a los médicos, maestros, terapeutas y especialistas; es decir, a todos aquellos que intervienen en la atención de estas personas. Recordarles la importancia de trabajar en equipo y en colaboración, pues todos aportamos.

Después de estas reflexiones, luego de responderme estas preguntas poderosas, me doy a la tarea de hacer las modificaciones sugeridas, para que este libro sea de utilidad para el lector.

He puesto las actividades en cuadros para ayudar al lector a visualizar cada uno de los pasos que se deben llevar a cabo para realizar las actividades. Recordemos que la persona con TDAH no puede hacer muchas cosas a la vez, tiene que ir aprendiendo paso a paso para hacer cambios.

2. COACHING PARA TDAH

¿Qué es el Coaching?

El Coaching es una metodología conversacional que está basado en diferentes teorías:

1. La Mayéutica de Sócrates que considera que la persona encuentra su verdad o la verdad (dependiendo de su propia visión de mundo) con una función práctica para su vida. Considera que no existe el enseñar sino sólo el aprender, y el aprender surge sólo reconociendo que el conocimiento está en la propia persona.
2. Está influenciado por Aristóteles quien decía que el hombre puede llegar a ser lo que desee y tener honores, reconocimientos y autorrealización.
3. La filosofía existencialista toma conceptos referidos a que los seres humanos tenemos la capacidad de darnos cuenta y tomar conciencia de nosotros mismos para re-plantearnos nuestro propio proyecto de vida en el momento que deseemos.
4. La Fenomenología sostiene que para cualquier persona que trata o ayuda a la gente es imprescindible abstenerse de todo prejuicio para con ellos, de esta manera se permite que ellos mismos encuentren sus razones más puras. Busca que no se esté siempre influenciado por los conocimientos técnicos o preconocimientos para conseguir que la intuición se manifieste y así poder percibir a la persona como un todo, lo que permite, a su vez, que el otro se perciba a sí mismo tal como es, encontrándose consigo mismo.
5. El Constructivismo emprende la técnica de facilitar en la gente la construcción del conocimiento (del mundo interior y exterior). De ahí que el Coaching reconozca, gracias a esta influencia, que el pensamiento, el lenguaje y la acción son fundamentales en este proceso y determinan nuestro ser y hacer.
6. La Psicología Humanista enuncia los conceptos de que cada persona es diferente. Se trabaja con la conciencia, se buscan significados -no explicaciones-, se trabaja con la persona para que encuentre ella misma sus metas. También es importante que exista una buena relación de *rapport* con

la persona. Desde esta perspectiva humanista, se considera que la persona es responsable de su plan de acción, aprende de su experiencia, toma en cuenta la autosuperación y el deseo de crecimiento. Se orienta la conducta hacia hacer, vivir y sentir en función al planteamiento de sus metas. Todo esto se logra a través del establecimiento de una relación donde es importante que existan la aceptación, la confianza y la comprensión.

7. Asimismo, tiene las influencias del Coaching deportivo planteado por Timothy Gallwey quien desarrolló una metodología de entrenamiento denominado "The Inner Game" (El Juego Interior) y del sistema de John Whitmore, quien afirma: "Siempre hay un juego interior en tu mente, no importa qué esté sucediendo en el juego exterior. En la medida que seas consciente de este juego, se podrá marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en el juego exterior, el peor contrincante en el juego eres tú mismo".
8. A partir de los años 80, el Coaching se empieza a consolidar como una metodología con identidad propia, se han desarrollado varias áreas de trabajo: Coaching personal (Life Coaching), Coaching ejecutivo (Executive Coaching), Coaching organizacional (Corporate Coaching) y más recientemente, el Coaching de TDAH, mencionado por primera vez en el libro "Driven to Distraction" de Hallowell y Ratey.

Tenemos entonces que el Coaching es una técnica que lleva al individuo a:

- Encontrar sus propios recursos, aprendizajes, respuestas y significados en todos los temas de su vida con el fin de alcanzar sus propios honores, reconocimientos y autorrealización.
- Tomar conciencia de sí mismo y plantearse su proyecto de vida cuando lo desee.
- Abstenerse de todo prejuicio para consigo mismo, utilizar sus propias razones para plantearse ese proyecto de vida, utilizar la intuición y lograr un autoconcepto basado en la realidad.
- Encontrar el conocimiento, tanto interno como externo, para hacer y ser lo que desee y utilice su pensamiento, lenguaje y acción para consolidarlo.
- Reconocerse y aceptarse como un ser diferente de los demás.

- Tomar conciencia de sí mismo, sin entrar en explicaciones de por qué hizo o vivió tal cosa.
- Establecer sus metas.
- Tener empatía y *rapport* consigo mismo y con la gente.
- Ser responsable de sus acciones, aprender de la experiencia y lograr la autosuperación y el deseo de crecer.
- Hacer, vivir y sentir lo mejor para sí mismo y ser capaz de establecer relaciones en las que existan aceptación, confianza y comprensión.
- Ser consciente de los juegos que existen en su mente, para determinar el éxito y el fracaso en sus acciones.
- Tomarse a sí mismo como su mejor amigo, no como su peor enemigo.
- Ser la mejor versión de sí mismo.

Conceptos importantes en el Coaching

Para el coach es importante reconocer estos conceptos, ya que en estos se basa el manejo que habrá de realizar para apoyar a la persona con TDAH.

COACH

Profesional entrenado en la Metodología del Coaching que ayuda a la persona a clarificar metas, haciéndolas retadoras y motivadoras, para alcanzar sus propósitos con la energía que emana de sus valores más profundos. Los coaches están entrenados para trabajar con la gente en todos los aspectos de la vida para ayudarles a alcanzar sus metas, vivir de acuerdo a sus valores y, especialmente, para que sean lo mejor que pueden ser. El coach no dice a la gente qué hacer, sino le ayuda a clarificar y controlar su vida. Ayuda a las personas a evaluar lo que están haciendo ahora en su vida tomando en cuenta sus metas, sueños, valores e intenciones. Les abre nuevas opciones y conduce a cambiar. Ayuda a superar los bloqueos mentales derivados de su TDAH, más allá de lo que pensaba que era posible llegar.

COACHÉE

Persona (cliente, paciente) que, en este caso, es la persona afectada por el TDAH. Es ayudada y apoyada por el coach para que descubra sus propias respuestas a sus propios problemas.

PREGUNTAS PODEROSAS

El Coaching es una metodología básicamente conversacional. Cuando una persona acude o pide recibir esta intervención, lo hace buscando respuestas a su situación. A través de la comunicación y, específicamente, con preguntas, el coach va explorando las metas, los valores, la situación misma del cliente. Con ellas, la persona va realizando una transformación personal obteniendo y viviendo sus propias respuestas. Las preguntas poderosas tienen una cualidad muy especial: ante ellas, la persona no puede dejar de responder ya que obligan a la reflexión de la experiencia propia. Gracias a ellas abre su horizonte, ve cosas que jamás ha visto y encuentra respuestas que no pensaba que existieran. Permiten que el cliente cambie la forma en que se ve y se le conduce a tener la mejor versión de sí mismo.

METAS

Son el destino, la dirección hacia la cual caminar. Resultan el propósito, el fin u objetivo para cualquier acción, algo que se quiere lograr. Es lo que nos hace avanzar. Cuando se logra una meta se alcanzan objetivos. Alcanzar una meta entra en el marco personal porque implica vencer miedos, tener fe en el futuro y en las capacidades personales. Plantearse metas para una persona con TDAH es una tarea que debe entusiasmarla y animarla, es un reto para alguien que ha vivido rodeado de momentos de fracaso. La tarea más importante del Coaching es que la persona se ponga metas, las alcance y logre una vida exitosa.

DIÁLOGO INTERNO

Es una función que permite reflexionar la situación presente y seguir reglas. Llevar a cabo procedimientos y darse instrucciones propias, ayuda para cuestionarse la resolución de un problema y construir las bases para entender las reglas. El

diálogo interno negativo es todo aquello que nos decimos constantemente, a manera de crítica algunas veces. También lo hacemos a manera de comentarios personales que nos impiden estar en *el aquí y el ahora* prestando toda la atención. El diálogo interno negativo es el ruido que traemos constantemente y que es necesario acallar y detener, ya que mientras más ruido negativo haya en la mente, menos eficiente será la tarea de Coaching. Es importante ayudar a las personas con TDAH a evaluar qué se dice, cómo se lo dice y en qué momento. Si no utilizan un diálogo positivo su planificación y organización, así como la consecución de metas, se verán interrumpidos.

VALORES

Las normas que rigen el comportamiento y la acción del ser humano son lineamientos que adopta el hombre para su vida, en su vida y en las relaciones con los demás. Alinean a la gente, los comprometen a todos con el propósito de lograr un bien personal y común. Promover que la persona con TDAH defina sus valores es tarea importante ya que estos le dan un soporte para el desarrollo en su vida.

ACTOS LINGÜÍSTICOS

He mencionado que el Coaching es una metodología que se basa en las conversaciones, por ello es importante entender que cuando la persona habla, no importa el idioma, usa los actos lingüísticos. Todos hacemos afirmaciones, juicios (opiniones), declaraciones, peticiones, ofertas y promesas.

En el Coaching de TDAH, estos actos lingüísticos ayudan a la persona a crear una nueva realidad, ya que le permiten cambiar su lenguaje y así, es posible cambiar la percepción de sí mismo.

AFIRMACIONES

Sirven para describir lo sucedido. Pueden ser: verdaderas o falsas, relevantes o irrelevantes.

Afirmaciones:

"Soy muy tonto"

"No sirvo para..."

"Siempre he pensado..."

DECLARACIONES

En Coaching se dice que la palabra modifica el mundo; hacer una declaración genera una nueva realidad, La realidad se transforma, siguiendo la voluntad de quien habla. Por eso son tan importantes dentro del proceso de Coaching. Las declaraciones fundamentales como SÍ: se refiere al compromiso asumido, se pone en juego el valor y el respeto a nuestra palabra. NO: compromete la dignidad de las personas, define nuestro ser en la vida. NO SÉ: es el primer eslabón del aprendizaje. Decir "no sé" abre la perspectiva hacia el aprendizaje y crea un espacio que permite expandir capacidades y posibilidades de acción en la vida, posibilitando un proceso de transformación personal. Cuando se hace una declaración se generan nuevos contextos. Se toman decisiones. Se construyen nuevas posibilidades.

Declaraciones:

Te quiero.

No soy tonto.

Gracias.

¡Basta!

JUICIOS

Hablan de quien los emite, son interpretaciones de algo o de alguien; es decir, se refieren a la manera en que percibimos la realidad. Los juicios cierran o abren posibilidades para la persona, por ello los tomamos como veredictos; sin embargo, la realidad es que no sabemos cómo son las cosas sino cómo las

interpretamos. Tienen las siguientes características: son positivos y negativos, válidos o inválidos, fundados o infundados. Mucha gente emite juicios acerca de la persona con TDAH, los emite dirigiéndolos a la persona más no al comportamiento de la persona, lo cual le hace crearse una realidad equivocada de sí mismo. No es lo mismo decir: "Este es un comportamiento derivado del TDAH", que: "Este niño es un TDAH típico", aseveración que trae consigo el que no se tome en cuenta a la persona como tal.

Juicios:

Nunca va a aprender.

Es una lata.

No tiene remedio.

RAPPORT

En una relación, la cualidad es de mutua influencia y de respeto entre la gente. El rapport construye una relación. Es algo que se tiene o no se tiene, no es una cualidad de todo o nada. Proviene del intento honesto de entender a la otra persona sin juzgarla. Esto es sumamente necesario para las personas con TDAH dado que, por sus problemas, la gente tiende a hacerlas a un lado sin tratar de comprender lo que les pasa.

3. FUNCIONES EJECUTIVAS

Al TDAH se le considera una discapacidad invisible, frecuentemente es pasada por alto por quienes desconocen el problema. A las personas con TDAH se las ve distraídas, desatentas, olvidadizas y sin control de impulsos; muestran hiperactividad, memoria pobre, aburrimiento, bloqueos, dificultades para el manejo del tiempo, postergación o aplazamiento de sus actividades y proyectos, dificultad para manejar proyectos a largo plazo, no se fijan en detalles, tienen malas habilidades sociales y dificultades sociales.

Quienes los rodean, y que no conocen el problema, perciben a la persona que lo padece como ruda, con mala voluntad, pocos deseos de hacer caso, desobediente, mal educada, egoísta, irresponsable, vaga, con malos modales y con muchos otros atributos negativos de personalidad.

A lo largo del tiempo, tales etiquetas negativas llevan a rechazarlos socialmente. En las relaciones de pareja y en los matrimonios, la conducta social inapropiada puede enojar tanto a la pareja sin el TDAH que, eventualmente, puede darse por vencida en la relación o en el matrimonio, lo que causa dolor emocional, tanto en las vidas de las personas con el trastorno como en la propia. Hay estragos en la autoestima, problemas en las relaciones interpersonales y sufrimiento.

Estas conductas socialmente inapropiadas son el resultado de los síntomas del TDAH y crean retos especiales para los adultos en todos los ámbitos de la vida de la persona que los padece. De acuerdo con algunos especialistas, también parece que todo esto contribuya a que se desarrollen junto al trastorno problemas de ansiedad y del estado de ánimo.

El TDAH se debe a problemas para controlar impulsos, lo que no permite que los procesos psicológicos llamados “funciones ejecutivas”, puedan operar eficientemente.

Las funciones ejecutivas son actividades mentales que son necesarias para planificar, tomar decisiones que ayudan a controlar, dirigir, organizar, guiar, revisar, regular y evaluar de manera flexible el comportamiento necesario para alcanzar metas y tener una buena adaptación al ambiente.

Por ejemplo, cuando un niño tiene que llevar a cabo un trabajo semestral para la escuela, las tareas de funcionamiento ejecutivo implicadas deberán dividir el trabajo en partes más manejables. Realizar un plan de trabajo para ir completando esas partes a tiempo e ir verificando el desempeño a lo largo del semestre. La persona con TDAH no puede hacerlo.

Estas funciones empiezan a desarrollarse a partir del primer año de vida y continúan haciéndolo hasta la adolescencia.

¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES EJECUTIVAS?

1. **Atención.** La capacidad para concentrarse en un solo estímulo para planear y llevar a cabo acciones. Es el área en la que la persona con TDAH tiene más problemas, ya que tiene dificultad para poner el foco para iniciar, mantener y concluir su trabajo. Cuando se enfrenta con una tarea difícil no continúa, deja de focalizar, se descontrola y hace otra cosa. dejando tareas inconclusas. Puede presentar hiperfocalización (no prestar atención en clase pero atender lo que le interesa, por ejemplo el Nintendo). Cuando en la tarea de Coaching se ponen metas, la persona se obliga a mantener la atención en la consecución de estas.
2. **Memoria de trabajo.** Es la habilidad para retener en la mente la información necesaria para guiar las acciones que la persona puede usar al momento o más adelante (por ejemplo, memorizar un nombre o un número telefónico, llevar el libro de ciencias a casa, leer el capítulo 6 y preparar un resumen para entregar al día siguiente, leer la minuta de la junta). Es esta la función necesaria para recordar hacer las cosas en el futuro cercano. En las personas con TDAH con hiperactividad, la dificultad para inhibir (controlar) impulsos entorpece esta función y por ello pueden ser distraídos, olvidadizos y desorganizados para hacer las cosas, pueden no terminar las tareas que inician, no darse tiempo para pensar en las consecuencias de una acción en particular, no beneficiarse del recuerdo de experiencias pasadas para responder al futuro y no manejar el tiempo tan bien como los demás.
3. **Planeación.** Es el conjunto de decisiones o estrategias que adopta la persona para resolver un problema y que puede llegar a modificar para conseguir un objetivo. Las personas con TDAH, tienen una gran dificultad en el manejo

y planeación de tareas a largo plazo y para manejar el tiempo para cumplir con las tareas. Por esta razón les cuesta más trabajo planear una tarea a largo plazo. El coach le ayuda a establecer un plan de acción planteándose metas pequeñas para realizar a corto plazo, lo que permite que vaya aprendiendo a través de logros y que este aprendizaje se mantenga.

4. **Toma de decisiones.** Esta función implica prever, decidir y tener la iniciativa para elegir. A las personas con TDAH se les complican estos asuntos, por ello saltan de una idea a otra cuando tienen que hacerlo. Enseñarle a planear a corto plazo ayuda a que vaya tomando decisiones de acuerdo al contexto y no esté sumergido en un maremagnum de decisiones.
5. **Flexibilidad.** Es la capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias, los tiempos y las personas rectificando oportunamente las actitudes y puntos de vista con el fin de lograr mejor convivencia y entendimiento con los demás. A las personas con TDAH se les puede considerar necias o tercas porque no cambian de perspectiva fácilmente debido a la dificultad que tienen con esta función. Ir avanzando en la consecución de metas y ayudarle a reflexionar a través de las preguntas poderosas promueve que la persona sea capaz de enfrentar dificultades y la lleva a aprender y a comprender las pequeñas dificultades sin que recurra a ponerse en una perspectiva de "todo o nada" (que es interpretado como necedad).
6. **Monitoreo.** Es el proceso en el que la persona habla y se dirige a sí misma para guiar su conducta y así prever las consecuencias de sus acciones, planear y organizarse. De igual manera, debe contar con la capacidad de introspección para aprender de las experiencias pasadas. Cuando una persona tiene que realizar una actividad como, por ejemplo, hacer un laberinto o buscar una dirección mientras está manejando se va dando instrucciones internamente, diciéndose a sí misma por dónde ir, cómo no chocar con una pared, para dónde dar la vuelta e instrucciones similares. Las personas sin TDAH generalmente lo hacemos de forma automática. Sin embargo, la persona con TDAH no puede debido a los problemas de atención, ella va actuando en forma impulsiva, sin analizar ni monitorear sus acciones, ayudarle a establecer un plan de acción con metas a corto plazo le permite aprender a monitorearse a sí mismo y lograr la consecución de metas.

7. **Interiorización del lenguaje.** Esta función permite pensar para sí, seguir reglas, procedimientos e instrucciones propias, así como cuestionarse la resolución de un problema, evaluar el desempeño y construir las bases para entender las reglas sin necesidad de recurrir a la ayuda de otras personas para estar recibiendo una guía permanente. Las personas con TDAH, generalmente utilizan un diálogo interno negativo, en el cual el pensamiento está dirigido a elaborar juicios negativos o distorsionados sobre su desempeño y su persona, a construir creencias limitantes en lo que se refiere a la calidad de sus actos. Utilizando las preguntas poderosas que lleven a la reflexión y a la ruptura de creencias, el coach ayuda a que la persona cambie hacia una perspectiva diferente ampliando y mejorando la percepción sobre sí mismo y ubicándose en un marco de referencia diferente. -"Soy un burro, siempre me equivoco". -"¿En qué momento te equivocas?". -"Cuando estoy en clase de matemáticas porque no entiendo". - "Entonces: ¿eres burro o más bien no entiendes las matemáticas?"
8. **Inhibición.** Esta función implica frenar las respuestas motoras y emocionales, así como tolerar la espera. Los déficit centrales en el TDAH se deben al deterioro de la inhibición (o control) de la conducta y del autocontrol (no soportan esperar turno, quieren respuestas inmediatas para lo que piden, reaccionan de acuerdo al momento). El Coaching, mediante la utilización del plan de acción donde se han planteado metas para lograr de una a una, ayuda a que la persona aprenda a ser tolerante a la espera y a ejecutar sus acciones poco a poco (autocontrolarse).
9. **Control o manejo de emociones** (regulación de estados emocionales) Es la función que permite responder emocionalmente de acuerdo a la situación. En la medida que la dificultad para inhibir impulsos obstaculiza la conducta, las personas con TDAH son más propensas a frustrarse, a no controlar bien la expresión de las emociones, a no poder mantener la motivación y el entusiasmo para hacer diversas tareas en ausencia de recompensas inmediatas y frecuentes. Promover un cambio en los estados emocionales para que la persona con TDAH afronte la vida con una mejor actitud es muy importante en el Coaching.
10. **Autorregulación y auto observación para motivarse.** Esta función permite guiar las acciones más por las instrucciones que la persona se da a sí misma que por influencias externas. Ayuda a alcanzar los objetivos, permite diferir

las reacciones emocionales frente a un acontecimiento determinado que distraiga de la meta, evaluarlo objetiva y racionalmente teniendo en cuenta las perspectivas y necesidades de los otros y que, además, pueda hacer lo que se propone. Plantearse metas personales, ver sus dificultades en forma individual, sin la intervención de la gente a su alrededor, entusiasma y estimula a la persona con TDAH porque ella sola irá evaluando sus logros y regulando su conducta, lo cual la motiva y le permite mantenerse en una actividad concreta, afianzando su seguridad y confianza.

11. **Solución de problemas complejos.** Función que permite vencer los problemas buscando alternativas para superar los obstáculos. Muchas personas con TDAH se sienten frustradas porque resolvieron la tarea como ellos hubieran querido. Con preguntas como "¿Y si no…?", "¿Y si…?", se le ayuda a que vea otras alternativas y no se frustre si el problema o situación no se resuelve.
12. **Iniciativa.** Función que permite llevar a cabo tareas con motivación, lo que ayuda a alcanzar metas. Puede suceder que una persona con TDAH tenga muchas iniciativas, muchas ideas, pero no logra consolidar una sola porque no puede mantener el foco de atención. Esto lo puede llevar a sentirse frustrado y a no querer hacer nada en otra ocasión. Puede decir: "¿Para qué lo hago si siempre pasa lo mismo?". El Coaching le ayuda a entusiasmarse nuevamente, cambiando su perspectiva, transformando los pensamientos negativos y motivando a focalizar la atención en una tarea más sencilla que suponga un reto.

El Coaching de TDAH busca ayudar a los individuos a alcanzar sus metas en la vida, en diversos aspectos: académicamente, profesionalmente, socialmente o en cualquier área de la vida que deseen mejorar.

El Coaching del TDAH busca atender los retos diarios de vivir con el Trastorno. Las personas con TDAH, además de tener las mismas necesidades y dificultades que todo el mundo, también se enfrentan a problemas relacionados con la impulsividad, la desatención y la hiperactividad improductiva, estos factores pueden interferir con su calidad de vida. Muchas de ellas creen que no pueden alcanzar sus objetivos debido al padecimiento de este trastorno.

Para algunas personas con TDAH los métodos tradicionales de intervención como fármacos o terapias no son suficientes o, quizás, no son necesarios ni se quiere optar por ellos. El Coaching ayuda a las personas a llevar a cabo las actividades prácticas de la vida diaria de una manera organizada, puntual y orientada a la meta, así como a aprender destrezas prácticas y a iniciar un cambio en su vida diaria. También a mantener el foco para alcanzar las metas identificadas, traducir las metas abstractas en acciones concretas. Se logra establecer una motivación y se aprende a usar las recompensas eficazmente. Ayuda a las personas a manejar sus problemas del cotidiano que son causados por los déficit de la atención; como por ejemplo la organización en el hogar, la planificación en el lugar de trabajo o la escuela, uso eficiente del dinero, desarrollar habilidades sociales, identificar recursos, gestionar el tiempo, entrenar la memoria, llevar un control personal, dar un seguimiento desde que se inicia hasta que se completa una tarea y motivarse para seguir adelante. Muchas de las personas con TDAH llegan a creer que no pueden alcanzar sus objetivos porque tienen el problema, con lo cual su motivación y estado de ánimo se ven afectados. A estas personas, el Coaching los ayuda a aprender técnicas para concentrarse mejor, permanecer en sus tareas y mejorar el manejo del tiempo y en las habilidades de organización, las cuales son el apoyo para tener éxito en la vida futura.

El Coaching del TDAH:

- Ayuda a los individuos a alcanzar sus metas en cualquier área de la vida que deseen mejorar.
- Trabaja desde un punto de vista positivo, no pretende resolver las causas del problema sino se dirige a desarrollar estrategias para superarlo.
- Utiliza técnicas cognitivo-conductuales para enseñar a la persona las estrategias que le pueden ayudar en la casa, la escuela, el estudio y el juego.
- Presta atención al comportamiento apropiado con el fin de disminuir el comportamiento inadecuado.
- Está enfocado para que la persona con TDAH desarrolle habilidades y competencias para vivir exitosamente el día a día.
- No explora los problemas emocionales, más bien cambia estados emocionales para permitirle a la persona construir estructuras externas e internas y así poder

enfocar prioridades, establecer metas, aprender técnicas de organización y crear planes de acción para lograr resultados óptimos en su vida.

- Utiliza una metodología conversacional (es decir, utiliza el lenguaje) que conduce a la reflexión, para que la persona aprenda a regular su conducta (funciones ejecutivas) y logre pensar, analizar, sintetizar y focalizar sus acciones en una forma más apropiada.
- Ayuda a la persona a dejar de lado una serie de hábitos perjudiciales y reemplazarlos por conductas que le faciliten cumplir con sus actividades y metas.
- Se preocupa por encontrar las fortalezas de la persona y hacerla consciente de ellas para que al establecer metas, pueda motivarse, sea creativa y viva plenamente. Hay un hecho real: las personas con TDAH están cansadas de tener problemas, saben cuáles son estos pero también entienden que tienen cosas muy positivas y fortalezas que pueden explotar y no saben cómo.
- Ayuda a descubrir todas estas fortalezas para que la persona pueda utilizarlas como apoyo en la vida diaria.

Se apoya con:

- Técnicas de autocontrol para que la persona con TDAH (y/o su familia) aprenda a observar, supervisar, evaluar y modificar su propio comportamiento. En especial, cuando se encuentra excitado puede utilizar estas técnicas.
- Técnicas de resolución de problemas para adquirir los mejores conocimientos a nivel social y cognitivo. Tener conciencia de comportamientos problemáticos. Reflexionar sobre posibles soluciones y decidir cuál es la mejor, aplicarla y evaluar su eficacia.
- Auto instrucciones.
- Imitación de un modelo.
- Juego: para aprender los comportamientos en situaciones reales o simuladas.
- Cambiar los antecedentes, reforzamiento positivo o negativo y las consecuencias verbales y sociales específicas (elogios, críticas y medidas disciplinarias).

- Uso de premios, recompensas, elogios y *feedback* positivo.
- Establecimiento de ambientes, rutinas.
- Economía de fichas.
- Costo-respuesta.
- Time Out.

4. ¿QUIÉN HACE EL COACHING?

Un **coach** es quien trabaja de forma individual con la persona (cliente o coachée) con TDAH que pide ayuda para así facilitar su organización, crear habilidades y establecer estrategias prácticas para que de una manera sistemática y supervisada, logre cumplir objetivos. Es una persona entrenada en esta técnica.

El **coach** trabaja con los problemas del diario vivir de los niños, jóvenes y adultos con el trastorno y, también, con sus familiares. Ayuda a resolver asuntos domésticos como organización en casa, uso eficiente del dinero, desarrollar habilidades sociales, identificar recursos, manejo del tiempo, toma de decisiones y otras.

Su intervención es sistémica y sistematizada pues promueve que se realicen cambios positivos en todos los ámbitos de la vida del cliente, dándole una nueva esperanza y mayores oportunidades. Asimismo, brinda apoyo a la persona para que desarrolle una comprensión del problema, de cómo este afecta su calidad de vida. Toma en cuenta temas relacionados con el trastorno como manejo del tiempo, organización, autoestima, mantener el foco en sus objetivos y enfrentar obstáculos. Además, también monitorea el proceso en que la persona va adquiriendo habilidades.

5. TABLAS

¿Qué habilidades debe tener el coach del TDAH?

- Saber entusiasmar.
- Buen humor.
- Sacar de lo malo algo bueno.
- Conocimiento del trastorno.
- Aceptación.
- Creatividad.
- Credibilidad.
- Congruencia.
- Flexibilidad.
- Respeto.
- Remediar las situaciones.
- Motivación.
- Carisma.
- Organización.
- Visión.
- Proactividad.
- Aptitud (poder y saber).
- Actitud positiva (querer).
- Liderazgo situacional.
- Comunicación.
- Saber reírse de sí mismo.
- No juzgar.
- Estimular para que la persona:
  - Se anime y emprenda la acción en forma sostenida.
  - Cambie sus estados emocionales
  - Se sienta con el deseo de hacer pues el conocimiento no es suficiente y siempre debe estar acompañado de la acción.
  - Fácilmente llegue a conocer sus puntos débiles y sus áreas de mejoría.
  - Acepte el *feedback* y la información desde un punto de vista externo, sin sentirse juzgada o agredida.

¿Qué herramientas utiliza el coach del TDAH?

- Técnica conversacional.
- Preguntas poderosas.
- Escucha activa.
- Retroalimentación .
- Del movimiento a la acción.
- La auto escucha.
- El modelaje.
- Creatividad para asignar tareas.
- Rompe creencias.
- Utiliza el papel.
- Utiliza la rueda de metas.
- Utiliza las tres "E" del desarrollo:
  - Entusiasmo.
  - Energía.
  - Empatía.
- Habilidad para que la persona adquiera la personalidad "C":
  - Calmado.
  - Comprometido.
  - Concentrado.
  - Confiado.
  - Consistente.
- Conocer, vivir y enseñar los principios de:
  - Responsabilidad.
  - Pasión.
  - Disciplina.
  - Intención (motivación).
  - Ser conciente.
  - Honestidad.
  - Gratitud.
- Utilizar y tener presentes los principios "D" para el cambio:
  - Decisión.
  - Determinación.
  - Deseo.
  - Disciplina.
  - Declaraciones positivas.

¿Qué material puede utilizar?

- Hoja de información:
  En ella debe estar descrita la manera en que los síntomas principales del TDAH pueden resultar en problemas sociales e interpersonales.
- Hoja de recursos:
  Para sugerir las formas de tratar los problemas sociales e interpersonales derivados del TDAH.
- Cuestionarios de información y de auto informe:
  Para evaluar los déficits en las destrezas académicas, laborales y sociales, así como los problemas en la interacción interpersonal.
  El cuestionario infantil puede ser cualquiera de los conocidos como Conners, Vanderbilt, Wender, EDAH de TEA. En los que están incluidos los reactivos determinados por el DSM-IV. El cuestionario de adultos puede ser el de Cribado de la Organización Mundial de la Salud.
- Entrevistas:
  - A los padres, maestros, médicos y terapeutas de aprendizaje que estén apoyando al niño.
  - A la pareja, hijos, médico, padres del adulto.

- Elementos del Coaching para el TDAH:
  - Rueda de metas.
  - Tabla de metas.
  - Rueda de valores.
  - Preguntas poderosas.
  - Listas.
  - Figuritas, fichas de colores.
  - Recursos como planificadores, rotafolios, calendarios, pizarrón, relojes, cuadernos, post it y despertadores
  - Creatividad para dejar tareas.
  - Imaginación.
  - Trabajo en colaboración con la persona, la familia, pareja, médico y el terapeuta
  - Ser partidario del ejercicio.
  - Textos que contengan preguntas abiertas para que la persona las complete.
  - Técnicas de relajación, visualización, respiración para el control de estados emocionales.
  - Libro de refranes, fábulas, cuentos.
  - Títeres.
  - Juegos.
  - Todos los recursos que forman parte de la vida del coachée.
  - IMAGINACIÓN, INTUICIÓN, AMOR, RISA.
- **Sirve para todos: adultos y niños.**

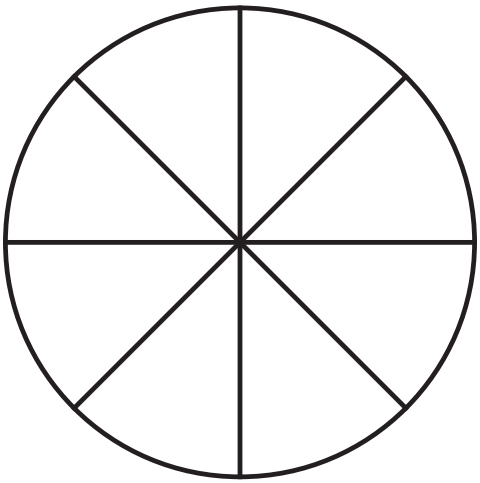
¿Cuáles son las tareas del coach del TDAH?

1. Entusiasmar.
2. Conocer e informase de las características del TDAH.
3. Establecer una buena relación y por medio de esta relación cercana e interacciones regulares, enterarse de cómo los síntomas del TDAH (fallas en la atención, la impulsividad y la hiperactividad) tienen impacto en la vida diaria de su cliente y cómo influyen en él.
4. Utilizar preguntas específicas que conducen a la reflexión y a la focalización de la atención y, con ello, a cambiar aquello que no les está funcionando, a cuestionar su forma de observar, de sentir.
5. Trabajar la autoconciencia que le ayudará a entender de su manera de aprender y de su estilo de procesar para poder ser más eficiente en aprender, entender información y situaciones nuevas.
6. Indagar sobre aspiraciones, motivaciones, identificar los motivadores, gustos, logros o metas.
7. Ayudar a revisar cuáles son las fortalezas que se tienen para aprovecharlas en el desempeño.
8. Examinar, junto con el cliente, las áreas en las que tiene problemas (área de oportunidad).
9. Con las preguntas que se hacen, ayudar a la persona a definir la meta y trabajar en conjunto hacia donde la persona quiere cambiar.
10. Tener claro que utilizar la técnica de preguntas es importante porque ayuda a la persona a pensar y a examinarse introspectivamente para poder contestar (autoconciencia). Al responder, de alguna forma, se compromete a llevar a cabo el logro de la meta.
11. Entrenar en el arte de ser flexible, facilitar la búsqueda de maneras alternativas para alcanzar la nueva vida que se está diseñando.
12. Ayudar a cambiar la perspectiva frente a las situaciones para que la persona pueda verlas en forma positiva y como áreas de oportunidad para aprender, no para sentirse frustrado y, además, pueda desarrollar nuevas maneras para trabajar con el problema de aplazar y postergar tareas.
13. Ayudar a aprender destrezas y técnicas prácticas para atender los retos específicos del TDAH.
14. Ayudar a desarrollar estrategias de éxito para las actividades de la organización en el hogar, la planificación en el lugar de trabajo o la escuela, el uso eficiente del dinero, el desarrollo de habilidades sociales para iniciar el cambio en su vida diaria.
15. Ayudar a entender que la causa de muchos de sus problemas es el TDAH, lo que va más allá del carácter personal, lo cual dará una gran tranquilidad a la persona y a su medio, ya que en ese momento empieza a fijarse en el comportamiento, no en la persona. Esto le ayuda a mejorar su estado emocional.

¿Cuáles son las tareas del coach del TDAH? (continuación)

16. Ayudar a desarrollar las habilidades para la auto-observación (recursos que se utilizan para mejorar la toma de decisiones y el comportamiento).
17. Utilizar una gran dosis de sentido del humor para contagiarlo, dado que quien aprende a reírse de sí mismo, en ciertas situaciones, está mejor preparado para enfrentar los problemas del día a día, algo que necesitan las personas con TDAH.
18. Ayudar a fortalecer actitudes.
19. Ser recursivo para incentivar la creatividad que la persona ya tiene y dar tareas que lo emocionen.
20. Proveer recomendaciones (como utilizar apoyos por ejemplo, recordatorios) o sugerir técnicas de manejo del tiempo, control. Dar retroalimentación al comportamiento para que la persona lo clarifique.
21. Ayudar a descubrir tareas que motiven, diviertan y muevan a la acción.
22. Informar para descartar mitos.
23. Tomando en cuenta que el TDAH es provocado por problemas en las funciones ejecutivas, ayudar a las personas que lo presentan a llevar a cabo las actividades prácticas de la vida diaria de una manera organizada, puntual, orientada y focalizada a lograr una meta. Se recurre al propio entusiasmo y a la motivación y se los transmite a la persona para que:
    - Pueda mantener el foco y alcance las metas identificadas.
    - Mantenga un diálogo interior (monitoreo) positivo.
    - Pueda concentrarse en el lugar donde se encuentra al momento presente, clarifique a dónde quiere llegar y cómo puede llegar allí traduciendo las metas abstractas en acciones concretas.
    - Aprenda a dar y a usar las recompensas eficazmente como motor de motivación para seguir adelante.
    - Logre identificar recursos.
    - Organice el tiempo.
    - Entrene la memoria.
    - Lleve a cabo el seguimiento hasta completar una tarea.
    - Se motive para seguir adelante.
    - Eleve su calidad de vida.
    - Tenga más satisfacción laboral.
    - Mejore su salud personal y financiera
    - Cuente con relaciones personales y laborales más sólidas.
    - Aumente su confianza y se autoevalúe mejor.
    - Entienda cómo hacer las cosas en una forma más simple.

RUEDA DE METAS



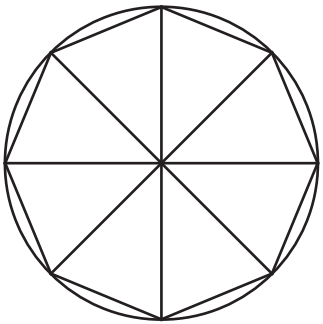
Que la persona defina qué objetivos desea cubrir en el proceso de Coaching.

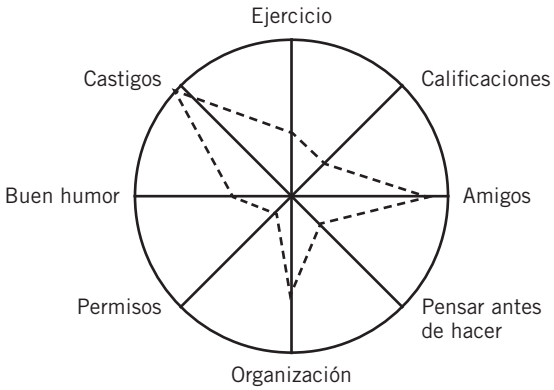
1. Cada uno se pone al final de la línea, en este caso son ocho líneas, lo que indicaría que quiere trabajar ocho objetivos.
2. Se le pide que en cada objetivo marque del 1 al 10 y posteriormente responda cómo se encuentra con respecto al tema que anotó. Por ejemplo, en organización apunta 6; en autoestima, 4 y así sucesivamente.
3. Una vez hecha la evaluación se unen los puntos con un color.
4. Se le indica que lo esperado al unir los puntos es lograr una figura geométrica perfecta. Con otro color, se unen los puntos esperados suponiendo una calificación de 10. Si todo estuviera bien para la persona, la figura obtenida sería el polígono perfecto.
5. Al ver la diferencia entre lo que obtuvo y lo que puede alcanzar se le pregunta en qué tema le gustaría trabajar primero para que sirva como apoyo y para que al trabajarlo las demás áreas mejoren.
6. La persona define cuál y se comienza a trabajar con ella.

Dibujar con diferentes colores, así como ver el esquema de lo que quiere cambiar, ayuda a la persona con TDAH a tener un mapa más claro de sus objetivos y a precisar la forma en que se siente. Puede cambiar sus objetivos, lo importante

es que esté a gusto con los resultados. Recordemos que es mejor enseñarle a aprender no sólo basándose en explicaciones (que luego olvida). Ver el diagrama le ayuda a tomar conciencia de su estado actual y de lo que quiere alcanzar.

Ejemplo





Ejercicio

Un ejercicio para ir definiendo paso a paso lo que necesita la persona -o el mismo coach- es hacer este cuadro de necesidades con la persona. Complementar la "Rueda de metas" e permite ser mas preciso en la expresión de necesidades.

¿Qué necesito? ¿Qué necesita mi coachée?

Aspectos académicos	Otros aspectos
Nombre	
Aspectos físicos	Aspectos psicológicos

¿Cómo hacer Coaching?

1 Tomar información sobre tratamientos, medicamentos y áreas en las que tiene mayores problemas la persona a consecuencia del TDAH. Compilar información sobre médicos y estableciendo una red en colaboración con los profesionales, la persona, su familia y entorno.
2. Establecer con la persona sus metas y objetivos para ayudarle a definir de manera concreta lo que entiende por alcanzar metas, invitándola a describir situaciones o momentos en los que la persona considera que expresa esa meta.
3. Clarificar con ella sus expectativas. Ayudarle a tener claridad de propósito acerca de lo que quiere realmente respecto a sus sueños y a sus deseos
4. Elaborar un plan de acción para que defina la situación en que se encuentra y a la que quiere llegar. Ayudarle a diseñar la vida que el cliente anhela vivir.
5. Indagar sobre valores.
6. Revisar las creencias de la persona sobre sí misma y el trastorno.
7. Realizar la identificación y discusión de las creencias obstaculizadoras subyacentes.
8. Analizar las dificultades específicas que puede tener la persona para alcanzar sus objetivos.
9. Repasar las posibles soluciones a los problemas planteados.
10. Dejar tareas y hacer un seguimiento de los resultados.
11. Aplicar las leyes de:
    - Causalidad, para ayudar a cambiar los pensamientos y creencias ("lo que piensas de ti lo vas a manifestar").
    - Expectativa, para que la persona desarrolle la fe en sí misma y maneje las profecías auto-realizables del éxito declarando: "yo soy", "yo puedo", "yo voy".
    - Atracción, para que la persona crea que todo cambio es posible de lograr si se hace lo necesario para ello.
    - Correspondencia, si la persona piensa que es capaz, tiene la habilidad y se lo merece, logrará alcanzar lo que se proponga.
    - Acumulación, para que la persona entienda que todo aquello que ha vivido con su trastorno le da la oportunidad de acumular:
        - Experiencia.
        - Conocimiento.
        - Riqueza personal.
12. Utilizar la retroalimentación.
13. Evaluar al final de cada sesión y al final del proceso.

¿Cómo hacer Coaching? (continuación)

14. Utilizar el papel para:
    - Pensar sobre el papel.
    - Planear en el papel.
    - Anotar en el papel.
    - Hacer recordatorios.
    - Utilizar gráficas.
    - Hacer el seguimiento de tareas.
    - Hacer calendarios.
    - Hacer listas.

Ejemplo

P. es un chico de 21 años el cual fue diagnosticado con TDAH cuando estaba en 4° grado de primaria. Estuvo en tratamiento médico y respondió muy bien. Mientras estuvo en la primaria no hubo problemas. En la secundaria empezó a tener dificultades, sobre todo, de comportamiento y por lo tanto, lo expulsaron de la escuela. Entró a una escuela donde las aulas albergaban al doble de personas a las que P. estaba acostumbrado. Allí encontró a sus "amigos del alma" que también tenían problemas de conducta y habían sido sacados de otras escuelas. Con ellos hizo muy buena amistad, se salía de clases y comportamientos similares. En 2º de preparatoria lo expulsaron. Lo tomó con mucha filosofía y afirmó que tomaría un 'período sabático' de medicamentos y escuela. Los padres, cansados de tantos problemas, aceptan el año sabático escolar, pero lo ponen a trabajar con un familiar. Al principio estaba contento, con un sueldo que le servía para sus gastos de cine y transporte, y lo presumía, al cabo de seis meses, luego de conocer a una chica a la que no podía comprarle nada por su escasa economía, y ver que sus compañeros ya estaban entrando a la universidad, se siente muy mal y pide ayuda. La madre recurre a mí solicitando ayuda y cito a P. quien afirma saber lo que tiene y conocer los problemas que le causan esto en su vida y que quiere **cambiar**. Todo lo dice en un tono de angustia y además, se subrayan en su conversación las frases **"tengo que" y "debo"**.

Proceso: seguir los puntos mencionados anteriormente.

Ejemplo

1. P. establece metas y objetivos: tener seguridad, ser organizado, hablale de mejor manera a su papá, no desesperarse cuando su mamá le diga que recoja algo, no contestarle a su jefe cuando lo esta regañando porque no hizo algo en el trabajo y pensar las cosas antes de actuar. Para que P. tuviera claro qué es lo que desea alcanzar se le pregunta: *¿Qué es para ti ser organizado?, ¿hablarle mal a tu papá?, ¿desesperarte con tu mamá?, ¿no contestar a tu jefe?, ¿pensar antes de actuar?* Todo esto con el objeto de ir definiendo y clarificando sus expectativas, metas y así, lleve a cabo acciones muy específicas que le ayuden a **cambiar**, tal y como él desea.
2. Se clarificaron sus expectativas **preguntándole qué esperaba del proceso, ayudándolo a definir lo que le gustaría que sucediera. Preguntándole cómo lo podía yo acompañar y apoyarlo en su camino para alcanzar sus objetivos. Se le facilitó** información suficiente para que entendiera cómo empezar a tomar decisiones y acciones diferentes a las que había llevado a cabo. Se le preguntó si estaba dispuesto a llevar a cabo estas acciones diferentes y a asumir las consecuencias por los cambios que iba a hacer y, sobre todo, a aceptar reírse de sí mismo y dejar de decir: "Debo de y tengo que", pues pareciera que habla un adulto y no un joven de su edad. Le pregunto: *"¿A qué adulto te pareces cuando dices 'debo de y tengo que'?"*, respondiendo: "Sueno a mi mamá". Así surge la pregunta: *"¿Cómo te sientes cuando no haces lo que tienes o debes hacer?"*
3. "Mal, inseguro de mí"; *"¿Esos comentarios te causan inseguridad?"*; "Sí"; "*¿Te parece que podríamos iniciar un plan para ser más seguro? ¿Cómo harías para no 'sonar' como tu mamá para sentirte seguro?"*; "Diciéndome diferente"; *"¿Cómo?"*; "No sé"; *"¿Te ayudaría usar 'puedo' o 'voy'?"*; "Me suena bien"; *"Entonces repítelo en lugar de eso y te lo voy a recordar cuando lo digas, si me lo permites*"; "OK"; *"¿Te parece bien esta primera actividad para empezar a cambiar como lo dijiste al principio*?"; "Me gusta".
4. Le muestro una lista de valores y le pido que escoja tres de los que más le han dicho a lo largo de su vida que él no tiene. Escoge obediencia, paciencia y verdad, y dice: "No soy obediente, soy impaciente, soy mentiroso"; *"¿Es importante para ti llegar a ser diferente y que te digan lo contrario de lo que te han dicho?*"; "Sí"; *"¿Serían los valores que te moverían para lograr tus metas?"*; "Sí, pero…".
5. "…no lo voy a lograr porque siempre me lo han dicho porque tengo TDAH y aunque tome la medicina no lo voy a lograr" (creencia); *"¿Quién te lo ha dicho?"*; "Todos"; *"¿Y tú crees que no puedes cambiar?*"; "Sí, sí puedo"; *"¿Cómo lo sabes*?; "Porque he visto que cuando me lo propongo, hago cosas distintas"; *"¿Estás hoy haciendo algo distinto?"*; "Sí, estoy viniendo contigo"; "*Entonces eres capaz de cambiar, ¿no es cierto?" (ley de la expectativa)*; "Sí, soy capaz"; *"Entonces por qué no repites: 'Yo, puedo y soy capaz de cambiar'*". Lo repite.

Ejemplo

6. Se revisan entonces los momentos en que no se siente con paciencia y seguro y se le pide que piense o considere: *¿Qué es lo que puedes hacer cuando te sientes inseguro e impaciente?* Dice: "Tengo que…"; *"¿Tienes?"*; "No, voy a decirme que puedo y soy capaz de tener paciencia, nada mas"; *"¿Cómo eres capaz de tener paciencia?"*. Suspira profundo y responde: "No sé". Le digo: *"¿Serviría que respiraras así como lo acabas de hacer cuando empieces a sentir que estás sintiéndote desesperado? Y para recordarlo, ¿puedes anotar tres veces la palabra* respira *para poner una en tu cartera, otra en tu recámara y otra en el trabajo?"*; "Me parece bien"; *"¿Te gustaría hacer esta tarea durante la semana?"*; "Me parece".
7. *"¿Cómo te sientes y cómo te va*?"; "Me siento tranquilo, y me gusta eso de hacer cosas diferentes, estoy sin desesperación".
9. Final de la sesión.

Como el lector puede apreciar, se siguieron los puntos mencionados anteriormente y se utilizaron un sinnúmero de preguntas para llevar a la reflexión sobre sí mismo y ayudarle a empezar a encontrar nuevas maneras de manejarse.

¿Para qué hace preguntas el coach?

1. Consiguen información.
2. Permiten explorar todo aquello que realmente importa al otro y le ayudan a resolverlo.
3. Ayudan a profundizar en el pensamiento de la persona y a averiguar qué quiere, para qué lo quiere y qué le impide alcanzarlo.
4. Tienen propósito.
5. Conducen a la acción.
6. Se centran en la experiencia del otro.
7. Construyen y mantienen sintonía con la persona.
8. Son muy útiles para crear o cambiar estados emocionales.
9 Forman como secuencias de una película que conducen a la persona a conquistar una manera de pensar que impulse decisiones y estas, a su vez, nuevas acciones. Deben estar orientadas al presente y al futuro, a los objetivos y a sus resultados, a resolver los problemas.
10. Requieren de una escucha conciente.
11. Cambian creencias.
12. Llevan al cambio.
13. Están orientadas a buscar opciones, alternativas, soluciones e impulsan a hacer estos cambios.
14. Tienen un propósito definido y presunciones potenciadoras para la persona.

¿Cómo hacer preguntas? El Coach:

- **NUNCA** utiliza preguntas que inicien con "**¿Por qué?"**. Por ejemplo: **"¿Por qué lo hiciste?".** En Coaching nunca se usan este tipo de preguntas dado que tienen una connotación de acusación, la persona se pone a la defensiva y da respuestas cerradas como "Porque sí", que no dan información y no promueven la reflexión.
- Preguntas como: ¿Qué crees que te hizo actuar así?, promueven la reflexión y el análisis del comportamiento.
- Utiliza estas preguntas:
- *¿Cómo? ¿Qué? ¿Cuál? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Y si…?,* las cuales estimulan el desarrollo de las funciones ejecutivas a través de la reflexión.

- **Preguntas para el TDAH**
- *¿Qué quieres dejar de hacer para ser más organizado?*
- *¿Cómo podrías atender más?*
- *¿Cómo podrías estar más quieto en el salón?*
- *¿Qué necesitas hacer para lograr lo que deseas?*
- *¿Qué aprendiste de lo que te pasó?*
- *¿Qué supondrá para ti este objetivo?*
- *¿Qué es lo que no te gustaría que pasara cuando estás con tus amigos?*
- *¿Qué tratabas de conseguir al hacer esto?*
- *¿Quién te dijo que no puedes?*
- *¿Cómo te sentirías si no reprobaras?*
- *¿Qué te dices cuando lograste estar quieto?*
- *¿Cómo te escuchas cuando te dices "¡tonto!"?*
- *¿De qué otra manera podrías comunicarte mejor con tus amigos?*
- *¿Qué tan importante es para ti…?*
- *¿Cómo te premiarás cuando hayas hecho…?*
- *¿Qué es importante para ti cuando estás tranquilo?*
- *¿Dónde?*
- *¿Podrías cambiar esto que te dices por algo que te ayude a ver las cosas de diferente manera?*

Si el coach hace preguntas, ¿también se pregunta?

Recibo un correo del editor. Me hace una pregunta importante para que, respondiéndola, se vaya cerrando la escritura del libro. Simple y sencillamente, escribe: "¿Un coach, además de saber preguntar, también debe saber preguntarse?".

Efectivamente, el coach siempre debe hacer un trabajo de cuestionamiento personal que le permita ubicarse en su entorno. El editor hizo una gran pregunta seguramente es un coach nato ya que hizo una pregunta poderosa que llevó a la reflexión .

El coach es quien acompaña a la persona a definir metas y, por supuesto, es importante que antes se haya cuestionado a sí mismo. Algunas preguntas pueden ser: ¿Qué quiere alcanzar? ¿Cuáles son sus motivos? ¿Qué lo llevó a ser coach?

Me remonto en el tiempo y me ubico en el instante cuando, tras haber buscado muchas soluciones, tuve la gran suerte de encontrar ayuda para responder a la pregunta: "¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?" Luego de algún tiempo, las circunstancias me llevaron a plantearme otra: "¿Qué puedo hacer para ayudar a otros que comparten mi situación? Siempre me dije que era importante saber para ayudar, intuir qué hacer y cómo conseguir la manera de ayudar no sólo a mi hijo sino a otros que estuvieran en su caso. Durante un tiempo estuve trabajando en una asociación que dirigía sus esfuerzos a educar y a dar información sobre el tema. Sin embargo, no respondía algo a mi entender muy importante: "¿Cómo puedo resolver el día a día?

Después de haberme formado como coach, no sólo aprendí la manera de preguntar y ayudar a la gente que vive diariamente con las consecuencias del TDAH, sino también a preguntarme. Por esta razón, logré responder la pregunta del editor.

Efectivamente, la persona que cumple la función de coach, debe realizar un trabajo interno donde, inicialmente, se haya cuestionado si, en efecto, lo que quiere (queremos) hacer en la vida tiene que ver con ayudar (coachear) a otros. Los coaches nos hemos preguntado si el camino es el de ayudar, colaborar en el crecimiento interno y externo de otros; si somos capaces de cuestionar decisiones personales. Pero también, si somos capaces de ayudar a otros para

tomar decisiones. La labor del coach no es preguntar por el solo hecho de cuestionar. Principalmente, debe cuestionarse cuál es la pregunta que le dará luz y perspectiva al otro.

Antes de ser coaches, pasamos por un proceso. Es importante haber vivido la experiencia de descubrir, en nuestro propio mundo de dudas, todas las posibilidades que podemos tener frente a nosotros ante una pregunta adecuada.

Sí, el coach también se pregunta, y debe hacerse preguntas que lo lleven a una introspección fuerte para llegar a un estado de autoconciencia y conocimiento propio y amplio sobre sí mismo para encontrar respuestas que lo lleven a tener sentido en su vida, para lograr la auto-aceptación de su persona con sus fortalezas y áreas de oportunidad, para responsabilizarse de sus acciones, lenguaje, pensamientos y sentimientos para que esas áreas de oportunidad se vuelvan fortalezas.

El coach se pregunta para:

- Entrar en su propio ser y detectar esos diálogos interiores que, por momentos, le han provocado pensamientos negativos sobre sí mismo y sobre quienes le rodean.
- Escuchar la forma en que se dice las cosas y cómo se las dice, para saber qué le impide escucharse y escuchar a los demás.
- Beneficiarse de la experiencia, revalorarse, sacar lo mejor de sí mismo. Estimularse para que sea capaz de encontrar soluciones y resultados eficaces en su vida y trabajo.
- Detectar qué le da miedo. Cómo, cuándo y dónde se presiona y así pueda desarrollar medios personales para controlar esa presión y vencer ese miedo.
- Descubrir o redescubrir la risa, el humor, el no tomarse en serio y no flagelarse, en especial, cuando comete errores.
- Desarrollar y definir metas personales, hacer proyectos, tener sueños, manejar los cambios, darle sentido a su vida, romper creencias sobre sí mismo y el mundo.
- Creer que estos cambios son para él y que puede hacer cosas que marquen la diferencia en su vida y en la de aquellos con quienes trabaja.

- Reconocer cuáles son los valores que imperan en su vida, para vivir de acuerdo con ellos.
- Encontrar nuevas formas de confiar y transmitir confianza. Ser paciente, discreto, empático consigo y con la gente.
- Ejercer liderazgo y acompañamiento.
- Definir su visión personal y ayudar a la gente a encontrarla.
- Respetarse y respetar a la gente.
- Inspirarse e inspirar a sus clientes a vivir una vida más plena, amorosa y alegre,
- Reconectarse con su sabiduría y poder interior, así como con el propósito de su vida, con la intención de descubrir qué quiere en su vida realmente y realizarlo con facilidad.
- Enfocarse en el momento presente, sólo se debe ir al pasado para liberar la energía atrapada en los sentimientos asociados a creencias limitantes, patrones de conducta y experiencias previas. Entonces, encuentre la forma de moverse al futuro, transforme su energía en forma positiva y tome acción y responsabilidad en su proceso.

En conclusión: Se pregunta para verse a sí mismo y a los clientes como seres divinos, completos y perfectos, teniendo una experiencia humana. Contando con todos los recursos y sabiduría interior encontrará las respuestas a su proceso y logrará inspirarse y alinearse con el amor incondicional hacia sí mismo y hacia los demás.

6. SOBRE LA MARCHA

Antes de pasar al trabajo de Coaching quisiera plasmar aquí que la tarea del coach del TDAH es emocionante, igual que hacerlo con otra persona, implica trabajar con retos. El principal es el de la actitud de la persona. Quien ha vivido con los efectos del trastorno tiene en su vida una historia de muchos fracasos, problemas con la gente, consigo mismo. Por momentos vienen desesperanzados y con actitudes a veces, francamente, negativas. Sobre todo después de haber asistido a consultas con varios especialistas, han tenido que tomar medicamentos, han dejado de ir a algún evento social por asistir a las terapias o, simplemente, han tenido que dejar su rato de ocio para ir a las citas. Es obvio que venir con otro especialista no les es nada grato.

El coach tiene que transmitir una emoción a quien lo recibe. Plantearle actividades que lo entusiasmen, que lo intriguen y que, sobre todo, lo lleven a un estado diferente de conciencia de sí mismo que le permita ver sus debilidades como oportunidades, transformar los tropiezos en aprendizaje (sin ignorarlos) con el objeto de que pueda ir, poco a poco, comprendiendo qué es lo que le está pasando. La manera más natural de que la persona vea "como le está yendo" es revisando los resultados de las acciones que lleva a cabo. Eso es tomar conciencia, ya que al ir examinando sus acciones (y los resultados de estas) se va sensibilizando a hacer las cosas de una manera distinta, va utilizando y desarrollando la intuición para poder observarse y escucharse a sí mismo cuando está llevando a cabo las actividades. La toma de conciencia permite ver las acciones y, sobre todo, las actitudes mentales, emocionales y físicas que ha venido teniendo desde su infancia a consecuencia del trastorno y de la respuesta que ha recibido de su entorno. Este apoyo para tomar conciencia viene en paralelo con la tarea que se menciona a continuación.

Ayudas para la toma de conciencia

Las personas con TDAH se encuentran frecuentemente en situaciones en las que se dan cuenta que están cometiendo un error pero no saben cuál.

- Se le puede ayudar poniendo en el contexto de la vida de la persona, el pensar lo que hayan hecho otros estudiantes; es decir, analizando los errores y aciertos de los demás, tanto de los avanzados como de los que van atrasados.
- Visualizar su actuación como si estuviera dentro de una película. Verse en un espejo para que se dé cuenta de sus emociones cuando experimenta situaciones difíciles que haya tenido.
- Exagerar los errores. "Imagínate que no fue simplemente no haber contestado enfrente del salón, sino que eres el Director de la escuela que, por distraído, no le contestó a la inspectora de la SEP. ¿Cómo arreglarías la situación?". El que deliberadamente cometa errores mayores tiene dos consecuencias: el error se hace evidente y se toma conciencia de él. Los errores se vuelven concientes, voluntarios y controlados. Asimismo, se cultiva la paciencia y que la persona se libere de la autocrítica, esto ayuda a que consiga las metas que se proponga.
- Busque el ejemplo de una persona que verdaderamente sea importante para él (maestro, familiar, deportista o cualquier otro) y analice cómo ha hecho para llegar a donde está y cómo lo puede tomar como ejemplo.

METAS

1. La primera tarea que lleva a cabo el ooach es ESTABLECER LAS METAS que desea alcanzar la persona que tiene TDAH o la familia. Para lanzar una flecha se necesita un objetivo, si se va a correr un rally se requiere conocer dónde está la meta y todos los lugares en los cuales hay que detenerse para descifrar las claves que se requieren para llegar al final, se necesita un plano, una orientación; si existe una distracción en el camino se puede tomar una ruta distinta. Cuando se inicia el proceso se está empezando con un fin en la mente, al revisar las metas que se quieren alcanzar a través del proceso se empieza a visualizar el objetivo en todos los sentidos.
2. Las personas con TDAH tienen dificultad para visualizar y enfocar en su mente estos objetivos, sobre todo si tienen que visualizar un objetivo muy amplio o una meta muy grande.

3. Si se plantean un gran objetivo tienden a perderse y hasta llegan a olvidarse de este porque en el camino se encuentran con algún obstáculo y por atenderlo, pierden el foco y se bandean entre muchas alternativas.
4. El coach lleva a la persona a alcanzar ese gran objetivo dividiendo la tarea en partes; es decir, para alcanzar la gran meta ayuda a la persona desarrollar un plan de acción que deberá ir siguiendo paso a paso para llegar a ella.
5. A través de preguntas, el coach permite que la persona defina -de manera concreta y fácil de observar- lo que entiende por sus metas, describa situaciones o momentos en que expresa esa meta y tenga claridad acerca de lo que -de verdad- quiere alcanzar y entonces, establezca un plan de acción.
6. Utiliza 7 pasos (se explican detalladamente en la sección de adultos):
    1. Que la persona diga lo que quiere lograr, no lo que quiera evitar.
    2. Que establezca metas que sean desafiantes, realistas, que lo emocionen.
    3. Que la meta esté completamente bajo su control; es decir, que dependa de él alcanzarla.
    4. Que pueda ir evaluando el logro de las metas.
    5. Que cuente con los recursos para alcanzarla.
    6. Que conseguirlas no le resulte costoso en tiempo, dinero y sea emocionalmente satisfactoria.
    7. Que lleve a cabo un plan de acción.
7. Se hacen preguntas muy específicas para que la persona defina sus metas, reflexione sobre su comportamiento, tome conciencia de su problema y utilice sus fortalezas.

Ejemplo

C. es una chica de 13 años, cursa 1er año de secundaria, la escuela la reporta como una niña muy tranquila, no da lata en clase, cuando se le explica parece que escucha y mira a los maestros, pero en varias ocasiones se le ha preguntado algo sobre el tema y C. no responde, parece perdida y en los exámenes está teniendo un rendimiento muy bajo.

C. llega a consulta remitida por el neurólogo quien le ha diagnosticado problema de atención, le ha dado tratamiento y le ha sugerido asistir a sesiones de Coaching para ayudarla a mejorar su rendimiento.

¿Qué hizo que vinieras a estas sesiones?

Me mandó el doctor porque dice que tengo un problema de atención.

Ejemplo

¿Qué entiendes como un problema de atención?

Pues que estoy en clase, estoy oyendo lo que me dicen y de repente, estoy pensando en otra cosa y luego no me doy cuenta de nada. Por eso cuando me preguntan ya no sé qué decir pues no escuché nada.

¿Entonces, estás de acuerdo con el doctor en que tienes un problema de atención?

Sí.

¿Sabes qué te hace actuar así?

El doctor dice que es TDAH que hace que las niñas tengan muchos problemas en fijarse en las cosas. Pero yo no soy inquieta ni malgeniada, soy muy tranquila.

¿Pero esa condición de no tener atención (si la tienes) te causa problemas en la escuela?

Pues no sólo porque no presto atención en clase, sino también en los exámenes pues estudio todo muy bien en la casa y al otro día, ya se me olvida y me va mal.

¿Te parece bien venir aquí para aprender a mantener la atención?

Sí.

¿Qué quieres?

Ya no quiero tener problemas con mis calificaciones porque si repruebo me van a sacar de la escuela y yo quiero estar con mis amigas.

Ejemplo

¿Qué necesitas hacer para lograrlo?

Pues venir contigo y ponerme lista.

Lista ya eres, aquí lo que puedes hacer es aprender a hacer las cosas de una manera diferente. ¿Cómo escuchas esto?

Lo escucho bien, pero no sé cómo… tú serás quien me va a dar la terapia.

Fíjate que aquí no va a haber terapia. Yo soy psicóloga pero también soy coach, y voy a trabajar contigo para que tú descubras tus propias maneras para hacer las cosas y en una forma distinta a como las haces.

¿Qué te parece?

Mmm... eso suena como a hacer deportes.

Algo así, pero en un deporte que llamaremos "deporte para mantener la atención". En este deporte, ¿qué te gustaría lograr primero para tener atención? (Se aplica la "Rueda de la vida").

Objetivos principales:

- Mejorar las calificaciones en Geografía (que es la materia que le cuesta más trabajo): aprendiéndome y acordándome de todos los nombres y dónde están en el mapa.
- En Literatura: leer el libro y hacer el reporte.
- Matemáticas: acordarme de anotar los procedimientos.

Es un juego en el que debes ir viendo, poco a poco, qué necesitas hacer en cada materia. ¿Te sirvió para ver qué es lo que necesitas en estas materias?

Sí.

¿Con cuál quieres empezar?

Con Geografía.

¿Qué tratas de conseguir al hacer esto?

Aprenderme bien los nombres de los lugares, y ya no sacar 5, sino 6.

¿Crees que podrías ir por el 7?

Pues… sí.

Se plantea el 7 como una meta más ambiciosa. Luego C. decidió anotarse para sacar el 8.

¿Cómo irás midiendo que estás alcanzando esa calificación?

Primero voy a ir por el 6, ¡tengo que sacar el 6!

Ejemplo

¿Qué supondrá para ti lograr este objetivo?

Que no me castiguen ni me regañen mis papás y me dejen ir al cine el viernes; que tampoco me digan que soy una tonta porque no aprendo, bueno… sí soy tonta porque saco malas calificaciones.

¿Qué te hace pensar eso?

Que siempre dicen que los burros son los que no aprenden, mi hermano es muy listo y él dice que no es un burro como yo y, pues sí… sí lo soy.

¿En qué te basas para decir eso?

¿Acaso no ves mis calificaciones?

¿Crees que una burra de verdad habría llegado a primer grado de secundaria? (Me mira, se ríe…)

Pues no, una burra de verdad no va a la escuela.

¿Tú eres burra?

¡Claro que no!

Entonces, ¿qué te parecería si mejor dijéramos que eres una persona con dificultades de atención y nada más? ¿Te suena bien?

Sí, si es cierto tengo dificultades de atención. Me suena bien.

Si eres una persona con problemas de atención, ¿podrías decirme qué es importante para ti?

Tener atención. Aprenderme bien las cosas. Acordarme de lo que estudio. Que no me digan burra.

¿Cómo te vas a sentir con el 6 y luego con el 8?

Como una campeona del "deporte para mantener la atención".

Ya que todo eso es importante para ti, ¿te gusta la idea de trabajar juntas para lograr todo eso que has mencionado en tus materias y lo que acabas de decirme?

Sí, me gusta.

¿Te gustaría hacer un trato con tus papás para que sacando el 6 puedas ir al cine, los viernes, con tus amigas?

Es me gusta más pero mis papás no me van a dejar porque estoy reprobada.

(Se propone hacer una negociación con los padres que aceptan el trato).

Ejemplo

Se procede a indagar sobre la forma en que trabaja en la materia de Geografía. Se indaga cómo estudia, qué hace, cómo lo hace.

¿Cómo estudias geografía?

Me aprendo todo de memoria, pero no me gusta porque se me olvida.

Imagino que hay cosas que no se te olvidan porque te gustan mucho, ¿cuáles son?

No se me olvida hacer mi álbum de fotos: me gusta poner las fotos y dibujarles colores alrededor, así reuerdo si lo que pasó ese día fue bonito o triste, si conocimos a alguien nuevo, si me enojé con alguien. Es como mi diario de fotos y recuerdos de cosas que me pasaron.

¿Cómo puedes hacer para estudiar en forma diferente?

Pues no sé, así es como siempre he estudiado.

¿Te serviría poner colores a tus mapas y material de estudio para acordarte, igual que lo haces con tu álbum?

Claro que sí, así me acordaría de los nombres y de los lugares.

¿Qué puedes aprender de esto?

Hacer nuevas cosas.

Para llegar a su respuesta personal y hacer su plan de acción para la materia de geografía (recordemos que cada uno tiene su manera de aprender) encontró que:

- La mejor manera de aprender los nombres de los ríos era ordenarlos en orden alfabético.
- Para situarlos en el mapa poner un color de su agrado a cada país, igual que en su álbum.
- Estudiar esa materia diariamente 20 minutos. Si cumple esto, al final de la semana saldrá con sus amigas al centro comercial.
- Daba resultado evitar la música.
- Era necesario escansar 10 minutos para estudiar la siguiente materia.
- Logró pedir el apoyo de los papás para comprar los mapas y marcadores para colorearlos.
- Al final del año escolar, sacó 8 en geografía.
- Esta forma de trabajar la adoptó para marcar las ideas importantes en los libros que tenía que leer, para hacer sus anotaciones en papeles adhesivos de diferentes colores.

El Coaching para TDAH se dirige a ayudar para que la persona que tiene el padecimiento se plantee metas con el fin de tener un mejor manejo de las funciones ejecutivas. Las preguntas que se van haciendo tienen por objeto ir dando soluciones que la entusiasmen y que consigan sus propios recursos y fortalezas. Resultan importantes:

1. Para poner el foco y colocarse una meta inicial que permita mantener y concluir su trabajo. (Atención).
2. Para recordar siempre hacer las cosas en el futuro cercano. (Memoria de trabajo).
3. Para llevar a cabo estrategias para resolver un problema y conseguir un objetivo. (Planeación).
4. Para prever, decidir y tener la iniciativa para elegir opciones. (Toma de decisiones).
5. Para adaptarse rápidamente a las circunstancias, los tiempos y las personas rectificando, oportunamente, las actitudes y puntos de vista y de esta manera, lograr mejores convivencia y entendimiento con los demás. (Flexibilidad).
6. Para hablarse y guiar su conducta, prever consecuencias de sus acciones, planear y organizarse. (Monitoreo).
7. Para pensar interiormente, seguir reglas, procedimientos e instrucciones propias; cuestionarse la resolución de un problema y construir las bases para entender las reglas, sin necesidad de recurrir a la ayuda de otras personas. (Interiorización del lenguaje).
8. Para frenar las respuestas motoras y emocionales; tolerar la espera. (Inhibición).
9. Para responder emocionalmente de acuerdo a cada situación. (Control o manejo de emociones)
10 Para guiar las acciones más desde las instrucciones que la persona se da a sí misma, que por influencias externas. (Autorregulación y auto-observación para motivarse).
11. Para vencer los problemas buscando alternativas para superar los obstáculos. (Solución de problemas complejos).
12. Para llevar a cabo tareas con motivación y alcanzar metas. (Iniciativa).

Ejercicio para el lector

Obviamente, el caso anterior está muy resumido y sin embargo, creo que el lector, después de leer los 12 puntos mencionados anteriormente, puede pensar qué preguntas podría sugerir a C. para ayudarle a encontrar sus respuestas en las materias de matemáticas y literatura. El problema de C. en matemáticas era que, una vez leído el problema, anotaba la respuesta correcta en el examen; sin embargo, el profesor le ponía mala calificación por no anotar el procedimiento. ¿Puede el lector ser el coach de C. para promover que encuentre sus respuestas?

Función ejecutiva	Preguntas, actividades.

Guía para trabajar metas con adolescentes

Esta guía permite trabajar en conjunto con los adolescentes, los padres y el coach.

- Redactar un contrato y firmarlo también con el adolescente.
- En este contrato se deben establecer las reglas para aplicar refuerzos positivos, consecuencias negativas y expectativas de todos los involucrados.
- Determinar las metas con la "rueda de la vida".
- Enumerar, en orden de importancia, aquellas metas que desea aumentar o mejorar (organización, autoestima, control, relaciones con los papás y seguridad son las que se determinan con más frecuencia).
- Definir metas razonables, alcanzables, concretas y claras mediante afirmaciones y preguntas poderosas: "Quiero ser mejor". "¿Qué significa para ti ser mejor?".
- Incluir una lista de recompensas y de consecuencias que siempre tengan un tono positivo.
- Poner límites claros tanto para las sesiones como para las actividades en casa.
- Programar una reunión semanal o quincenal en la cual se revisará el progreso.
- Ceñirse al plan para ayudar al adolescente a no alejarse del logro de las metas fijadas.
- Asegurarse de que todos los involucrados firmen el contrato: padres, adolescente y coach como testigo.
- Indicar que lo coloquen en un lugar visible para todos (al refrigerador se asiste con frecuencia).
- Las consecuencias negativas deben ser explicadas claramente.
- Dejar claro con los padres que el uso del refuerzo positivo deberá ser SIEMPRE más frecuente que el de las consecuencias negativas.
- Dar al programa de refuerzo positivo todo el tiempo necesario para que sea eficaz.
- Explicar siempre al adolescente lo que tendrá que hacer para evitar las consecuencias negativas.
- Explicar a los padres que las consecuencias negativas deberán siempre ser aplicadas de modo firme, sin mostrar emoción, sin discursos o largas explicaciones.

- Los refuerzos positivos deberán estimular al adolescente para que aumente la frecuencia del éxito, por ello será importante seleccionar junto con él una recompensa o motivador que le interese. Por ejemplo:
  - Tiempo libre adicional.
  - Ir bailar.
  - Salir en fin de semana.
  - Tiempo en la computadora.
  - Tiempo con amigos.
  - Tener un crédito de celular con más tiempo de duración.
  - Reducción de las responsabilidades en la casa.
  - Salir a comer.
  - Dinero para comprar un CD o video.
  - Dinero para gasolina.
  - Dinero a cuenta de una compra mayor.
  - Recompensar el progreso con frecuencia mediante palmadas, abrazos y otros gestos cariñosos. Esto dependiendo de lo que el chico opine y necesite.
- Es importante tomar en cuenta que las metas se alcanzan en pasos y etapas y que cada paso merece el reconocimiento positivo. Por ello es importante estimular la paciencia de los padres que, muchas veces, están impacientes por que el chico cambie.
- Asimismo, recordarles que es importante que tengan una actitud positiva ya que esta es la llave del éxito de su hijo dado que le ayuda a construir habilidades, confianza en sí mismo y autoestima.
- En el caso de que el adolescente no parezca estar esforzándose para lograr sus metas, hay que revisarlas y preguntarse: ¿Son muy "altas", muy difíciles? ¿Servirá de ayuda replantearlas de forma diferente o proporcionarle una herramienta de motivación nueva?
- Es importante trabajar conjuntamente aplicando mucha calma y paciencia (paz y ciencia).
- Recordar que es adolescente y que además tiene TDAH.

7. ESTADOS EMOCIONALES EN EL TDAH

Comportamiento del niño

Imagínese el lector que todos los días la gente a su alrededor le grita, le dice que no se mueva, que ponga atención, que se calle, que no hable. Que por más que trate de obedecer, no puede hacerlo pues hay algo que lo impulsa a ser más activo, más distraído o a hacer las cosas con torpeza. Que aunque trata, no responde a las expectativas de sus padres. Que todo lo que intenta hacer no le sale porque le cuesta trabajo.

¿Qué sentiría? Enojo, tristeza, frustración, desesperación, inseguridad. Se estará preguntando constantemente ¿qué me pasa?, ¿por qué mi amigo o mi hermana pueden y yo no?, ¿por qué no puedo estar quieto? Se sentiría perdido ¿no es cierto?

El niño con TDAH es un niño promedio, con inteligencia normal aunque parece tener mala actitud y por ello se le presiona, se le castiga o se le juzga como flojo, tonto o como necio. Ante lo cual el niño se siente presionado, se pone nervioso y, en consecuencia, se vuelve más inquieto, impulsivo e irascible o en caso contrario, inseguro y tímido. Todo esto se convierte en un círculo vicioso que provoca que se incrementen sus dificultades al estar afectado emocionalmente.

Este círculo vicioso lo lleva a mostrar, cada vez con mayor fuerza, dificultad para controlarse, aprender de los errores, evitar dar un golpe, aprender por qué se lo castiga en la escuela, reprueba constantemente, se lo suspende, se lo sigue presionando y, por consiguiente, se empieza volver una persona desadaptada o problemática ya que, por los nervios, se acentúan la hiperactividad, la distracción, la concentración, la impulsividad, la baja tolerancia a la frustración y se intensifican los problemas de autoestima y de comportamiento, pues no existe motivación para que efectúe un cambio.

Un niño con TDAH muestra hiperactividad, pero esta se puede incrementar en el aula (o en el lugar de trabajo, en el caso de los adultos) porque es probable que

exista una reacción de ansiedad provocada por el bajo rendimiento en la escuela y por la presión que siente del medio ambiente. La ansiedad puede detectarse cuando el niño:

- Dice una y otra vez una palabra o una frase.
- Hace repetidamente la misma pregunta.
- Inicia una actividad e insiste en ella más allá de los límites de lo normal (a esta conducta se le llama perseverancia o conducta compulsiva o también, como dicen los papás y maestros: necedad, terquedad o necesidad de llamar la atención.
- Tiene dificultad para aprender a reaccionar de una forma controlada. Su respuesta ante cualquier situación es rápida, no la piensa ni tolera esperar para darla.
- Se enfrenta a alguna situación que lo afecta personalmente y reacciona con agresividad pues no tolera ni controla su respuesta ante alguna frustración (baja tolerancia a la frustración).
- Adopta una actitud de alejamiento para evitar cualquier situación que pueda hacerlo sentir mal. Se vuelve pasivo y llega a mostrarse totalmente apático ante la escuela.
- Se comporta como una persona menor: haciendo berrinches de niño chiquito, chupándose el dedo, orinándose en la cama (conductas regresivas). Lo que está manifestando que no se siente bien en la actividad escolar.
- Tiene problemas para tratar de evitar la tensión y los problemas con los padres o maestros o para, simplemente, tratar de no sentirse frustrado o inútil. Situaciones cuando adopta conductas de temor exagerado: a la noche, a que le vayan a robar en el camino a la escuela, a algún maestro, a una clase o a un compañero.
- Desarrolla dolores de estómago, diarrea, estreñimiento, dolor de cabeza cuando está en la escuela; síntomas que desaparecen una vez que están en la enfermería, lo recoge mamá y llega a casa. Esto sucede por el simple hecho de haberse alejado de la escuela, motivo por el cual baja la ansiedad.
- Sienten (algunos) que todo el mundo los quiere atacar y le echan la culpa a todos por sus problemas. Otros sienten que todos los quieren molestar y entonces golpean o agreden. Estos niños están proyectando sus temores.

- Toma sus dificultades como excusa para no comprometerse o no asumir responsabilidades, piensa: "Tengo esto", "Soy así", "No tengo remedio", "No me molesten". Esto refleja una baja autoestima que los lleva a tener otras dificultades con las personas y en donde se desenvuelva.
- Desarrolla una fortaleza lo suficientemente adecuada para tolerar el dolor que le causan sus frustraciones y fracasos. Aunque puede tener depresión, enojo y considerar que no vale nada. En niños pequeños el enojo es manifestado a través de berrinches (pareciendo una oposición) y agresividad (pareciendo un trastorno de conducta) hacia todos.
- Si es mayor, puede mostrar síntomas de depresión: tristeza, llanto fácil, problemas para dormir, problemas para comer (no comen o comen mucho). Hay algunos que no muestran su enojo y sin embargo, pueden llegar a tener conductas autodestructivas o suicidas al crecer. Ellos mismos se castigan, se pellizcan, (auto-lesión) no van al cine ("porque soy tonto").
- No acepta el elogio. En cuanto se le dice algo positivo sobre su conducta, de inmediato hace algo que provoca el enojo de quien lo alabó.
- Se siente, en algunas ocasiones, una persona mala, inútil, que no sabe hacer nada bien. Puede provocar que todos se enojen con él, incrementar la desobediencia, negarse a trabajar, molestar a los compañeros, tirar materiales, llegar tarde al salón, no hacer actividades grupales, no cooperar. Lo que provoca que la autoridad le aplique castigos que resultan recompensas ya que si lo castigan y lo mandan con el director o a barrer el patio, el chico evita estar en el salón de clases y hacer el trabajo que le corresponde. Si la familia lo castiga mandándolo a trabajar fuera de casa o haciendo alguna actividad extra curricular, está promoviendo exactamente lo mismo.
- Hace payasadas o cosas "raras" y extravagantes para no sentirse tenso, esta es una manera de disimular sus sentimientos de inutilidad y depresión.
- Es llevado al psicólogo o con médicos y si no se le explica la razón por la que está yendo, empieza a sentirse con el temor de que (quizás) algo malo pasa con él y, sobre todo, con su cuerpo. Si oye pedazos de conversaciones, se forma una idea que lo lleva a tener pensamientos en los que se preocupa excesivamente por su salud y entonces, todo el tiempo tiene quejas de molestias, dolores y otras dolencias.

Analizando la información, sólo se ven los efectos negativos del trastorno y sin embargo, hay que hacer algo para rescatar y aprovechar las habilidades que no están alteradas, desde la perspectivas *humanista*, *sistémica* y *conductual*. Estas son conductas que pueden modificarse al mismo tiempo que se va ayudando al niño a vencer las dificultades originadas por el trastorno. Y también a desarrollar y a utilizar las habilidades que tiene sin fijarse "sólo en el negro del arroz pero no en el platillo completo" pues esto sólo marca lo negativo y nunca lo positivo.

Una pregunta básica que se debe contestar el coach es: "¿Qué es importante conocer para saber promover lo positivo de la persona?" Aquí están algunos puntos:

1. Conocer cómo es el desarrollo socio-emocional normal y esperado del ser humano con el fin de promoverlo.
2. ¿Para qué conocerlo? Debido a que:
   a. El desarrollo socio-emocional positivo crea los cimientos para el aprendizaje durante toda la vida.
   b. Las habilidades sociales y la auto-regulación emocional están estrechamente relacionadas con el futuro éxito académico en la escuela, con el éxito laboral y con el éxito en todas las áreas.
   c. Hacer una intervención en los primeros años de vida o desde el mismo momento de tener el diagnóstico previene dificultades futuras en la conducta y en el ámbito social, lo cual es más eficaz que remediarlas más adelante.
   d. Ofrecer al niño experiencias que le permitan asumir responsabilidad y autorregulación en los distintos aspectos de su vida, le ayudará a prevenir problemas de autoestima en el futuro. (Esta labor la realizan todas aquellas personas involucradas con el niño: padres, médico, maestros y entorno social que lo acompaña desde la niñez hasta la adolescencia).
   e. Ayudarle a desarrollar la habilidad de controlar el estado emocional, aprender a aplazar la gratificación, construir relaciones con otras personas y modular otras funciones son esenciales para el desarrollo sano.

Las emociones y estados de ánimo son como lentes a través de los cuales se observa el mundo. Las diferentes emociones y estados de ánimo son otras aperturas al futuro y conforman el mundo en el que vivimos.

Las emociones son específicas, identificables, definidas (alegría, rabia y miedo, por ejemplo) y reactivas (respuestas automáticas a los acontecimientos inesperados). Las emociones son determinantes para que la persona pueda o no lograr objetivos en los contextos de familia, trabajo, aprendizaje, sociabilidad y espiritualidad.

Existe una estrecha relación entre emociones y estados de ánimo. Lo que empezó como una emoción ligada a un determinado acontecimiento a menudo, puede convertirse en un estado de ánimo; si dicha emoción permanece con la persona el tiempo suficiente, será parte de su marco conductual e influirá en la afectividad.

Los estados de ánimo enmarcan las conductas desde las cuales se realizan las acciones. Cuando la persona está en un determinado estado de ánimo, se comporta dentro de los parámetros que este determina en ella. Los estados de ánimo son fluctuantes, con ellos la persona puede enmarcar el horizonte de sus posibilidades. Estos períodos anímicos son a menudo transparentes para nosotros, no los notamos y juzgamos que lo que pertenece a nuestros estados de ánimo es propiedad de nuestro mundo.

El TDAH es un trastorno que interfiere con el manejo de las emociones, NO se trata de un trastorno emocional, de base emocional o de origen emocional, tampoco es un problema de la voluntad o de mala educación, es un problema del desarrollo que puede provocar también estados de ánimo específicos.

Normalmente, suponemos que el mundo es tal cual lo observamos y no nos damos cuenta de que las características positivas y negativas que percibimos no pertenecen al mundo como algo separado, sino a nosotros mismos y les damos su característica de acuerdo al estado de ánimo en que nos encontremos. Sólo somos capaces de percibirlo de acuerdo a nuestra propia interpretación y según nuestro *mapa mental*, que, entre otras cosas, está siempre influido por nuestros estados de ánimo. En este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo.

Las personas con TDAH no pueden diferenciar los estados de ánimo propios de los de la gente, por lo que tienden a actuar de acuerdo a lo que sienten en el momento. Asimismo, ven el mundo con un observador y un estado emocional que se comporta de acuerdo a la respuesta que recibe del medio. Por ejemplo, si tiene problemas de atención, sólo se da cuenta de una parte de la situación a través de lo que vive con su padre, amigo o pareja y reacciona de acuerdo a lo que percibe y no desde el entorno que no tiene problemas de atención y espera que dé otra respuesta. Su respuesta, entonces, es tomada como "poco considerada" y "egoísta" por lo cual se le ataca o critica.

Entonces se frustra y reacciona en forma explosiva e impulsiva sin analizar las consecuencias de esta reacción, lo que lleva a que se magnifique el problema y a que vea el mundo con un observador y una afectividad negativa para él.

En el plano de la afectividad, algunas de las cosas que les pasan a las personas con TDAH, debido a su escaso autocontrol, están supeditadas a los estímulos externos y a sus propios impulsos. En consecuencia, tienen una gran dependencia afectiva del contexto y una escasa interiorización de las pautas, estrategias y normas de conducta.

Esta afectividad esta tan poco interiorizada que necesitan, dependen y buscan refuerzos afectivos externos que les hagan sentirse mejor internamente y así puedan actuar con mayor seguridad.

La dependencia afectiva los hace más sensibles y a que estén muy pendientes de las diferentes manifestaciones afectivas de los demás, particularmente de las personas más significativas para ellos como son padres, profesores o la pareja. Parecen "leer" los estados de ánimo y la actitud no verbal de estos por lo cual una sonrisa, un gesto de enfado, una palabra de valoración positiva o una con connotación de castigo tienen una gran repercusión en su conducta inmediata; mucho más de lo que pueden suponer esas mismas expresiones afectivas en otras personas. De esta forma, hará o no muchas cosas dependiendo del gesto que observe en la persona afectivamente más significativa para él.

Están tan pendientes de estos estímulos afectivos externos, que cuando reciben los negativos actúan en forma reactiva, sin utilizar la introspección y la revisión de sus propios sentimientos. Debido a esta dependencia afectiva, necesitan recibir muestras más patentes de reconocimiento así como más manifestaciones

de afecto y estima que otras personas; particularmente, de quienes son más importantes para ellos.

Por esta razón, buscan constantemente esas manifestaciones de afecto en quienes los rodean. Así resulta, que muchas de sus conductas son demandantes, pegajosas, encimosas y todas ellas tienen como única finalidad lograr la atención de aquellos con quienes se sienten más vinculados.

Muchas de estas llamadas de atención las realizan de una forma más o menos adecuada, por ejemplo, con numerosos detalles de generosidad o de cariño.

Otras veces (generalmente, muchas más), las llamadas de atención las llevan a cabo de un modo claramente inadecuado: dando un grito, saltando en mitad del salón, propinando un empujón a su hermana o haciendo alguna broma que les cause risa a quienes están a su alrededor, aunque tengan como consecuencia un castigo.

La causa de la inadecuación de esas llamadas de atención es debida al escaso autocontrol que les dificulta la anticipación de los acontecimientos y limita su capacidad de planificar y seleccionar las respuestas. Además, a esto se suma el déficit de atención que los lleva a no percatarse de algunos aspectos del contexto que deberían conducirlos a otro tipo de respuestas de su parte.

En estas condiciones, la búsqueda de afecto, de reconocimiento y estima por parte de los demás es llevada a cabo, frecuentemente, de una forma inadecuada. Es común ver que lo inadecuado de sus conductas hace que fácilmente se encuentren con que los demás tienen respuestas completamente contrarias a las que buscaban. Así se acentúa la percepción de carencia afectiva, aumenta su necesidad de afecto e incrementa su búsqueda y de esta forma, se continúa el proceso en una dinámica de espiral negativa, cuya consecuencia es que termine considerando la imposibilidad de obtener el afecto positivo de los demás, especialmente de sus padres, profesores, compañeros y pareja. Por todo lo anterior puede presentar diferentes actitudes:

- Se resignan a lograr la atención de las personas significativas a través de los enojos que tienen con él y con aquellos que logra acaparar su atención en forma completa y exclusiva, aunque sea de una manera inapropiada. Esta es la razón que los que lleva a que cada vez se les castigue más aunque los castigos vayan siendo menos eficaces. La realidad es que el castigo o rechazo

se transforma en un premio: la atención que se les presta (por lo que es frecuente que parezca que les importa poco el castigo).

- En niños mayores, en adolescentes o adultos, la actitud que adoptan es la de buscar la atención haciendo cosas prohibidas, extravagantes, espectaculares o peligrosas. De esta manera, al ser los únicos que las realizan, tienen garantizada la atención de los demás. Esta acción es tan extraordinaria que todo el mundo pone completamente la atención en ellos. Aun cuando haya consecuencias negativas por esas acciones, no les dan el valor real o, simplemente, no se dan cuenta y quedan completamente compensadas, logrando de esta manera quedar como los más aventados, atrevidos o "el más payaso de todos".

Recordemos que en la adolescencia, la tarea más importante para el desarrollo emocional es adquirir la identidad personal. El adolescente necesita autoafirmarse y autodefinirse haciendo juicios de valor sobre el mundo; es el momento en que parece criticar y censurar todo aquello que conoce, se vuelve introspectivo y aislado debido a que está inmerso en las tareas de responderse "¿Quién soy?" y, sobre todo, de encontrar su lugar en el mundo. Sus conductas fluctúan entre el retraimiento y la rebeldía, que surge como una forma de autoafirmación: desafía a la autoridad, se vuelve desobediente, oposicionista. En su afán de ver nuevos horizontes puede escaparse, hacer cosas que antes no hacía; no soporta la disciplina. Con su conducta está llamando la atención y pide límites que lo lleven a obtener confianza y responsabilidad sobre sus acciones, es una dependencia afectiva propia de esta etapa del desarrollo.

Estas conductas son muy difíciles de aceptar para los papás de los adolescentes y mucho más por los de un adolescente que tiene las dificultades provocadas por el TDAH. En estos adolescentes la dependencia afectiva tiene manifestaciones más sutiles y sus llamadas de atención están más encubiertas, aunque sus actitudes sean manifestadas en ocasiones con más fuerza debido a su impulsividad. Cuando es despistado y caótico se puede volver pasivo e indeciso, al mismo tiempo que es cariñoso y obediente, cambios que provocan en los padres y en el entorno cierto desconcierto.

Como cualquier adolescente, el chico con TDAH también pide a gritos límites, marcos de referencia, confianza y reconocimiento. Puede mostrar actitudes de

rebeldía e inseguridad debido (en algunos casos) al temor de perder los refuerzos afectivos de su entorno y la sobreprotección de la familia que le considera necesitado de supervisión constante.

En otros casos, esta dependencia afectiva puede llevar al adolescente con TDAH a buscar reconocimiento en grupos marginados pues el refuerzo afectivo lo encuentra en los únicos contextos donde se siente suficientemente valorado, bien porque tengan el mismo problema que él o porque puede destacar, ser reconocido, puede satisfacer su necesidad afectiva y de estima siendo único en algo (el más extravagante, el más temerario, etc.).

En el caso del adulto, sobre todo si no fue diagnosticado o está mal diagnosticado, los estados emocionales pueden ser más marcados; por ejemplo, la impaciencia, la irascibilidad y la depresión como resultados de las fallas derivadas del problema. Cuando descubre que las dificultades que tiene se deben a una limitación y no a un defecto personal (como pensó desde pequeño) y el mismo ambiente se lo confirma; así como cuando empieza a adaptarse a su limitación, maneja y controla su energía en forma creativa, el estado emocional cambia y también su perspectiva de la vida.

Hablando de emociones, aquella que las personas con TDAH presentan más frecuentemente -y que a la larga más les perjudica- es el **enojo** porque la forma como lo manifiestan afecta a las demás personas que se sienten "agredidas" y reaccionan a este con sanciones o castigos, lo que repercute negativamente en su vida.

Cuando recibe la respuesta del ambiente, después de haber manifestado el enojo la persona con TDAH, se presentan las emociones de tristeza y ansiedad.

¿Qué pasa con la autoestima?

La autoestima (juicio valorativo que uno hace sobre sí mismo) es otro de los aspectos que más incide en la dependencia afectiva. El juicio valorativo surge del contraste entre las metas que se proponen y las que alcanzan y está condicionado por la percepción de lo que los demás juzgan sobre ellos.

Por su estilo cognitivo, la persona con TDAH hace un contraste de metas limitado. Debido a la dependencia afectiva, ese contraste está muy impregnado del juicio de los demás y está basado en las manifestaciones que tiene por

el TDAH, no por lo que ella es. Esto puede provocar que la persona haga valoraciones bastante negativas de sí misma.

Es frecuente encontrar que su autoestima está baja y esta puede ser la vía de entrada para las manifestaciones de estados anímicos negativos como la ansiedad y los síntomas depresivos.

Es común ver que durante sus primeros años, aquellos que padecen el TDAH, tienen una autoestima alta. Incluso ante los ojos de los padres y profesores, tienen una excesiva autoestima porque son capaces de hacer muchas cosas. Sin embargo, la autoestima disminuye con el tiempo porque llega un momento en que se creen capaces de hacer cosas que chocan aparatosamente con lo que realmente logra hacer, sobre todo en lo que respecta a sus expectativas académicas.

Por ejemplo, es frecuente que confíen en lograr buen desempeño en los exámenes finales y estén seguros de su próximo éxito, aun cuando la gente alrededor les diga que no están haciendo el esfuerzo suficiente porque fallaron en la última evaluación. Esta excesiva auto-confianza está relacionada con la impulsividad y ella les impide hacer un análisis realista de la situación. Durante un tiempo, esta actitud les protege de todas las respuestas negativas con las que se van encontrando pero -desafortunadamente-, con el tiempo, la fuerza de los hechos van causando un descenso de su autoestima.

Es importante detectar si las conductas inadecuadas, tan frecuentes en el TDAH, son llamadas de atención y la expresión de una dependencia afectiva o, si acaso son meras conductas impulsivas o desatentas, con las que fácilmente se entremezclan y se confunden.

Cuando el niño es pequeño, es usual que los padres se quejen de la forma en que les responde. Por ejemplo, cuando lo obligan a hacer las tareas, el niño dice a su madre: “Tú no sabes, vete, tú no has estudiado, tú no entiendes nada, es papá quien sabe”. Del mismo modo, cuando se trata de un adolescente las respuestas son: “¡No te metas!”, “¡Es mi vida!”, “¡Yo sé cómo se hace!”. Estas son vividas como agresión y pueden ser consecuencia de cómo se siente: frustrado y enojado porque en vez de jugar y divertirse debe ponerse a hacer tareas que le requieren un esfuerzo adicional por las dificultades propias del trastorno.

El chico puede verse agredido y pensar: “Ya se está metiendo conmigo, nunca me deja en paz, mira cómo me molesta, no aguanto más, no sabe la que le

espera". También: "Estoy harto…", "Sólo me vigilan". Estas situaciones pueden provocar que se eleve la adrenalina, la musculatura se tense, el organismo se active; apretará los puños, los levantará; alzará la cabeza, la mirada; su conducta será la agresión verbal o física, sobre todo si no ha aprendido a controlar este estado emocional.

Si reacciona con tristeza, la persona con TDAH tendrá pensamientos que lo induzcan a sentirse incapaz, inútil, carente de ilusión, desesperanzado. Dirá: "No puedo, estoy agotado", "No sirve de nada, haga lo que haga", "Me ha dejado para siempre, ¿qué haré?", "Nunca lograré hacerlo". Puede llegar a tener fatiga, llanto, alteración del sueño y del apetito, dolores de cabeza o de estómago, quizás se retraiga, se encierre en sí mismo, evite a los amigos, ir a las fiestas, hacer juegos. Preferirá estar solo.

¿Qué ocurre con la auto-confianza?

La auto-confianza es un concepto del que se habla desde la más temprana edad y está ligada íntimamente al concepto de autoestima. Es algo que produce la persona por sí misma. Es especialmente importante porque, a menudo, la persona rinde en la vida de acuerdo a la percepción de confianza que tiene de sí misma. Los pensamientos de evaluación al hacer una tarea, las creencias sobre lo que "somos capaces" y la percepción de riesgo que experimentamos, construyen los cimientos de la personalidad. La forma en que nos damos confianza a nosotros mismos se relaciona con la utilización de un diálogo interno positivo, la calidad del diálogo que mantenemos con nosotros mismos potenciará (o no) nuestras habilidades para adquirir auto-confianza. En las personas con TDAH, muchas veces este diálogo tiende a ser negativo o pesimista, se dicen: "No podré", "No llegaré", "No seré capaz". Situando así la atención en lo que no tienen, en lugar de lo que sí se tiene o se puede llegar a tener.

La auto-confianza se alimenta a través de la consecución de pequeños logros basados en metas progresivas. Tanto las personas con TDAH como sus padres, han visto afectada o mermada la confianza en sí mismos debido a la no consecución de los objetivos, la baja tolerancia a la frustración y, en el caso de los padres, al verse sometidos -por largos períodos- a esfuerzos con sus hijos, sin que haya una recompensa por los logros.

La confianza puede entrenarse para aumentarla. Es importante que la persona esté conciente de sus propias capacidades para sentir y vivir que es capaz de enfrentar los retos que le exige la sociedad; con ello incrementa la voluntad, la tolerancia a la frustración y la sensación de capacidad y logro.

El Coaching ayuda a incrementar la auto-confianza. La intervención se lleva a cabo haciendo preguntas que le permitan analizar a la persona en qué dominio de acción (casa, escuela, trabajo) y en qué situaciones ha tenido una confianza óptima, al igual que cuando tuvieron falta de ella. A partir de esta información, se le ayuda a establecer un plan de acción que le permita conseguir su nivel óptimo de confianza.

El proceso implica hacer un planteamiento mental positivo sobre lo que quiere que suceda. Se utilizan declaraciones positivas, se le apoya para plantear expectativas realistas y lograr la meta que se persigue o se desea conseguir. Se pretende lograr que la persona cambie sus emociones negativas por otras positivas, se auto-motive, se concentre, tolere la frustración, desarrolle habilidades para manejar la presión y la autodisciplina, anticipe y controle sus respuestas negativas, elabore rutinas y estrategias de pensamiento.

Coaching para manejar estados emocionales

Se dice que los coaches somos coaches de estados pues las preguntas que hacemos pueden cambiar el estado emocional de la persona ya que logran cambiar un estado donde se sintió carente de recursos, en otro que pueda cambiar ese sentimiento o estado y, además, ponerse en una perspectiva diferente.

Por ejemplo, si se le pregunta a un adulto con TDAH: "¿Qué tan mal te sientes ante esto?", se está utilizando una pregunta que puede promover un estado emocional negativo. Si le preguntamos: "¿Cómo puedes sentirte bien?", "¿Quién te hace sentir bien?" "¿Cuándo te sientes bien?", se le coloca en un estado de recursos y la persona evalúa aquellos con los que cuenta, las personas que le importan y las experiencias positivas que ha tenido en su vida.

Es importante ayudar a diferenciar los comportamientos inadecuados y definir las acciones que tiene que llevar a cabo para desecharlos.

Es la tarea del coach promover que la persona con TDAH utilice auto-refuerzos positivos, declaraciones positivas, reconozca y utilice sus fortalezas en lugar de sus debilidades. Esto la apoyará en la tarea de darse un refuerzo afectivo de logro, lo cual la auto-motivará para lograr un estado emocional distinto, que le permita alcanzar mayor independencia, autoestima y control sobre su vida. Cuando se experimenta un suceso inesperado se activa una emoción; es decir, las emociones tienen que ver con la forma en que respondemos a los sucesos. La vida de una persona con TDAH está plagada de sucesos inesperados, derivados de la forma en que se desenvuelve. En Coaching, estos sucesos son denominados "quiebres" en la continuidad de estos. Dichos quiebres provocan cambios muy específicos en las emociones y en los estados de ánimo. Saber y reconocer las relaciones entre la emoción, el cuerpo, el lenguaje y el conocimiento, le permiten realizar la interpretación de los fenómenos emotivos.

Observar los estados de ánimo y emociones, permite intervenir en el diseño de condiciones favorables para la persona y así ayudarle a cambiarlos, promover una afectividad diferente y pensar en posibilidades concretas de pensamiento que lleven al coachée a la acción. Es una tarea a la que el coach se debe abocar.

El coach puede hacer uso de la lista de sentimientos para ayudarle al coachée a definir cómo se siente. (Ver apéndice).

¿Cómo?	
• Identificando las conversaciones internas que limitan a la persona.	*¿Qué se dice? ¿Cómo se lo dice? ¿Cuándo se lo dice?*
• Identificando la forma en que percibe al mundo, cómo lo interpreta y cómo le da sentido en su vida.	*¿De dónde lo aprendiste? ¿Quién te lo dijo? ¿De dónde viene esta idea?*
• Observando el cuerpo. Los estados de ánimo generan emociones que toman forma en su cuerpo, en la forma como respira, en la postura y en la forma en que se mueve.	*Cuándo dices, veo que tu respiración cambia, adoptas cierta postura. ¿Qué emoción estará provocando esto?*

¿Cómo?	
• Indagando cómo expresa y define sus sentimientos, en la dificultad para la expresión de sentimientos que es muy común entre las personas en general y en los que tienen TDAH, en particular.	*¿Cómo es para ti estar enojado? ¿Cómo lo expresas? ¿De qué otra manera puedes demostrar tu enojo sin llegar a golpear?*
• Promoviendo el conocimiento de su afectividad para que aborde de un modo más adecuado algunos de los problemas de conducta que presenta.	*En este momento estas enojado, ¿qué estás sintiendo? ¿En dónde lo sientes?*
• Previniendo o corrigiendo las posibles repercusiones negativas que los problemas de la afectividad pueden tener sobre la configuración de su personalidad.	*¿Cómo podrías contenerte en el momento en que te sientes… para que tu pareja no te diga…?*
	• *¿Te das cuenta de que después de enojarte te da por comer?* • *¿Qué sientes cuando comentas esto?* • *Me doy cuenta que cuando te dicen… tu estado de ánimo es… ¿Qué te dices cuando…?* • *¿Cómo te lo dices?* • *¿Qué pensarías de una persona que está haciendo esto?* • *¿Cuántas veces has pensado esto de ti?* • *¿Qué otro diálogo podrías utilizar contigo mismo?* • *¿Cómo puedes hacerlo de una manera distinta?* • *¿Cómo te sentirías si en lugar de decirte tonto, te dices campeón?* • *¿Cómo te sientes diciéndote campeón?* • *Y otras preguntas similares.*

Ejercicio para ayudar a manejar un equilibrio.

Ana, de 9 años, es muy buena para la gimnasia. Pero le cuesta mucho trabajo todo lo académico, se le olvidan las tareas, deja todo para al final. En fin, tiene que lidiar con los olvidos y la falta de atención para hacer las tareas escolares. Llega a la sesión molesta, menciona que en la escuela tuvo un problema. Les habían permitido hacer un trabajo sobre un tema particular y ella lo hizo el día anterior ayudada por su mamá. Pero no se fijó en que ese tema era parte de un trabajo que tenía que presentar en grupo frente al salón (las compañeras, como sabían de su problema, sólo le dijeron que hiciera esa pequeña parte). Cuando tuvo que pararse frente al salón con su equipo, se le olvidó todo y les dieron una baja calificación por lo que las compañeras se molestaron . Escuchó decir a una de ellas: "¡La próxima vez no aceptamos a esta tonta, aunque la profesora nos lo diga!". El estado de ánimo era de enojo, revivía el momento y la sensación de enojo.

El Coaching que se realizó fue únicamente preguntar: *"Como eres deportista, a lo mejor podríamos hacer algo que hacen los deportistas cuando van a entrar a otra competencia después de haber perdido la última en que estuvieron, ¿quieres aprender lo que ellos hacen para la próxima vez que estés frente a tu grupo?"*; "Sí".

"En este momento estás lista para subirte a la barra de equilibrio. ¿Cómo te tienes que sentir para subirte?"; "Tranquila y feliz".

"Imagina que estás en la barra y cierras tus ojos, levantas una pierna y mantienes el equilibrio. ¿Es fácil mantenerlo?"; "Sí".

"¿Cómo te sientes al poder estar en equilibrio con los ojos cerrados y sobre la barra?"; "Muy poderosa y fuerte de hacerlo".

"¿Cuando estás tranquila y feliz es fácil mantener el equilibrio?"; "Sí".

"¿Qué pasaría si cuando estés enojada, al igual que hoy, te pongas en tu imaginación sobre la barra de equilibrio?"; "Me voy a sentir tranquila y feliz y no me va a importar nada".

Se le indicó que cada vez que subiera a la barra recordara este ejercicio.

Con este ejercicio, se ayudó a Ana a tomar conciencia de sus estados emocionales utilizando temas de su vida diaria, lo cual la ayudó a fortalecerse. Dado que estar en la barra fija es una actividad que hace frecuentemente, pudo aprender a recordar el estado emocional que requería para controlar el enojo. Posteriormente, esta misma visualización le ayudó para el momento de estar frente al grupo.

Ejemplo: ¿Por qué preguntas tanto?

F. es un niño de 12 años. Con él se ha trabajado el autocontrol. Juega fútbol y cuando entra a la cancha siente ganas de empujar a todos para quedarse con la pelota. Cuando se le indaga acerca de su comportamiento en el juego, comenta que cuando está en el entrenamiento y lo ponen a practicar penaltis, se tiene que poner muy vivo para que el portero no sepa para dónde lanza y así, no pare la pelota.

¿Cómo haces para ponerte vivo?; "Me digo yo solito: 'yo puedo y así tiro bien y no me para el gol'".

Un día llegó enojado a la sesión. Ese día le habían castigado su acceso al Nintendo porque la mamá recibió varias quejas de la maestra. Estaba tan enojado que tomó un cojín y se escondió. No hablaba y cuando le pregunté qué le pasaba me dijo: "Te odio, ¿por qué preguntas tanto?". Al cabo de un momento, fue al lugar donde se guardan los títeres, tomó algunos y los llevó a la mesa. Me dio uno de ellos (una mujer) y él se pone el del papá. Empieza a discutir con mi títere, a decirle que lo odiaba, que era injusto y malo porque le quitó el Nintendo. Hubo un momento en que traté de decir algo y me hizo callar: "Ssht, hoy no puedes, hoy yo me las puedo arreglar solito, no me para nadie mi gol". Siguió peleando y llegó un momento en que se puso a llorar, recogió los títeres, pidió agua y se fue.

¿Por qué doy este ejemplo?: *"¡Ay coach, siempre haciendo preguntas!".*

Hacer preguntas es básico en el Coaching, pero también es importante quedarse callado para dejar libre al niño. Si está tan saturado de comentarios, castigos y recriminaciones es obvio que necesitará momentos de silencio. A veces no es tan importante hacer preguntas sino estar con la persona para que se sienta con la libertad de ser y hacer lo que quiere. Aprendí de ese episodio la importancia que tiene el quedarse callado y tuve la satisfacción (¿por qué no decirlo?) de haber estado trabajando con él las emociones y el autocontrol. Esto le dio la oportunidad de encontrar su propia manera de controlarse, de controlar su entorno, de manifestar su molestia y de manejar la situación de una forma controlada, tal como lo hace al tirar el penalti. Dentro de un entorno donde se le daba libertad y se le aceptaba como es. Así que, a veces no hay que preguntar tanto.

8. DESTREZAS SOCIALES EN EL TDAH

Se ha visto que los niños que muestran conductas agresivas originadas por las reacciones adversas que tiene el medio ante su TDAH, incrementan notablemente sus dificultades en la escuela y en la vida. Presentan un desarrollo socio-emocional lento o negativo que se vincula al fracaso académico. El hecho de que un niño no tenga desde pequeño la competencia o la habilidad social y emocional, provocará -obviamente- que no tenga éxito en la escuela y además, tenga problemas de carácter emocional, académico, de conducta o desarrollo social que continuarán hasta la adultez.

Un indicador de la competencia social es la destreza de comunicación y también, la aptitud de escuchar instrucciones, ambos están relacionados con el desarrollo cognoscitivo. El niño con TDAH tiene fallas en esta área cuando está actuando impulsivamente y no puede analizar sus ideas y, por ende, entablar amistades con otros niños. Tampoco logra desarrollar sus intereses y aptitudes a partir de la comunicación y la participación social. Los niños que muestran las conductas sociales más negativas y no tienen apoyo temprano, tendrán mayores dificultades a medida que se vayan haciendo mayores.

La competencia social es un concepto cultural y cada familia tiene un concepto específico- Lo que una familia, comunidad o grupo cultural, considera como conducta aceptable, puede ser desaprobada o prohibida en otra. El coach deberá poner especial atención en apoyar a los padres, maestros y familia para que encuentren medios creativos que auxilien al niño para aprender las clases de conductas que lo ayuden a tener éxito y a ser competente socialmente. Tendrá que tomar en cuenta el grado de diversidad cultural que existe entre los diferentes ámbitos de la sociedad y de nuestro país, para llegar a un acuerdo con la serie de conductas sociales y prácticas de disciplina que se exigen (es adaptarse al medio, no hacer que el medio se adapte al coach).

No es difícil entender las razones por las cuales las personas con TDAH frecuentemente tienen que hacer mucho esfuerzo en las situaciones sociales, dado que su problema les impide desarrollar fácilmente las destrezas sociales.

Las destrezas sociales son, generalmente, adquiridas observando a las personas, copiando la conducta de otros, practicando y recibiendo retroalimentación. La mayor parte de la gente comienza este proceso durante la niñez temprana. Estas destrezas se practican y se pulen "jugando a ser grande" y mediante otras actividades practicadas en la niñez. Los detalles más finos de las interacciones sociales, se pulen por medio de la observación y de la retroalimentación con los pares. Los niños y las niñas con el TDAH, frecuentemente pierden estos detalles gracias a la falta de atención; recogen segmentos de lo que es apropiado, pero pierden la perspectiva general de las expectativas sociales. Siendo adultos, con frecuencia se dan cuenta de que "algo" está faltando pero nunca están muy seguros de lo que puede ser ese "algo".

Si vemos la aceptación social como una espiral que va hacia arriba o hacia abajo, aquellos que tienen destrezas sociales apropiadas son recompensados con mayor aceptación por parte de aquellos con quienes interactúan y se les anima, aún más, a desarrollar mejores destrezas sociales. Para aquellos con el TDAH, la espiral con frecuencia va hacia abajo ya que la falta de destrezas sociales los lleva al castigo social, que incluye el rechazo de los pares, la evitación, les limita las oportunidades de aprenderlas y los lleva a mayor rechazo, a la desaprobación a su persona y así sucesivamente.

Desafortunadamente, a la persona con TDAH no se le deja saber la naturaleza de la violación social ya que, señalar que está cometiendo un error social es considerado socialmente inapropiado. Por lo tanto, se deja que las personas con TDAH por sí mismas traten de mejorar sus destrezas sociales, aun sin entender exactamente cuáles áreas necesitan mejorar. Por ello es importante realizar una intervención como el Coaching para ayudar a las personas con TDAH a ser más concientes de sus omisiones y, sobre todo, de sus fortalezas para lograr mejores destrezas sociales.

Coaching para desarrollar destrezas sociales

Muchos de nosotros tenemos un gran número de amigos, las personas con TDAH suelen tener pocos. Que no tengan relaciones satisfactorias se puede deber a que no tengan claro cuál es el significado y el propósito de las relaciones.

Para mejorar su funcionamiento es esencial que comprendan claramente para qué les sirven.

Para ayudar a una persona con TDAH se puede actuar como modelo, para que aprenda a entender y conocer la vida viendo de que forma nos relacionamos. Esta es una labor importante: el adulto va mostrando su comportamiento y el niño aprende.

Ejemplo

En una ocasión recibí la llamada de la psicóloga de una escuela para remitirme a un niño que consideraba, requería mi ayuda. Me comentó los detalles del comportamiento del chico y añadió un comentario muy especial que saco a colación, pues es el tema que abordo en este momento. Me dijo: "El niño necesita ayuda porque es muy impulsivo, ante cualquier problema grita y les pega a sus compañeros. Pero vas a tener que educar a la mamá, porque cuando le reportamos este hecho, a la salida de la escuela, la mamá, enfrente de todos, le gritó y lo golpeó porque se había portado mal en la escuela".

Ante este comentario, pregunto al lector:

¿Es posible que el niño fuera impulsivo por presentar un TDAH o estaba imitando patrones aprendidos en la casa?

¿Quién recibió tratamiento?

¿Qué pasaría si un niño, con TDAH o no, ve al papá de Paco, un niño de 12 años, enfadándose con su hijo porque llegó con calificaciones reprobatorias y lo está comparando con su hermano?

¿Y qué ocurre si, en otro momento, tu hijo ve que no te hablas desde hace años con una persona que era muy cercana a ti porque "te puso en ridículo frente a un amigo"?

Pensará que las relaciones se usan para aferrarse a experiencias antiguas y penosas y para castigar a quienes creemos responsables de esas experiencias. Posiblemente, su conclusión será que es natural tratar mal a las personas. ¿No es cierto?

Si ese niño pudiera leer nuestra mente, podrá descubrir que nos juzgamos, que pensamos que no tenemos suficiente talento ni belleza, que no somos -a nuestro juicio- lo suficientemente buenos,ni dignos del amor que quisiéramos. Podría creer que buscamos, con frecuencia, a personas que tienen los mismos rasgos

que nos desagradan de nosotros y entonces, los criticamos y subestimamos. De esto concluirá que las relaciones sirven para encontrar a alguien que se parezca a nosotros y luego, atacarlas.

Por eso es tan importante que aquella persona que los está tratando (coach, padres o maestro) se lance a tomar conciencia de lo que siente, piensa y hace con respecto a sus fallas o respecto a las fallas del hijo, pareja o compañero con TDAH. Existe una tendencia en el ser humano que nos impulsa a utilizar a las personas como pantallas que proyectan los sentimientos que no deseamos percibir en nosotros. El niño pensará que es natural estar aferrados al fracaso, a la sensación de inutilidad y a que hay que aceptar las limitaciones que tenemos, sin desear salir adelante. Quizás llegue a pensar que las relaciones tienen el propósito de crear la separación entre las personas y que las usan para mantener el miedo, la culpa y una sensación de opresión y soledad en sus vidas.

El Coaching para desarrollar las destrezas sociales tiene por objeto ayudar al niño a establecer relaciones interpersonales que unan, que lleven al crecimiento, a la expansión de la paz interior (la paciencia), a aprender lo que significa el perdón, a experimentar la alegría de dar y de recibir sin cargas extras.

Una ayuda importante es aprender a escuchar -tanto en la conversación entre nosotros como en la de la persona con TDAH-, examinar el tipo de respuesta que utilizamos en nuestras relaciones actuales, cuidar las palabras que sugieren que la persona tiene pensamientos deformados que le hacen ver y sentir al mundo de una manera negativa.

¿Qué son los pensamientos deformados?

Nuestras acciones presentes están determinadas por el aprendizaje, respondemos de acuerdo a nuestra experiencia y nos dejamos llevar por ella sin pensar que tanto el momento como las personas y nuestra madurez, son distintas en el aquí y el ahora. Las emociones tienen poco que ver con los sucesos reales. Entre los sucesos y la emoción hay una auto-charla real-irreal. La emoción procede de lo que la persona se dice a sí misma; es decir, de la interpretación del suceso y no del propio suceso.

Ejemplo: Sigamos el siguiente modelo para describir un hecho.

- a) Hechos y sucesos.
  El niño del caso anterior le ha pegado a su compañero (nadie supo que el compañero le hizo una raya en su cuaderno), la maestra lo ve y le grita: "¡Ya te vi! ¡Vete a la dirección! ¡Siempre estás golpeando a alguien!".
- b) Auto-charla del niño.
  - Él siempre me hace las cosas y no lo castigan.
  - Me van a castigar, voy a estar en la dirección todo el día, la maestra no me quiere, nadie me quiere. Nunca me escuchan.
- c) Emociones que presenta: Ansiedad, enojo, miedo.

El niño no tiene la oportunidad de defenderse ante la acusación que siempre le dan. Se hace a la idea de que, efectivamente, SIEMPRE hace las cosas mal y NUNCA le van a escuchar. En consecuencia, NO se va a portar bien, si SIEMPRE TIENE LA CULPA y entonces, mejor va a hacer lo que quiere.

Estos pensamientos determinan emociones, actitudes y conductas que van a mantener el comportamiento negativo, no debido al TDAH sino a la respuesta del medio.

Cuando eduquemos, cuando enseñemos destrezas sociales, será importante detectar estos pensamientos deformados y manejarlos de una manera diferente para que no se conviertan en un círculo de retroalimentación negativo en el cual, las personas mayormente afectada sean: la persona con TDAH y su familia.

Tipos de pensamientos deformados (McKay,Davis,Fanning)	
1. Filtraje.	Caracterizada por una visión de túnel: sólo se ve un elemento de la situación y se excluye al resto. Se resalta un simple detalle y todo el evento o situación queda teñido por este detalle. Cada persona tiene su túnel particular desde el cual observa el mundo. Los pensamientos se pueden magnificar y "tremendizar" mediante estos procesos. Utilizar palabras como: **terrible**, **tremendo**, **desagradable**, **horroroso**, son ejemplo de tender a filtrar. Una frase clave es: "**No puedo resistirlo**".

2. Pensamiento generalizado.	Percibir cualquier cosa en forma extremista, sin términos medios. Las personas y los pensamientos son buenos o malos, maravillosos u horribles. Se crea un mundo en blanco y negro. Si no se es perfecto o brillante entonces sólo es un fracasado o un imbécil. No hay lugar para los tonos grises o para las equivocaciones.
3. Sobre generalización.	Se provoca una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o desde un solo elemento de evidencia. Una experiencia desagradable significa que siempre una situación similar se repetirá como una experiencia desagradable. Lleva, inevitablemente, a una vida cada vez más restringida. Se expresan en forma de afirmaciones absolutas, como si existiera alguna ley inmutable que gobernara y limitara el curso de la felicidad. Por ejemplo: "Nadie me quiere", "Nunca podré confiar en nadie", "Siempre estaré triste", "Nunca encontraré un trabajo mejor". Las palabras clave son: **todo**, **nadie**, **nunca**, **siempre**, **todos** y **ninguno**.
4. Interpretación del pensamiento.	Hacer juicios repentinos sobre los demás como: "Es lógico que haga eso porque es alguien con TDAH", "Va a pasar el curso por sus influencias". La gente actúa a partir de estas conclusiones, lo que puede ser desastroso. Se hacen presunciones sobre cómo está reaccionando la gente. Dependen de un proceso llamado **proyección**. Asumen conclusiones que sólo son verdad para sí mismos sin molestarse en comprobar si son apropiadas.
5. Visión catastrófica.	Empiezan con las palabras "y si…": "¿Y si vuelve a pegar?", "¿Y si nunca aprende?". Estas reflejan un estado muy fuerte de inseguridad en las capacidades propias y de la otra persona.
6. Personalización.	Tendencia a relacionar algo del ambiente con uno mismo. Hábito de compararse continuamente con los demás. La persona cuestiona su valor. El error básico de esta tendencia es que se interpreta cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista para analizarse y valorarse a sí mismo. Se relaciona algo del ambiente consigo mismo: "Van a decir que maleduco a mi hijo", "Van a decir que no controlo a mis estudiantes".

7. Falacia de control.	Hay dos formas en que se pueden distorsionar el sentido de poder y el control de una persona. Puede verse a sí misma impotente, parecer (externamente) con mucho control, omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor. Quien se siente externamente controlado, se bloquea. No cree que pueda construir su propia vida o introducir alguna diferencia en el mundo que le rodea. Toman decisiones constantemente y los resultados son culpa de los demás. En el polo opuesto, se encuentra la falacia del control externo u omnipotente. La persona se cree responsable de todo y de todos. Lleva al mundo sobre sus hombros. Debe hacer justicia por todas las ofensas, saciar toda necesidad y curar todas las heridas, si no es así, se siente culpable. Es un pensamiento que está muy presente en las madres de una persona con TDAH, quien siente que DEBE y TIENE que controlar a su hijo.
8. Falacia de justicia.	Se basa en la aplicación de las normas frente a las relaciones interpersonales. Lo malo es que dos personas raramente se ponen de acuerdo sobre lo que es justo y entonces, no existe juez o tribunal que los ayude. La justicia es una evaluación subjetiva de la medida como uno espera, necesita o desea respecto a la otra persona. Se expresa a menudo con frases condicionales: "Si me quisiera: se portaría bien, sacaría mejores calificaciones, no haría que me llamen de la escuela…".
9. Razonamiento emocional.	En este pensamiento está la creencia de que si la persona lo siente tendría que ser verdadero. Si se siente como un perdedor entonces, tiene que ser un perdedor. Si se siente culpable, tiene que haber hecho algo mal. Si se considera tonto, entonces tiene que ser feo. Todas las cosas negativas que se reciben sobre uno mismo y los demás, deben ser verdaderas porque se sienten como verdaderas.

10. Falacia del cambio.	Supone que una persona deberá cambiar (si se la presiona lo suficiente) para adaptarse a lo que uno quiere. La atención y energía se dirigen para lograr el cambio de los demás porque la esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas o negociar. Como resultado se obtiene que la otra persona se siente atacada o cohibida y no cambia en absoluto. "¡Tienes que cambiar esa actitud! ¿No ves que me pones en ridículo?". Cuidado, la única persona a la que uno puede controlar realmente -o tener muchas esperanzas de cambiar- es a sí mismo.
11. Etiquetas globales.	Decir que "ese niño es el más mal educado y difícil de todos" es una etiqueta que le ponen a muchos niños con TDAH. Una etiqueta puede contener algo de verdad; sin embargo, es un juicio global que generaliza solamente una o dos cualidades. El rótulo o etiqueta ignora toda evidencia contraria, convirtiendo la visión de la persona -y del mundo- en estereotipada y unidimensional.
12. Culpabilidad.	Cuando una persona está sola, ofendida o atemorizada, siente necesidad de culpar a otro. Al momento de conocer al responsable o culpable, se siente mucho alivio. La culpabilidad implica que otro se convierta en el responsable de elecciones y decisiones que, realmente, son nuestra propia responsabilidad. (Como la mamá que culpa a la maestra por no saber controlar a su hijo). Hay quienes no culpan a otro y se culpan a sí mismos ("Es culpa mía porque no he sabido educarlo"). En realidad, esta tendencia no permite ubicar que la culpa de todos los problemas del niño es el trastorno neurobiológico.

13. Los “debería”.	La persona se comporta de acuerdo a unas reglas inflexibles. Las reglas son correctas e indiscutibles. Cualquier desviación hacia valores o normas particulares es mala. Como resultado, a menudo la persona adopta la posición de juez y encuentra faltas. Los demás no piensan ni actúan consecuentemente, tienen hábitos, rasgos y opiniones inaceptables. **Deberían** conocer las reglas y **deberían** seguirlas. Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son: debería, habría de… o tendría. Las personas se vuelven jueces y tiranos. “Debería obedecer porque así tienen que ser los niños de su edad”, “Ya debería haber aprendido a comportarse”. Esto conduce a la persona (a quien se dirigen estas reglas) a sentirse atrapada y a tener conductas de rebeldía.
14. Tener razón.	Es la persona tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto, que sus apreciaciones del mundo son justas y todas sus acciones, adecuadas. No está interesado en la posible veracidad de una opinión diferente a la suya, sino está sólo ocupado en defender su punto de vista. Cada decisión que toma es justa. Todo trabajo que hace está bien hecho. Sus opiniones raramente cambian porque tiene dificultad para escuchar nuevas informaciones. Cuando los hechos no encajan en lo que cree, los ignoran. Me he encontrado con padres y maestros que encajan muy bien en este rubro. Varios de ellos se han salido de la consulta o han expulsado al alumno por no aceptar que existe un problema en el niño.
15. La falacia de la recompensa divina.	En esta creencia de ver el mundo, la persona se sacrifica y trabaja hasta quedar extenuada. Mientras tanto, imagina que está coleccionando ‘puntos divinos’ que podrá cobrar algún día; es decir, se comporta correctamente en espera de una recompensa. Acepta el TDAH como una “cruz” que debe cargarse y no ofrece ninguna alternativa para cambiar.

Cómo empezar a manejarlos

Una vez conocido el enemigo, podemos entablar la táctica para luchar contra él. Hay que tomar en cuenta que estos pensamientos provocan en nosotros una emoción angustiante o un conflicto. La ausencia de lógica es la raíz de muchos errores de pensamiento y es el factor más importante del dolor humano. Si sacamos una conclusión equivocada entonces, estaremos sufriendo.

Una vez identificada alguna distorsión, se puede encontrar la forma de combatirla a través del siguiente procedimiento que ayudará a identificar qué siente y piensa la persona en tal situación, a descubrir las distorsiones y a reestructurar los pensamientos:

1. Nombrar la emoción.
2. Descubrir la situación o suceso.
3. Identificar las distorsiones.
4. Eliminar las distorsiones.

Esto ayuda a la persona a analizar la situación donde se dio, lo que piensa que la motivó y la reacción que tuvo. Preguntas tales como: "¿Qué pasó?", "¿Qué fue lo que ocurrió?", "¿Qué te hizo sentir?", "¿Cómo puedes actuar diferente cuando esto pase?", "¿Qué consideras que hay de verdad en situaciones como estas?", "¿Siempre?", ¿Deberías?", "Cuando ocurre... ¿qué significa para ti?". Estas y otras preguntas similares que se les puedan ocurrir, ayudan a tomar conciencia para detectar el pensamiento deformado y analizar las situaciones para hacer un plan de acción que ayude a desechar el pensamiento resultante cuando se vuelva a presentar una situación semejante.

Otra técnica puede ser la siguiente:

Coaching para desarrollar destrezas sociales		
Lo que necesitan	**Lo que se debe hacer**	**Preguntas que lo pueden conducir a un plan de acción y al cambio**
1. Tener el **conocimiento** de lo que hace. CONCIENCIA Y ATENCIÓN.	Describir sus conductas para que entienda qué pasa, qué hace, cuándo lo hace y así, comprenda las áreas que necesitan mejorarse.	*¿Te das cuenta que cuando..., haces...?* *¿Te gustaría trabajar sobre...?* *Oye, me parece una buena propuesta, eres una persona con muchas ideas. ¿Cómo te sientes al ser tan creativo?*
2. Estar en **actitud** para el cambio.	Utilizar el fortalecimiento de áreas positivas. Evitar la crítica. Elogiar sus logros para fomentar la actitud positiva. Elevar la autoestima para que esté abierto a desarrollar las destrezas sociales y a recibir la retroalimentación que le den los demás.	*Fíjate que hiciste... y te salió muy bien.* *¿Qué fue lo que hiciste y cómo lo repetirías en otros momentos?* *Me doy cuenta de que eres muy bueno para... ¿cómo puedes utilizar esto para seguir teniendo logros?*
3. Plantearse **metas** alcanzables	Definir con él metas que lo entusiasmen y lo movilicen a la acción Que escoja y trabaje en una meta a la vez, basándose en la auto-evaluación y en la evaluación de otros. Atacar las áreas de destrezas, una a una, para permirle dominar cada destreza antes de moverse a la próxima.	*¿Qué te gustaría lograr?* *¿Cómo lo harías?* *¿Con cuál empezarías?* *¿Cuál sería la más difícil de hacer pero que te haría sentir muy satisfecho?*

Coaching para desarrollar destrezas sociales		
4. Utilizar la técnica de la **resonancia** (repetir lo que dijo, tal como lo dijo; o decirle: "Escucha que dijiste esto ¿es correcto lo que escuché?"	Enseñar a desarrollar un sistema para cotejar con otros o con el mismo interlocutor la información. Cuando existen problemas de atención, la persona no se percata de toda la información. Piensa: "Le oí decir... ¿le entendí bien? ¿Hay algo más?" Aconsejar que pida a otros que le repitan la información importante que acaba de decir. "Por favor, dígame lo que acaba de oírme decir". De esta manera, puede evitar los errores sociales ocasionados por la desatención.	*¿A quien le podrías pedir que te apoye para saber cuándo fuiste malhumorado?* *¿Cómo podrías pedirle a la gente cercana que te ayude a analizar lo que dices?* *Dices que eres... o que haces... ¿puedes decirme cuándo pasa esto?*
5. Motivarse en la tarea de **observar a otros** (elegir un modelo entre las personas que le importan).	Aprender lo que necesita observando a otros. Quizás puede tratar de seleccionar modelos, tanto en el trabajo como en su vida personal, que le ayuden a crecer en esta área. Ver televisión también puede proveer algunos modelos.	*¿Quién podría servirte de ejemplo exitoso para que hagas lo mismo que él?* *¿Qué te diría esa persona si te escuchara?* *¿Cómo hace... para jamás golpear cuando está enojado?* *¿Cómo hace... para acordarse de la tarea?*
6. Participar en una actividad de grupo, imitando roles.	Practicar con otros las destrezas sociales necesarias es una buena manera para que las personas con el TDAH reciban retroalimentación y, por consiguiente, mejoren sus destrezas sociales (sesiones de grupo, cursos de verano y actividades similares).	*¿Cómo podrías trabajar esto con un grupo de personas?* *¿Qué cosa no has hecho cuando estás en el equipo que te ayudaría a demostrar que eres capaz de estar tranquilo?*

Coaching para desarrollar destrezas sociales		
7. Utilizar la **visualización** (verse en una situación, imaginarse estar en ella)	Usar alguna práctica adicional para obtener y mejorar la habilidad de aplicar su destreza en otros ambientes. Permitir que quellos que necesitan práctica en las destrezas sociales puedan, en la sesión, decidir lo que quieren hacer y ensayarlo en sus mentes, imaginándose una situación futura y las personas con las que estarán interactuando. Repetir esto, tantas veces como sea posible, para ayudarles a "sobre aprender" la destreza. De esta manera, pueden obtener experiencia en el mundo real, lo cual aumentará grandemente la probabilidad de éxito.	*Si te pidiera que te imaginaras haciendo... ¿qué te dirías?, ¿cómo lo harías?, ¿quién estaría contigo y cómo te sentirías frente a esta persona?* *¿Qué te faltó hacer que no hiciste cuando te imaginaste esto?*
8. Recomendar el uso de **claves** o pistas que le ayuden a recordar (en Coaching se llaman anclajes).	Usar claves para mantenerse enfocados en las metas particulares relacionadas con las destrezas sociales. Esta recomendación es especialmente para los adultos con TDAH. Las claves pueden ser: visuales (una tarjeta), verbales (una persona que les diga que se calmen), físicas (un reloj vibrador programado cada 4 minutos para recordarles que se aquieten) o gestuales (alguien que frota su cabeza para ayudarles a recordar trabajar con las destrezas sociales).	*¿Te ayudaría como recordatorio frotarte las manos antes de...?* *¿Cómo te ayudaría poner tu celular en vibrador cada cierto tiempo para recordarte que tienes que respirar antes de reaccionar mal?*

Coaching para desarrollar destrezas sociales		
9. Estímulos para aumentar y evaluar su "**simpatía**".	De acuerdo con la teoría de intercambio social, las personas mantienen las relaciones basadas en cuánto estas cumplen con sus expectativas. Las personas, en ciertos momentos, pueden evaluar los costos y los beneficios de estar en una relación. Muchas personas con el TDAH se consideran de "alto mantenimiento" por lo tanto, es útil ver qué aporte hacen a las relaciones para ayudar a balancearla. Hay investigaciones acerca de las características que tienen las personas que agradan, algunas son: sinceras, honestas, comprensivas, leales, confiadas, inteligente, alegres, cumplidoras, consideradas, confiables, responsables, cálidas, amables, amistosas, felices, no son egoístas y tienen buen humor. Si se le da la tarea a la persona con TDAH de preguntar a su entorno cómo es percibido, "únicamente como investigación", podrá descubrir las áreas en las cuales es hábil y en las que no; entonces se trabajará sobre ambas.	*¿Cómo te premiarás cuando hayas logrado esto?* *¿Qué cosas positivas te dirás?* *¿Con quién lo compartirás?* *¿Cómo te felicitarás?*

Coaching para desarrollar destrezas sociales		
10. Ayuda para encontrar la manera de **organizar el ambiente**.	Observar lo que tiene en su casa, oficina o entorno para saber cómo están dispuestos los elementos. El objetivo será manterlo en un estado tranquilo. Enséñale a organizar en una forma cómoda y accesible a través de tareas cortas. Esto lo llevará a cambiar el entorno y, sobre todo, a mantenerlo organizado.	*¿Cómo puedes organizar tu habitación para que te sientas diferente y más organizado?* *¿Cómo podrías pedirle a tu mamá para que te ayude a organizar tu cuarto?*
11. Utilizar sus fortalezas.		
12. Desarrollar resiliencia.		

9. FORTALEZAS DE LAS PERSONAS CON TDAH

Una tendencia natural del ser humano es ver los defectos de las personas. Generalmente, cuando se habla del TDAH se mencionan todas las dificultades que tienen, que son las que los hacen vivir molestos, con desasosiego. Con esa inquietud, en los talleres que he dado a los padres de familia, me di a la tarea de pedirles que anotaran las fortalezas y cualidades de sus familiares con el trastorno.

Cuando se hace Coaching, además de llevar al la persona a la acción, deben fortalecerla para que cambie creencias, eleve su autoestima, se vea, se perciba y se sienta con la capacidad de enfrentar todo aquello que vive. Así conseguirá un cambio positivo y exitoso para que sus acciones estén encaminadas al logro.

Fortalezas	
• Entiende conceptos abstractos, metáforas. • Utiliza con gran habilidad su capacidad verbal en discusiones, (no hay quién le gane). • Ejecuta mejor los trabajos que le implican un reto. • Tiene éxito en actividades complejas. • Es muy creativo e imaginativo. • Razona muy bien. • Busca la justicia, (las injusticias lo molestan en demasía). • Es un observador perspicaz. • Puede tener una gran agudeza auditiva, oye más que otros (a veces más de lo que debe).	• Prefiere desarrollar sus propios métodos para resolver problemas. Utiliza sus propios métodos de organización. • Es talentoso para las cuestiones técnicas. • Se fascina con los aparatos de computación. Tiene facilidad para manejar la computadora. Prefiere usar un teclado a escribir manualmente. • Actúa mejor en situaciones que no le toman tiempo. • Puede aprender los idiomas a través de la convivencia con la gente. • Es muy sensible a las actitudes de la gente y a las situaciones vividas en su entorno. (parece leerlas)

Fortalezas

- Tiene ideas interesantes y provee nuevas perspectivas ante los problemas.
- Motiva a los demás.
- Es líder.
- No acepta el status quo, trata de ser original.
- Es muy romántico.
- Es generoso con el dinero.
- Es muy curioso, pregunta mucho.
- Tiene un alto nivel de energía.
- Es perceptivo y sensible a las emociones de los demás (empático). Es muy noble.
- Tiene gran vida interior (parece "sabio").
- Posee un sentido del humor excelente. Es espontáneo y divertido, hace comentarios claros (aunque, a veces, para quienes lo rodean, pareciera que no tiene tacto)
- Su memoria a largo plazo es excelente.
- Su vocabulario es extenso y posee una sobresaliente comprensión de lectura.
- Aprende en forma global. Llega a las soluciones correctas sin ir paso a paso, sino en forma intuitiva.
- Piensa en forma sistémica, puede analizar relaciones complejas.
- Es excelente para las abstracciones y para hacer una síntesis aunque se le dificulte memorizar por repetición (esto lo encuentra aburrido).
- Crece a partir de lo complejo o difícil.
- Le gustan los rompecabezas complicados.
- Es sobresaliente en el razonamiento matemático.
- Es excelente para la memoria visual.
- Puede hacer varias cosas a la vez.
- Usa ropa cómoda, la apariencia no le interesa mucho, mientras más cómodo se sienta, mejor.
- Confía en la gente.
- Perdona fácilmente.
- Es leal con sus amigos.
- Posee un alto nivel de energía que puede ser encauzado.
- Se arriesga a probar cosas nuevas y a asumir retos.
- Está siempre preparado para hablar.
- Es cariñoso y compasivo.
- Es tenaz y gracias a esto tiene logros importantes. (Aunque para algunos resulte terco).
- Es Curioso e innovador.
- Posee una inteligencia alta.
- Da soluciones originales a los problemas.
- Es espontáneo, ingenioso, divertido y encantador en sus relaciones interpersonales.
- Es optimista.
- Está lleno de ideas y proyectos
- No se aburre ante tareas que le significan un reto.
- ES RESILIENTE (YO SOY, YO PUEDO, YO VOY, YO TENGO QUE).

10. RESILIENCIA

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, a una tragedia o a una amenaza. También es la capacidad de adecuarse a dificultades de tensión significativa —como problemas familiares o de relaciones, problemas serios de salud, factores estresantes del trabajo o contrariedades financieras—.

Generalmente, la gente demuestra resiliencia, es algo común y no extraordinario. No es un rasgo que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimente dificultades ni angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades. Puede decirse que una persona con TDAH ha tenido que enfrentar muchas adversidades en su vida: regaños, burlas, castigos, señalamientos, discriminación y demás. Estas situaciones lo pueden marcar y lastimar; le pueden dar la posibilidad de salir adelante o la de adoptar una actitud negativa frente a la vida.

Hay toda una serie de factores que contribuyen a que la persona tenga resiliencia. Muchos estudios demuestran que el factor más importante para apoyar la resiliencia es tener relaciones de cariño y sostén dentro y fuera de la familia. Relaciones que susciten amor y confianza, que proporcionen modelos a seguir, que ofrezcan estímulo y seguridad.

Hay otros factores que también están asociados a la resiliencia, entre ellos:

- La capacidad para hacer planes realistas y llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de su persona y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la resolución de problemas.
- La habilidad para manejar sentimientos fuertes e impulsos.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por sí mismas y con la ayuda del Coaching cuando es necesario.

Estrategias para desarrollar resiliencia

Cuando se hace Coaching, hay ciertos puntos importantes para desarrollar la resiliencia:

- Desarrollar resiliencia es un viaje personal. La gente no reacciona de la misma forma ante eventos traumáticos y tensiones en su vida.
- La gente usa estrategias variadas; una estrategia que funciona para desarrollar resiliencia en una persona, podría no hacerlo en otra.
- La variación puede reflejar diferencias culturales. Es decir, el trasfondo cultural de una persona puede afectar la forma como comunica sus sentimientos y se enfrenta a la adversidad. (Entre mayor diversidad cultural haya alrededor de una persona, existen más posibilidades de alternativas para desarrollar resiliencia).

- Para desarrollar la resiliencia será importante ayudarle a la persona a cultivar:
  - Capacidad para establecer relaciones. Cómo se relaciona con sus seres significativos: familia y comunidad.
  - Capacidad para aceptar ayuda y sostén de las personas que le quieren y escuchan.
  - Capacidad para pedir ayuda, sostén social y así, utilizar el valor de la esperanza para salir adelante.
  - La forma de interpretar y reaccionar ante las crisis. (Si las ve como sucesos y obstáculos insuperables o si está conciente de que no pueden evitarse y cambiarse).
  - La capacidad de ver más allá del presente para pensar que en el futuro las cosas mejorarán.
  - Aceptación de que en momentos adversos no será posible alcanzar ciertas metas. Habilidad para manejar las situaciones difíciles con actitudes positivas.
  - La capacidad de aceptar que el cambio es parte de la vida. Si reconoce las circunstancias que no puede cambiar logrará enfocarse en las circunstancias que puede alterar.
  - La capacidad de alcanzar sus metas, que deben ser realistas, a corto plazo y una a la vez; que le permitan responderse: *"¿Qué cosa sé que puedo lograr hoy que me ayude a caminar en la dirección hacia la cual quiero ir?"*
  - Acciones decisivas, especialmente en situaciones adversas. Hacerlo es mejor que ignorar los problemas y las tensiones (o desear que desaparezcan).
  - La búsqueda de oportunidades para descubrirse a sí mismo. La comprensión de que puede crecer como resultado de su lucha contra la adversidad. El Coaching ayuda mucho en este punto porque las preguntas están dirigidas hacia este descubrimiento. La persona encuentra: mayor fortaleza en sí mismo, elevación de la autoestima, aprecio por la vida y quizás, un desarrollo en la espiritualidad.
  - Una visión positiva en su persona.
  - Confianza en sus habilidades para resolver problemas y en escuchar sus instintos.

Estrategias para desarrollar resiliencia

- La aptitud para mantener las cosas en perspectiva; es decir, evitar que un evento se agrande fuera de proporción. Que pueda considerar las situaciones que le causan tensión en un contexto de realidad especialmente, cuando a causa de su problema parece perder la dirección en su vida, en la familia o en la escuela. Esto lo ayudará a mantener una visión a largo plazo, (no perder el foco de sus metas y capacidades).
- El optimismo para no perder la esperanza en lo que lleve a cabo; si ve las cosas en forma optimista podrá esperar que ocurran cosas buenas en su vida.
- La destreza en visualizar lo que quiere, en lugar de preocuparse por lo que teme.
- La capacidad de aprender del pasado: enfocarse en experiencias pasadas. y en sus fuentes de fortaleza personal. para identificar aquellas estrategias que ha utilizado en los momentos difíciles de su vida porque las pueden seguir utilizando para salir adelante.
- La necesidad de cuidarse a sí mismo, prestar atención a sus propias necesidades y deseos. Interesarse en actividades que disfrute. Ejercitarse para mantener el cuerpo y la mente listos para enfrentar situaciones adversas.
- La aceptación para realizar actividades diferentes (siempre y cuando esté de acuerdo): meditación, yoga, prácticas espirituales y otras similares.

Algunas preguntas:

¿Qué tipos de eventos te han resultado más difíciles?

¿Cómo te han afectado dichos eventos?

Cuando te encuentras en situaciones de tensión ¿qué te ha servido de ayuda? ¿Te ha ayudado pensar en las personas importantes de tu vida?

Cuando te enfrentaste a una experiencia difícil ¿a quién has acudido para que te ayude? ¿Qué has aprendido sobre tu persona y tus relaciones con la gente durante momentos difíciles?

¿Te ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que pasaron por una experiencia similar?

¿Has podido superar los obstáculos? De ser así; ¿cómo?, ¿qué hiciste?

¿Qué te ha ayudado para a sentirte más esperanzado respecto al futuro?

Y todas las que pueda agregar el lector.

Pilares de la resiliencia

En diferentes estudios sobre los niños y las personas que han vivido desgracias y que las superaron, se encontró que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con una persona significativa en un momento de

su vida. Es decir, que la aparición o la carencia de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano. A partir esta premisa, se trataron de buscar los factores que resultan protectores para los seres, más allá de los efectos negativos de la adversidad y tratando de estimularlos una vez que fueran detectados. Así se describieron estos factores a los que se denominaron pilares de la resiliencia.

Pilares de la resiliencia	
Introspección.	Arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta acerca de lo que piensa, siente y hace.
Independencia.	Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
Capacidad para relacionarse.	Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas y así, equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
Iniciativa.	Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas, progresivamente, más exigentes
Humor.	Encontrar lo cómico en la propia tragedia.
Creatividad.	Capacidad de crear orden, belleza y propósitos a partir del caos y el desorden
Moralidad.	Capacidad de comprometerse con valores para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad.
Autoestima consistente.	Base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo por parte de una persona significativa.

¿Porqué las personas son o pueden llegar a ser resilientes? Porque:

- Conocen sus capacidades.
- Han tenido, **a lo largo de la vida**, oportunidades de enfrentar desafíos y salir exitosos.
- Se les ha protegido, pero no sobreprotegido.
- Han tenido o encontrado adultos modelo que los han apoyado con cariño, incondicionalmente y cuando ha sido necesario.
- Su autoestima es sólida y buena.

Evaluando a un niño o adulto resiliente

El coach podrá evaluar a si una persona es resiliente, si es capaz de responder estas preguntas. De no serlo, se pueden utilizar técnicas como declaraciones que podrán ayudarlo a cambiar su forma de actuar para convertirse en esa persona resiliente.

¿Puede responder afirmativamente?

TENGO:

- Personas alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros y problemas.
- Personas que me muestran desde su conducta la manera correcta de actuar.
- Personas que me impulsan a aprender a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

SOY:

- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo positivo por los demás y les demuestro mi afecto.

PUEDO:

- Hablar sobre mis temores y preocupaciones.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Encontrar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Buscar la mejor manera de resolver los problemas.

Evaluando a un niño o adulto resiliente

ESTOY:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Dispuesto a desenvolverme de acuerdo a lo que me soliciten.
- Seguro de que mis cosas saldrán bien.

Lector, ¿eres resiliente? Ejercicio

Utiliza los conceptos anteriores para detectar esta capacidad en tu persona e intenta responder a estos planteamientos:

- Si me piden ayuda es porque cuentan conmigo.
- Yo me encuentro optimista.
- Actúo de acuerdo a mis metas.
- Pienso y siento que la vida tiene sentido.
- La mayor parte del tiempo tengo control de lo que ocurre en mi vida.
- Cuando sufro una derrota examino mi aporte al problema y también, mis limitaciones.
- Cuando tengo un problema serio, lucho.
- Tengo relaciones sólidas.
- No me cuesta trabajo tener compañía.
- Cuando me va bien, comparto los méritos con todos los que colaboraron conmigo.
- Cuando vienen cambios, los defino como desafíos.
- Cuando enfrento desafíos nuevos, espero el mejor momento para actuar.
- Cuando estoy en dificultades, mis fortalezas son mis recursos internos y mi experiencia.
- Para enfrentar un problema me aproximo paso a paso.
- Cuando resuelvo el problema, rescato mi experiencia y la guardo.

Estas características son muy necesarias para un coach.

Flexibilidad: muy importante

Mantenerse flexible es una cualidad muy importante para ser resiliente. La persona con TDAH, tiene mucha dificultad para serlo. En especial, cuando enfrenta circunstancias difíciles o fueron traumáticas en su vida. Más aun, si enfrenta situaciones en las que están en juego su credibilidad o sus habilidades.

Aunque parezca paradójico, he tenido que utilizar ciertas actividades para poner a la persona en situaciones verdaderamente difíciles. Lo he hecho en un contexto controlado para que las experimente de una manera diferente. El objetivo es romper las creencias como "no puedo", "a mí nunca" y sentimientos similares.

Resulta importante:

- Permitirse experimentar emociones fuertes. Aunque también resulte necesario reconocer se deben evitar para poder seguir funcionando.
- Adelantarse y tomar medidas para lidiar con sus problemas. Así como enfrentar las demandas del diario vivir, dar un paso atrás para descansar y llenarse de energía nuevamente.
- Pasar tiempo con sus seres queridos para encontrar apoyo y estímulo. También para cuidar de su persona.
- Confiar en los demás y en sí mismo.
- Cambiar la perspectiva de sí mismo frente a la vida utilizando metáforas que le permitan sentir que está viviendo una situación diferente. Por ejemplo, hacer un viaje río abajo en una balsa, encontrar rápidos y virajes; jugar un partido de la final de fútbol; participar en un concurso de Miss Universo. Se le debe explicar que, como en la vida, los cambios que experimenta afectan de forma diferente el curso, el juego, el concurso. Estas metáforas ayudan a descubrir nuevas formas de aplicarlas.,Las experiencias pasadas apoyan las vivencias de las situaciones de una manera diferente pues permiten tener un plan y una estrategia distintas; desarrollar y utilizar la perseverancia; tener confianza en su capacidad para evitar los obstáculos; ganar valor y perspicacia al actuar y hacer las cosas diferentes para alcanzar el éxito. También es importante pedir ayuda a las personas en quienes confía para solicitarles ayuda al enfrentar sus retos, no dejarse vencer, poder hacer recesos y descansos, tomar fuerzas y continuar.

Ejemplo.

José es un hombre de 29 años. Fue diagnosticado con TDAH, con comportamiento de alto riesgo o de alto estímulo (de acuerdo a la clasificación de Hallowell y Ratey). Especialmente en la adolescencia -y en edad adulta- buscaba emociones fuertes y tenía comportamientos adictivos. Como resultado de su conducta tuvo un accidente automovilístico en el que casi perdió la vida.

Según su relato, esto lo hizo tomar conciencia en buscar ayuda y recurrió al neurólogo, el mismo que lo había atendido después del accidente. El especialista detectó el problema de TDAH y le dio tratamiento farmacológico. Asimismo, José le expresa la necesidad de hacer un cambio en su vida y llega conmigo solicitando ayuda.

Cuando habla de sus vivencias me llaman la atención la fortaleza de su carácter y la capacidad de hacer conciencia de sus problemas. En su historia, encuentro que fue muy importante el apoyo de la familia, que, aunque desconocía el tipo de problema de José, siempre le dio apoyo.

La teoría de la resiliencia es un concepto tomado de la física y aplicado a las ciencias sociales cuando las personas tienen la capacidad de superarse aun estando en las peores situaciones; también se demuestra en la habilidad para hacerle frente y anticipar ciertos contextos de crisis cuando no son tan evidentes.

Hasta ese momento, José no sabía que sus problemas eran consecuencia del TDAH, Como consecuencia, había elaborado muchas creencias negativas sobre sí mismo y especialmente, de sus habilidades. Así se establecen objetivos: cambiar sus creencias (opiniones) sobre sí mismo, detectar la forma en que estas lo afectan y examinar cómo las vive.

Nos enfocamos en trabajar la resiliencia en el área de las creencias: ("Yo soy", "Yo puedo", "Yo voy", "Yo merezco"). De esta forma se comienza a desarrollar la capacidad de anticiparse, de saber leer las situaciones de diferentes maneras, de acotar y volver la situación más específica para tener otro tipo de conducta.

Tenemos entonces, que una tarea muy importante para quienes tratan a personas con TDAH es promover esta capacidad. Suscitar la resiliencia es como ayudarle al gusano que se encuentra encerrado en un capullo para hacer la metamorfosis y así, una vez reconocidas todas sus capacidades, salga del capullo a vivir una vida más libre y plena.

11. LA FAMILIA

Impacto del TDAH en la familia

Cuando se tiene un familiar con TDAH, en mi caso un hijo, es un tema de mucho impacto en las interacciones familiares. Al no saber qué hacer o a quién recurrir, las familias se tornan disfuncionales pues, de repente, todo se vuelve negativo; llamadas en la escuela, reportes, bajas calificaciones, etc. El diagnóstico de TDAH implica un impacto que provoca una situación de crisis y desorganización para la familia que vive un desequilibrio y presenta reacciones emocionales fuertes. Cada miembro se ve en la necesidad de procesar y asimilar el ingreso de este problema a su sistema familiar. Del procesamiento adecuado dependerá la respuesta y manejo del problema.

En el procesamiento intervienen variables como las creencias y actitudes, modos de aceptación y rechazo que cumplen un papel determinante. El sistema familiar del niño con TDAH está expuesto a cuestionamientos inevitables (muchas personas reaccionan así frente a lo que desconocen). Por lo tanto, la familia puede tender al aislamiento para evitar el contacto con el medio social y escolar, para no ser cuestionados. Esto puede traer como consecuencia que haya una disminución en la red de apoyo necesaria y tendrá repercusiones negativas sobre el niño.

Es importante tomar en cuenta este punto. Un niño con conducta hiperactiva puede ser rechazado por otros para jugar, disminuyendo así sus posibilidades de socializar. En esas condiciones resulta necesario apoyar a la familia para que promueva la relación con otros, si se cierra al medio empeora las posibilidades de interacción del niño.

El coach tendrá que estar pendiente de las reacciones emocionales y la capacidad del grupo familiar para la resolución de conflictos, así como de las repercusiones emocionales del diagnóstico en la familia y del proceso de duelo que se vive dentro de ella. De esta forma puede promover el manejo de dichas reacciones y tensiones en una forma proactiva, no reactiva.

Cuando existe un diagnóstico que afecte a uno de los hijos en la familia se modifican los planes, las expectativas, la comunicación y las relaciones interfamiliares. Los padres se sienten incompetentes o se culpan, pierden la paciencia y entonces, acaban castigando continua y severamente al niño o, en caso contrario, le permitirán hacer lo que quiera, incluso terminan desarrollando sentimientos hostiles, lo que aumenta su culpa pues prevalece el sentimiento de que no son capaces ni de educar ni de querer al niño.

Aun cuando existen estas reacciones, el niño se siente seguro en el ámbito familiar; sabe que, después de todo, sus padres lo quieren, que es importante para ellos y, haga lo que haga, siempre será su hijo. Esta certeza le da una sensación de seguridad y alivio. Sin embargo, también actuará -en no pocas ocasiones- como un trampolín que el niño usará para saltarse normas y límites; sobre todo si, debido al cansancio que vive la familia o al desconocimiento, estos límites son pobres y poco claros.

La tarea del coach será promover un sistema de apoyo entre todos los involucrados (maestros y profesionales) para que los familiares comprendan que el ámbito familiar es una especie de "campo de pruebas", donde el niño ensayará diferentes comportamientos que le serán aprobados o sancionados y que luego podrá ejercitar en otras circunstancias. Obviamente, luego se sentirá más seguro en el ámbito familiar que en ningún otro lugar y por tanto, se permitirá realizar más conductas desadaptadas dentro de este entorno que fuera de él.

Si existen conductas disfuncionales deberá aprender a controlarlas desde el ambiente familiar. La familia es el primer y principal medio donde el niño se desarrolla. Desde su círculo familiar generalizará y repetirá en el medio exterior todas las actitudes que aprenda allí y generalmente, estas serán amplificadas y magnificadas.

Debido a las acciones derivadas del trastorno, en la familia puede originarse un ambiente de caos y hostilidad. Es probable que en la relación de pareja aparezca el conflicto y hasta se llegue a la separación conyugal (si existieran problemas en la pareja antes de tener el diagnóstico). Muchas veces el problema del niño se toma como pretexto para que esto suceda, pero no es la causa.

¿Qué pasa en la familia?

La familia vive un proceso emocional -normal y natural-, denominado proceso de duelo, y que está provocado por la sensación de pérdida de aquella ilusión que todo padre anhela: tener un hijo "normal", sin problemas.

El coach podrá ayudar al proceso, siempre y cuando no existan situaciones que vayan mas allá de una reacción meramente reactiva al diagnóstico de TDAH. Si existieran situaciones emocionales fuertes, deberá remitirlos a un especialista. El objetivo final de un proceso normal de duelo es que se llegue a la aceptación de la realidad y realizar una tarea creativa en equipo para darse apoyo mutuo.

Este proceso está caracterizado por reacciones como:

- **Shock, confusión o aturdimiento**. Al momento de recibir cualquier noticia crítica, es tan fuerte el impacto que se atina a contestar nada. Los padres reciben la información sin más, su actitud está en cero. Los padres se preguntan: "¿A quién recurriremos en busca de ayuda? ¿Qué podemos hacer?".
- **Negación**. Se presenta cuando ya aunque conocen el diagnóstico son incapaces de aceptarlo. Piensan que el diagnóstico está equivocado. Expresan: "¡No puede ser!". Evitan tener más información, dicen: "A mi hijo no le pasa nada". Buscan opiniones de otros especialistas, en un afán de no ver la realidad, dudan de la eficiencia del especialista, consideran que no sirve, lo critican. Algunos se niegan a volver a asistir a una consulta. Generalmente, es el padre quien se mantiene durante más tiempo atorado en esta etapa, sobre todo si el hijo es hombre. Utiliza frases como: "A ese niño no le pasa nada", "Es sólo capricho", "Está muy consentido". Llega a la consulta casi arrastrado por la madre, puede negarse a pagar los tratamientos (cuando esto impide que la madre lleve al niño), obligar y presionar al niño para hacer las tareas. Asimismo, acusan a la escuela, a los maestros por su mal manejo, "por no saber educar". La madre, si no está muy influenciada o atemorizada por el padre, pasa más rápido esta etapa.
- **Vergüenza**. Aparece al pensar que tienen un niño diferente, por recibir rechazo social, compasión o por sentir que están expuestos al ridículo por las fallas del niño y así perder el prestigio. Especialmente si su entorno y creencias están determinadas por "el qué dirán". Tenderán a preocuparse por

las actitudes de los demás especialmente, si es muy notorio el problema del niño. Pueden sentir que los amigos y parientes los señalan con el dedo, los ridiculizan y acusan. "¿Qué pensará la gente?" "¿Qué dirá la gente?". Pueden volverse extremadamente sensibles a la crítica, a cualquier comentario, a cualquier mirada… Esto provoca una gran ansiedad. Será difícil hablar sobre el problema del niño y se puede llegar a reaccionar con agresividad y resentimiento. Si no aceptan la realidad se buscará una opinión que sustente la idea de "a ese niño no le pasa nada".

- **Negociación**. En esta instancia tratarán de buscar toda una serie de tratamientos con tal de ayudar y sacar adelante al niño, se hacen promesas a los santos, acuden a yerbateras, buscan una respuesta mágica con la que esperan lograr un cambio en el diagnóstico.
- **Desesperanza**. Es un momento clave donde les resulta difícil sobrellevar la realidad. Pueden tener la tentación de evadirse y alejarse de la tarea de sacar adelante al chico. O incluso buscar soluciones mágicas corriendo el riesgo de caer en manos de charlatanes que pueden dar soluciones falsas y poco éticas.
- **Cólera**. Surge después de asimilar la noticia, de continuar escuchando el mismo diagnóstico, de recorrer diferentes centros, de no tener una respuesta a sus plegarias ni ver el resultado de las hierbas y otros paliativos. Se enojan, se preguntan: "¿Qué hice para merecer esto?". Están enojados contra Dios, el médico, los maestros, el destino y, ¡peor aún!, el niño. Los padres se culpan o se enojan entre sí. Piensan en términos de "si hubiera. o si no hubiera...". Desgraciadamente, el niño percibe que algo no está bien en él, no sabe qué es pero lo va captando: lo llevan de un especialista a otro, ve la preocupación de los padres, los cambios de actitud y de estado de ánimo. Comienza a sentirse culpable, por lo que empieza a mostrar su malestar mediante cambios más fuertes en su comportamiento que afectan el ánimo de los padres y llegan a tomarlo como chivo expiatorio (uno de los padres o alguno de sus hermanos). La familia se vuelve un caos. Por lo tanto, la tarea del coach es ayudar a los padres a que comprendan que están enojados por el hecho de enfrentar una situación inesperada que les causa temor, que nadie tiene la culpa de lo que sucede. Es importante cambiar el estado emocional para utilizar esta energía en acciones positivas para ellos y su familia.

- **Dolor**. Al sentir que su hijo vive situaciones que le causan sufrimiento y malestar debido al trastorno.
- **Depresión**. Se auto-compadecen y se mantienen apáticos. Este estado no permite que empiecen a trabajar para sacar adelante al chico. Las declaraciones y juicios de los padres son de compasión a sí mismos y a su hijo. Se presentan creencias limitantes que los impulsan a afirmaciones como: "Tenemos un hijo defectuoso, problemático, malo, anormal, que no tiene remedio". Pueden sentir y creer que perdieron al "hijo normal", se muestran como si estuvieran carentes de amor y sin la comprensión del mundo, se encierran en un aislamiento que ellos mismos se imponen. Esto ejerce una influencia negativa en el niño y aun cuando lo lleven a tratamiento, dicha negatividad se verá reflejada en él. Es natural que los padres tengan, en algún momento, sentimientos contradictorios de amor y rechazo al hijo (**ambivalencia**). Esta puede acentuarse en el momento de enfrentar un problema que limite el desarrollo. Por ello es importante ayudarles a cambiar estos estados emocionales para evitar que se intensifiquen cuando se aprecien pocos logros y/o el chico presente un mal comportamiento. El trabajo importante consiste en ayudarles a desarrollar acciones para tener voluntad y fortaleza para enfrentar la realidad, buscar la manera de ayudarse entre ellos y a su hijo a salir adelante utilizando fortalezas. Deben evitar actitudes de rechazo, de sobreprotección, de utilizar creencias que los conduzcan a sentirse"mártires" (autocompasión) porque sacrifican y "hacen todo por su hijo". Estas reacciones pueden provocar que el chico se sienta culpable y con una baja autoestima y que, al mismo tiempo, aprenda a manipular y a chantajear al ambiente, o que se sienta tan atosigado por el medio que se vuelva rebelde o incapaz para enfrentar los problemas de la vida debido a la sobreprotección. La depresión requiere de tiempo para ser superada, vivirla y aceptarla ayuda a los padres a liberar sus sentimientos de culpa y a adaptarse a la realidad en una forma realista. Entonces, pasarán a vivir la tristeza.
- **Tristeza**. Es un sentimiento mucho más apropiado pues permite enfrentar las situaciones con pro-actividad, (la depresión imposibilita la acción). Cuando se acepta la realidad de la situación, no queda más remedio que enfrentar el miedo y la circunstancia. El trabajo en Coaching puede estar dirigido a

cambiar los estados emocionales a este estado de tristeza, donde los padres pueden permitirse llorar y asimilar la situación, (los humanistas dicen que se empieza a sanar cuando se llora). Cuando los padres con la ayuda del coach se sientan con con la libertad de llorar, habrá un paso importante. Porque se descarga la tensión que han acumulado, comprenden el sentimiento que los embarga y se dan la oportunidad de colmarse de una energía más positiva que les permitirá encontrar una esperanza y acciones razonables en el futuro, sin sentirse atosigados por el exceso de tensión y cansancio acumulados por estar enojados y por estar buscando soluciones en todos lados. Es natural que la tristeza y el dolor permanezcan pues son sentimientos naturales que además se han vuelto parte de su vida diara, pero que pueden ser utilizados en una forma creativa.

- **Aceptación**. La labor del coach será ayudar a establecer metas claras, planes de acción, abrir más posibilidades para encontrar un nuevo equilibrio y una mejor dinámica que llevará a todos hacia un desarrollo más armónico. Así pueden tener una reacción realista que les permita comprender y aceptar que es un problema real, que existe y lo pueden enfrentar en forma pro-activa, asumirlo como han enfrentado otros problemas en el pasado, encontrar distintos modos para tolerarlo y nuevas formas constructivas para afrontar lo irremediable. Iniciarán conscientemente la tarea de ayudar al hijo, buscando la mejor alternativa, aceptando las mejores opciones de tratamiento y aunque estén tristes, podrán trabajar en forma positiva. La tarea será sacar adelante al chico, con esfuerzo pero con creatividad y sin desligarse del entorno.
- **Fomentar la resiliencia**. Es natural que todos los padres tengan temor por el futuro y la seguridad del hijo. En el caso de un niño con dificultades se teme más porque quizás no haya escuelas adecuadas, sienten miedo de pensar en lo que el hijo sentirá y pensará al sentirse en desventaja o por no sentirse lo suficientemente fuerte y capaz de enfrentar esos sentimientos y necesidades especiales. En este punto es importante que los padres revisen su autoestima, la fortalezcan y con ello, puedan mejorar y fomentar la de sus hijos: enseñándoles a utilizar la voluntad, la confianza en sus capacidades, la seguridad y la aceptación de sí mismos. Esto logrará que se incremente el deseo de salir adelante utilizando y descubriendo recursos. Deberán utilizar

los elementos básicos de la resiliencia (característica que tienen todos aquellos que resurgen de los problemas) con declaraciones tales como "yo soy", "yo puedo", "yo quiero", "yo tengo", (principio del Coaching PHM: Posibilidad, Habilidad y Merecimiento). El PHM los fortalecen y los ayudan a salir adelante, encontrando sus recursos dentro de sí mismos.

¿Qué sucede con los hermanos?

Son muchas las preguntas que surgen alrededor de los sentimientos de los hermanos. ¿De qué manera afecta el TDAH a los hermanos? ¿Qué roles desempeñan? ¿Cuáles son sus temores? ¿Qué sienten? El tema es muy vasto y hay mucho de que hablar. Es un tema en el cual se mueven muchas fibras, se toca lo más profundo, lo más intimo como son los sentimientos.

Cuando en la familia hay un miembro con conductas o necesidades especiales, las relaciones se vuelven más complejas. La confusión, la desilusión y la culpa, son sentimientos que invaden a cada miembro de ella. Cada uno (como ya se mencionó) tendrá que transitar por varias etapas para ir entendiendo qué es lo que está pasando. Sin embargo, ese cambio y ese proceso de adaptación no son suficientes pues la familia debe enfrentarse a la opinión de otras personas: abuelos, tíos, hermanos, primos o amigos cercanos. Deberá enfrentarse al rechazo, la discriminación, las críticas, los reproches, la conmiseración y las opiniones que, en lugar de fortalecer, debilitan y hacen mucho daño.

El reto que enfrentan las familias es enorme y constituye un trabajo de tiempo completo. Uno de los dilemas de los padres se presenta cuando deben atender adecuadamente las necesidades del hijo que presenta el problema, pero sin desatender las demandas de los otros.

No es una situación fácil. Los padres tienen que lidiar con sus propios sentimientos, apoyar al hijo con TDAH al cien por ciento, cambiar hábitos, modificar horarios, reestructurar sus relaciones, entrar en una dinámica distinta a lo acostumbrada y además, no dejar de lado las necesidades de los otros.

Si los padres conocieran los sentimientos de los hijos que no tienen el trastorno, seguramente se aligeraría un poco la carga emocional y se propiciaría el encuentro con los sentimientos.

Los hermanos experimentan múltiples emociones hacia su hermano o hermana. Estos sentimientos no están limitados a una edad en particular; se manifiestan en diferentes etapas de su vida, en los distintos estadios del desarrollo psicosocial. Hay algo muy obvio: un niño con TDAH desorganiza la estructura de los hermanos y desencadena un sin fin de emociones en torno a él.

Los hermanos pueden sentirse celosos, culpables, avergonzados por las quejas que reciben por los comportamientos del hermano. Pueden estar temerosos y hasta ser groseros y agresivos con sus padres y con el hermano.

Evidentemente, cada uno tiene una manera distinta de enfrentar y entender las cosas. Para unos es más fácil que para otros. Esta situación puede quedarse estacionada o quizás cambiar para bien o para mal y de ser así, la frustración y el enojo pueden acompañar al hermano a lo largo de toda su vida.

Lo importante es enseñarles a entender que esas relaciones fraternales son relaciones **para toda la vida**, que durarán hasta la muerte y que por eso es importante aprender a vivr experiencias que no se compartirán con nadie más.

Los hermanos viven **experiencias distintas**, que no serán ni mejores, ni peores. En dicha relación, los hermanos expresarán emociones, aprenderán habilidades, van a intercambiar conocimientos, mantendrán secretos y alianzas... pero los contenidos de todas estas acciones serán especiales, propios de este particular grupo de hermanos.

El orden de nacimiento de un niño o niña con el trastorno (si es el mayor o el menor) tiene una cierta influencia en la adaptación entre hermanos. Los hermanos y hermanas mayores de la persona con el trastorno son más adaptables socialmente y tienen menos problemas de conductas pues han vivido sus primeros años en un ambiente familiar más normal, que ha tenido tiempo y ocasiones para ir evolucionando y avanzando en el ciclo familiar vital y natural.

Los hermanos menores del chico con TDAH nacen en una familia que, posiblemente, todavía está haciendo todo el proceso para afrontar el trastorno, especialmente si la diferencia de edad entre el hermano con TDAH y el más pequeño no es demasiado espaciada.

Cualquiera sea el lugar de nacimiento, los hermanos estarán viviendo los efectos de shock y confusión que experimentan sus padres ante la noticia del diagnóstico. Así, durante estos momentos -más o menos largos- de aceptación que tienen

los papás, el hermano (o hermana) queda en un segundo plano puesto que los progenitores están dedicando toda su atención a este hijo (o hija) que acaba de ser etiquetado como diferente.

En muchas ocasiones, el hermano (o hermana) reacciona de forma antagónica. Puede mostrarse muy dispuesto a ayudar y hasta reducir sus demandas a su padre y madre, quienes suelen aceptar este comportamiento de "**ayuda**" con alivio. Esta ayuda puede convertirse una carga al asumir demasiada responsabilidad por parte del hermano (o hermana), incluso en sobreprotección hacia el otro hermano y dejando a un lado sus propios deseos. El padre y la madre pueden tener dificultad para comprender el malestar que siente este hijo (o hija) que muestra una *inhibición demasiado cooperativa*.

En caso contrario, el menor puede protestar con negativismo, creando así un estrés adicional a los padres pues se sentirán abrumados con tantos problemas. Este tipo de comportamiento es percibido por los padres como una provocación deliberada más que como una reacción normal de celos y rivalidad ante un hermano (o hermana) que está siendo el centro de atención, no sólo en la familia más inmediata sino también en la familia extensa (abuelos, tíos, primos) y en una multitud de profesionales y servicios que le quitan tiempo al padre y a la madre para poder atender a su otro hijo (o hija) menor.

Los celos y la rivalidad entre hermanos son normales, sin embargo son vividos por los padres del niño con TDAH, de la peor forma y no saben cómo actuar ante la rivalidad o la sobreprotección. Hay que entender que ambas conductas buscan la atención de los padres. Pero existe una realidad: estos hermanos (o hermanas) tendrán que aprender a compartir "en desventaja" esta atención pues por la situación propia de la discapacidad (cuanto más grave, el niño es, más dependiente) obtienen menos atención de sus progenitores.

Un hecho a resaltar es que estos hermanos (o hermanas) tienden a pelearse mucho menos que otros hermanos de una familia normal. Procuran, en muchos casos, ignorar al hermano. Posiblemente, no se deba a que el chico con TDAH no sea capaz de una reciprocidad (ponerse de tú a tú) sino porque el otro hermano se siente culpable o lo culpabilizan más cuando se pelean.

En estas familias las actividades que se establecen y que tienden a sobresalir más se basan en el apoyo; es decir, los hermanos (o hermanas) asumen roles de ayudantes, maestros o cuidadores, siendo estos dos últimos roles ejercidos

mucho más por las hermanas. El efecto de esta conducta puede variar, es posible que las hermanas se resientan y tengan actitudes negativas aunque otras ganen en auto-concepto e independencia. Resulta interesante comentar que esta situación es similar a la de las hermanas mayores de las familias numerosas.

También es importante anotar que las relaciones entre hermanos evolucionan a lo largo del tiempo. Es más fácil en la infancia pero más difícil en la adolescencia, luego se regresa a una estabilidad en la adultez. Pero es posible que surjan ciertas dificultades cuando los padres ya no se puedan hacer cargo del hijo (o hija) con el trastorno o cuando ya no tienen tanta injerencia sobre su vida.

El Coaching ayudará a establecer actividades en conjunto, consecuencias positivas y el refuerzo de actividades de colaboración.

Necesidades emocionales de los hermanos

- **Respeto**. Desean ser respetados y reconocidos como individuos con sus propios logros. No ser comparados con su hermano sino desarrollar su propia identidad.
- **Comprensión**. Necesitan ser comprendidos por los demás y que sus sentimientos sean reconocidos y respetados. Los padres deben entender que los hermanos también tienen necesidades emocionales. Que tienen miedo, culpa o una vergüenza enorme por lo que hace o deja de hacer su hermano.
- **Información**. Requieren de información clara, honesta y directa para responder a sus dudas e inquietudes sobre respecto al problema del hermano. También deben conocer acerca de los tratamientos que requiere su hermano y entender lo que implica todo este asunto Se les debe explicar qué es el trastorno. Hablarles de los cambios de conducta. De la actitud de los padres para que los entiendan, pues ciertas acciones de los padres -en ocasiones- no son las más correctas, pero nunca son cometidas con mala intención.
- **Asesoramiento**. Algunos necesitan ayuda profesional que los apoyen y dirijan.
- **Compromiso**. Les conviene participar en sesiones para aprender a expresar sentimientos. Compartir experiencias de vida proporciona a los hermanos un espacio personal, privado y seguro de mutua ayuda.

- **Hablar**. Sobre lo que piensan, sienten y necesitan. Para compartir sus sentimientos con los padres y/o adultos. Así comprenderán sus sentimientos y será posible explicarles todo lo que pasa para no dar nada por sentado. Para pedir tiempo para ellos de una manera en que todo quede claro.
- **Reconocer sentimientos como:**
  - **Miedo**. Es un sentimiento común. Lo tienen porque no saben qué pasa. También pueden sentir miedo de "enfermarse" o tener comportamientos como los de su hermano (o hermana). Miedo al futuro, a las reacciones de los demás y hasta a tener un hijo con los mismos problemas.
  - **Soledad**. En ocasiones pueden sentirse profundamente solos. Se aíslan de sus compañeros pues no desean ser el centro de las burlas o las quejas por el comportamiento del hermano.
  - **Dolor**. Les duele mucho que su hermano sea objeto de apodos, sienten que tanto él (o ella) como su hermano se ven diferentes e incomprendidos y por eso prefieren aislarse.
  - **Vergüenza**. Les cuesta presentar a su hermano (o hermana), llevarlo a fiestas. No entiende qué le pasa y por esa razón no lo acepta como es. Le da vergüenza que sus amigos conozcan a este hermano y no desea que le pregunten acerca de sus reacciones o acciones. Al ver que hace cosas que los hermanos de otros no, preferiría ocultarlo en el armario o en el cajón de los olvidos.
  - **Rabia y resentimiento**. Les molesta que dediquen más tiempo al hermano (o hermana) que a ellos. A veces les molesta dejar de hacer sus actividades por hacer las de él (o ella).
  - **Responsabilidad**. Sienten una gran carga al ver que sus papás esperan mucho de él, no le permiten fallar y tampoco él (o ella) quiere fallarles, se preocupan por hacer todo bien y ser diferente al otro hermano (o hermana)...
  - **Presión**. Se sienten presionados al sentir que se espera mucho de ello, sobre todo lo que el otro hermano (o hermana) no podrá hacer, por ejemplo: buenas calificaciones. Pueden sentir que los padres desean el equilibrio con su rendimiento y los presionan para sobresalir.
  - **Culpa**. Se sienten mal y hasta culpables por ser "el hijo que no tiene problemas". La culpa es un sentimiento muy especial, muy cambiante.

Sienten culpa por no tener el TDAH y entonces se pueden preguntar: ¿Por qué le tocó a mi hermano (o hermana)y no a mí?

- **Odio.** Le echan la culpa de muchos de sus fracasos y de las cosas a las que ha tenido que renunciar, pero también se asusta por ese odio o molestia que siente contra él (o ella).

El Coaching también ayuda a los hermanos a manejar estos estados emocionales, para aceptarlas e irlas manejando de una manera diferente. A cambiar sus creencias, volverse pro-activo en sus reacciones, a aprender a desarrollar sentimientos positivos como la alegría, el orgullo o el altruismo, la cooperación, la satisfacción y el disfrute de los logros. Además, incentiva el trabajo en equipo, sin que adopte el papel de padre sustituto.

Ejemplo:

M. es una niña de 10 años. Es la menor de dos hermanas, tiene un problema de atención que se refleja en la casa. Entre muchas cosas: dejando todo tirado en la habitación que comparte con su hermana E., de 13 años, y a quien le gusta tener todo ordenado y cada cosa en su lugar. La madre dice que es notoria la diferencia de los espacios de cada niña. E. se enoja y se queja del desorden de M.. La madre le pide que no se enoje, que -por favor- entienda que su hermana tiene un problema y le ayude a recoger, que no se queje y que la apoye en la tarea de educar a su hermana.

En pocas palabras, le pide que la substituya a ella en la labor de educar a M.

Cuando E. acompaña a M. a las sesiones de Coaching, la observo enojada, con ganas de decirme algo pero no lo hace. Programo entonces una sesión sólo con ella. Se sorprende cuando le aviso que en la siguiente cita será ella quien entre a la sesión.

El día acordado E. llega a tiempo y se la ve algo nerviosa.

¿Cómo estás?

Bien, aunque no sé para que querías que viniera yo, si la que está mal es M.

Bueno sí, la que tiene problemas de atención es M. pero yo creo que no debe ser fácil vivir con ella, ¿estoy en lo cierto?

¡Uf!, es lo peor.

¿Sí? ¿Qué pasa?

Pues que siempre está todo tirado. No puedo invitar a mis amigas a subir a mi cuarto porque siempre está desordenado. Como ella no recoge, yo siempre tengo que estar recogiendo porque mi mamá me dice que la tengo que ayudar pues la pobre tiene problemas.

Ejemplo:

Eso es muy molesto para ti ¿verdad?

Sí, porque si quisiera podría tener orden, pero ¡claro!, se hace la chiquita y yo tengo que hacer todo.

Escucho que verdaderamente es una molestia y que te enoja más de lo que imaginaba. ¿Has hecho algo para cambiar esto?

Pues le digo a mi mamá pero no me hace caso y la sigue consintiendo.

¿Crees que, quizás yo, pueda ayudarte en algo?

Pues sí, diciéndole a mi mamá que no la consienta.

Pero creo que eso no te ayudaría. ¿Qué sientes que puede ayudarte para hacer un cambio?

Decirle a M. que no deje todo tirado, que ponga todo en su lugar, sobre todo su ropa.

¿'Tienen un cesto para ropa sucia en la habitación?

No, la ropa sucia la ponemos en donde está la lavadora, por eso no la lleva mi hermana.

¿Qué se podría hacer en la habitación para que hubiera más orden?

Ahora que lo pienso… pues le voy a decir que pongamos un cesto de ropa sucia en la habitación. A ver si así aprende mi hermana a ponerla en un solo lugar y así no se verá todo tirado. Es más, que tengamos uno para cada una, así tenemos todo arreglado y ya no me tocará llevarla yo nada más. Y no me voy a enojar.

Pues creo que has encontrado una buena solución para no enojarte y además enseñarle a tu hermana a empezar a ser ordenada, ya que le cuesta tanto trabajo hacer muchas cosas a la vez. ¿Cómo te sientes con esa solución?

Pues me parece muy fácil y me siento contenta.

Al final de la sesión se le comenta a la mamá la propuesta de E. y quedan de acuerdo en ir a comprar dos cestos de ropa.

En esta sesión se procuró tomar en cuenta a la hermana, escucharla, ayudarla a encontrar alternativas, a colaborar para ayudar a la hermana promoviendo su comprensión hacia ella. Hacerla entender que no puede hacer varias cosas al mismo tiempo debido a su problema de atención y siempre olvida algo. En forma paralela, se promueve una nueva manera de organizarse para que M. aprenda y E. no se sienta mal al estar el cuarto desordenado. Si el lector se da cuenta, no se manejaron los estados emocionales de la hermana. Se procuró sacarla de ese estado emocional negativo, promoviendo actividades que con sólo pensarlas la pusieron en un estado emocional más positivo y de ayuda. Sin que sienta la carga de la responsabilidad.

12. COACHING PARA PADRES

El Coaching para padres tiene como objetivo, mediante la aplicación de preguntas, que estos descubran habilidades personales y de sus hijos que quizás no reconozcan. Se pretende que busquen soluciones y la adopción de estrategias que más les beneficien en su entorno, que cuenten con un espacio de confianza para responder de la mejor manera posible ante cualquier situación que se les presente.

El Coaching busca soluciones en lugar de centrarse en los problemas, lo cual lo hace un proceso dinámico y eficaz. Se enfoca en lo que la persona puede hacer en el presente, con miras a mejorar su futuro, lo cual son buenas noticias para todo aquel padre o madre que se sienta agobiado.

El coach sabe que las mejores soluciones son aquellas tomadas dentro del seno de la familia. Por ello, gran parte de su trabajo y atención se encuentra enfocado a desarrollar e incrementar su confianza como padres. Da apoyo para que descubran por sí mismos y entiendan más fácilmente cuál es su estilo particular de ejercer la paternidad y tomen decisiones que estén más de acuerdo con sus circunstancias, valores, familia y ellos mismos.

Al responder preguntas empiezan a vislumbrar soluciones, pueden explorar opciones más saludables y se convencen de que van a obtener mucho más beneficio.

El Coaching para padres o madres puede no servir para toda situación o conflicto familiar. Posiblemente, habrá casos que se resuelvan mejor con alguna modalidad de terapia familiar. El coach entrenado se lo hará saber a los padres si lo considera necesario. En el caso de padres con un niño o niña con TDAH, tiene mucha posibilidad de funcionar dado que el objetivo es que los padres aprendan a manejar al niño y le enseñen a superar sus dificultades.

¿Qué es lo primero que trabaja un coach de TDAH con los padres?

- Ayuda a reconocer tanto los problemas de su hijo como sus fortalezas. Así como los de ellos mismos y los de los demás miembros de la familia.
- En el caso específico del hijo con TDAH, existen muchos cuestionarios y parámetros para detectar estos problemas y para apoyar a los padres en la tarea de definir los comportamientos que tiene su hijo. De esta forma, se irá determinando cómo ve el padre al hijo desde el problema y se evalúan las áreas de oportunidad que hay que trabajar. Se les da la lista de fortalezas para que comprendan que no todo es negativo y que estas fortalezas van a ayudar en el trabajo de Coaching.
- El coach informa sobre el trastorno para que los padres tomen en cuenta:
  - Que el niño con TDAH no es un niño problemático sino un niño que tiene un problema.
  - Que la conducta es inestable, a veces tienen temporadas buenas y otras malas.
  - No reparar en la conducta aislada, se tiene que ver en un contexto y en qué circunstancias se da.
  - Que no se aprende imitando lo que hacen los demás, se aprende experimentando.
  - Evitar sentencias como "vamos a esperar a que madure"; "sólo es un niño vago y travieso" y otras por el estilo.. Estas pueden restar oportunidades a su futuro. Por ello la tarea tiene que ser constante.
  - Estar pendientes de cómo le dan las instrucciones para facilitar que se cumplan.
  - Que es importante establecer contacto ocular y/o proximidad física con el niño. Dar instrucciones concretas, cortas y en un lenguaje positivo. Darle las instrucciones una por una.
- Que es posible anticipar las situaciones problemáticas.
- Que hay que dedicarle tiempo.
- Que es importante supervisarlo a menudo, sobre todo mientras se lo está entrenando en autocontrol ya que aún no puede generalizar su comportamiento a circunstancias similares.

- Que este trastorno genera altos niveles de ansiedad y depresión tanto en el niño como en la familia, dado que viven en una continua incertidumbre generada por el problema de no controlar sus actos y no ver las consecuencias de lo que hacen.
- Evitar los castigos, sobre todo en aquellas conductas que saben que su hijo no puede evitar. Deben usar consecuencias para que reflexione y se controle, logre evitar dificultades, se rechace a sí mismo y así adquiera la auto-motivación.
- Que es importante dar mensajes positivos. No es igual un niño que piensa "como soy listo lo sabré hacer", que otro que piensa "no podré conseguirlo nunca". El primero lo intentará, mientras que el segundo abandonará antes de intentarlo.
- Que si sustituyen el verbo "ser" por el verbo "estar" le muestran la conducta correcta. Afirmaciones tales como: "¡Eres un distraído, atiende!", se deben cambiar por: "Estás distraído, atiende". Así potencian una buena autoestima que es la mejor defensa para saber enfrentarse con éxito a los diferentes retos que le ofrecerá la vida.

Metas del Coaching para padres

El Coaching tiene por objeto establecer metas generales para que los padres logren:

a. Contar con un plan escrito de tratamiento para trabajar en conjunto.
b. Hablar con el médico.
c. Preguntar sobre beneficios, perjuicios e inquietudes sobre el tratamiento.
d. Aprender más acerca del TDAH.
e. Tener apertura y flexibilidad frente a tratamientos, cambios conductas en casa y otros.
f. Ayudarse a sí mismos y a sus hijos en el manejo de estados emocionales.
g. Comprender la etapa de desarrollo que vive su hijo (en especial cuando es adolescente).
h. Poner atención a la salud mental y emocional del niño.

i. Aprender (ellos y el hijo) a lidiar con el problema, manejar la frustración y a sentirse mejor acerca de sí mismos.
j. Desarrollar destrezas y competencias sociales.
k. Elogiar a su hijo cuando haga bien su trabajo, evitar lenguaje negativo.
l. Reforzar las habilidades de su hijo.
m. Hablar sobre sus potencialidades y talentos, y fomentarlos.
n. Ser claro, consistente y positivo.
o. Establecer reglas y consecuencias claras para el niño.
p. Cambiar el lenguaje y decirle lo que hay que hacer, no solamente lo que no debe hacer.
q. Ser claro acerca de lo que ocurrirá (consecuencias) si no sigue las reglas.
r. Tener un programa de recompensa para la conducta positiva.
s. Aprender acerca de estrategias para manejar la conducta de su niño, que resulten en conductas más positivas y en una reducción de conductas problemáticas.
t. Poner consecuencias naturales, consecuencias lógicas,y tiempo de descanso ("time-out").
u. Ignorar conductas.
v. Hablar con otros padres cuyos niños tienen TDAH. Compartir consejos prácticos.
w. Aceptar apoyo emocional.
x. Reunirse con la escuela y desarrollar un plan de trabajo en equipo para tratar las necesidades de su niño. Mantenerse en contacto con el profesor del niño.

Ya en forma particular, se busca que el chico logre esas metas específicas que cada una de las familias tienen en su hogar.

Ejemplo

La familia de T. asiste a la sesión expresando que ya no es posible lidiar con él. Le han expulsado de la escuela por tercera ocasión y les pusieron como condición que asista a tratamiento o ya no lo aceptarán más.

No es la primera vez que lo mandan a tratamiento (es la tercera persona con la que asiste para ayudarlo a "mejorar su conducta"). El niño se observa enojado, la mamá desesperada, la hermana mayor le pega o discute con él todo el tiempo.

La madre dice: "Vengo para ver qué puedes hacer. Yo creo que la escuela está mal, siempre me lo mandan con la psicóloga, ya van tres personas diferentes con las que me mandan. Dicen que tiene TDAH, pero la verdad es que en la escuela no le tienen paciencia y no entienden que es un niño de 8 años que está haciendo travesuras nada más. Y lo que pasa es que no quiere obedecer cuando lo regañan, la maestra es una persona que no sabe manejarlo ni enseñarle. También me indicaron que fuera con un neurólogo, ¡si mi hijo no está loco! En la casa mi esposo me echa la culpa porque lo consiento; me dice que no lo entiendo, que él era igual y entonces su mamá lo ponía en paz con el cinto. Y yo no le pego. Sí es cierto que T. es igual a él, no entienden y quieren hacer lo que quieren, los dos son iguales. Yo le digo que se porte bien, si no obedece le quito sus juguetes y lo castigo prohibiéndole ir al fútbol (eso sí le duele). Pero si lo castigo en la casa se pone a hacer muchas travesuras, molesta a la hermana, al perro. Yo le pregunto por qué lo hace y dice que le entra la comezón por dentro y lo tiene que hacer".

Ante estos comentarios, le expreso a la madre la necesidad de conocer a T. para poder hacer un plan de trabajo. Acuerdo dos sesiones con el niño.

En ambas sesiones hablamos sobre la escuela, los amigos, si lo invitan a sus casas, qué le gusta hacer cuando está tranquilo y qué cosas le divierten.

El niño dice: "Me gusta el fútbol, estar con mi mamá viendo la tele, pero no me la deja ver mucho porque dice que seguro estoy pensando en qué travesura voy a hacer. En la escuela siempre me están diciendo que esté sentado, pero no puedo porque me da -de repente- la comezón en el cuerpo que hace que me pare. La maestra me dice que ponga atención y estoy poniéndola pero de repente, ya no. Me pongo a pensar en otra cosa o me pongo a jugar con mi lápiz. En la casa sólo juego con mi papá, pero nada más el sábado porque el domingo se pone a ver la tele en su cuarto con mi mamá y no me dejan estar con ellos porque me muevo mucho, a mi hermana sí la dejan".

De acuerdo a la información de la madre se puede apreciar la cantidad de emociones, percepciones acerca del niño, el desconocimiento sobre lo que puede estar pasando con T., semejanzas con actitudes del padre y manejo ineficiente de la conducta y de las reglas.

Ejemplo

Hablo a la escuela donde me informan que le han mandado a tratamiento pero sólo ha estado 3 meses; la madre lo saca aduciendo que "las psicólogas no entienden y lo que T. necesita es que la maestra le ponga más atención en la escuela". Los motivos por los cuales me remiten a T. son que no pone atención en clase, se para a cada rato, está teniendo contestaciones muy groseras, le pegó a un compañero y sus calificaciones son bajas.

Después de las dos sesiones con el niño, cito a la mamá para explicarle el plan de trabajo con T.

Se hace la entrevista.

	Plan de acción para trabajar con los padres. Siguiendo los puntos mencionados anteriormente se elige empezar a trabajar con:
En resumen detecto que: • El papá tiene conductas similares a T., ambos son inquietos. • Tiene comezón por dentro. He encontrado que muchas personas con TDAH tienen esta sensación cuando no pueden controlar sus movimientos o acciones, así me lo han explicado. Esta definición me sirve para que, en las sesiones de Coaching, las utilice para manejar la autorregulación y el control. • Estados emocionales: negación, enojo, culpa, apatía en el niño, conductas reactivas del niño ante los castigos. • Desconocimiento respecto al TDAH. • Castigos frecuentes, a plazos muy largos	Hacer un plan de tratamiento (punto a). Referirlos con el médico (punto b). Aprender sobre el TDAH (punto d). Tener apertura y flexibilidad a tratamientos (punto e). Ayudarse a sí mismos y a sus hijos en el manejo de estados emocionales (punto f). Hablar sobre la salud mental y emocional del niño (punto g). Trabajar en el desarrollo de destrezas sociales (punto i). Elogiar a su hijo cuando haga bien su trabajo, evitar lenguaje negativo (punto k). Ser claros, consistentes y positivos (punto n). Cambiar el lenguaje y decirle lo que hay que hacer, no solamente lo que no debe hacer (punto p).

Ejemplo

En la cita con la madre, después del preámbulo para establecer una relación empática, inicio con preguntas tales como:

*¿Qué te parece lo que te han dicho de tu hijo? "*A veces pienso que tienen razón y otras, que están equivocados. La verdad es que no me gusta que me digan que tiene problemas*"*.

¿Por qué no te gusta que te lo digan? "Lo que pasa es que van a decir que la familia es problemática. Pero la verdad no lo somos, somos una familia muy normal. Pero la verdad es que me dicen tantas cosas, que entonces me enojo y me desespero y no sé qué hacer".

¿Crees que en este momento estás haciendo algo? "Pues sí, ahora vengo contigo porque estoy muy desesperada".

¿De qué te sirve estar desesperada? "Nada más que para sentirme mal, para enojarme con T. y con todos y no saber qué hacer".

Pues yo creo que estar hablando de esto conmigo es un gran paso para ya no estar desesperada. "¿De veras?".

Es que hoy estás haciendo algo distinto que te puede ayudar a ti y a tu familia a no estar desesperada por lo que pasa con T. ¿Crees que sería bueno para tu familia tomar el riesgo de hacer cosas distintas para no estar tan desesperados? "¿Qué puedo hacer?".

¿Qué te gustaría cambiar? ¿Qué quieres? (Se elabora rueda de metas). La madre define sus metas de la más a la menos importante: "Ayudar a mi hijo a ser más tranquilo. Dejarlo de regañar. Que mi esposo me ayude estando más tiempo con mi hijo. No desesperarme".

Dijiste que la primera era ayudar a tu hijo que sea más tranquilo. Si yo te dijera que el ser intranquilo no es por su culpa sino que, a lo mejor, tiene un pequeño problema en su cerebro debido a que no produce una cantidad suficiente de una substancia que todos tenemos y que sirve para controlar nuestra conducta. Que con un tratamiento médico especial -aunado al trabajo conmigo- puede mejorar, "*¿Estarías de acuerdo en que lo atendiera?*" "¿Le falta esto a T?".

Posiblemente. Pero eso lo tiene que definir el médico, en especial, un experto en neurología o en psiquiatría infantil, quien está capacitado para hacer el diagnóstico cuando tú -que eres la mamá- le diga todo esto que está pasándole a T. "¿Pero va a decir que está loco?".

No, posiblemente te diga que tiene un TDAH y le dará el medicamento que necesita. Te dirá cómo se lo debe de tomar y sobre todo, verás que te dice que no está loco. ¿Tomarías el riesgo de ir para tranquilizarte y no estar tan desesperada? "Pues sí, no pierdo nada, mejor estar tranquila".

Se le proporciona el nombre de un especialista. Se le pregunta cómo se siente y si cree que esto le puede ayudar. Responde: "Me siento tranquila, no estoy tan desesperada porque me estás diciendo que no es nuestra culpa lo que le pasa. Voy a ver el asunto del médico y te traigo a T. la semana próxima".

Ejemplo

Lo que se trabajó en esta primera intervención fue el manejo de metas, manejo de estados emocionales (cambia de "estoy desesperada" a "estoy mas tranquila". Con la información se promovió que existiera flexibilidad para aceptar nuevas opciones de tratamiento, abriendo posibilidades sin que se sintiera herida nuevamente por la manera en que se le dicen las cosas. Se dio información sobre el trastorno y lo que podía estarle pasando a T. Así se le aminoró el sentimiento de culpa al sentir que estaba manejando mal al niño.

Obviamente en el transcurso de la intervención, aquello que se fue detectado en las primeras sesiones fue abordándose poco a poco, sobre todo las metas que planteó la madre. Al lograrlas, se terminó el proceso.

Ejercicio para el lector

A manera de práctica, quizás el lector pueda ir desarrollando una intervención con la información que la mamá proporcionó.

Pregúntese: ¿Cómo hubiera hecho yo la intervención?

13. COACHING PARA MAESTROS

Muchos maestros se habrán encontrado con algún niño que habla cuando no le corresponde o interrumpe a otros cuando hablan, que se mueve continuamente, molesta o pica a los compañeros, que no respeta las normas, no respeta el turno en juegos, actividades y conversaciones. Frente a un niño con estas características, uno de los primeros pensamientos puede ser que los padres le consienten demasiado, que se lo dan todo hecho y que el problema está en casa. Por eso es "vago, desobediente, inmaduro y perezoso porque no aprende". Cita a los padres pero estos le dicen que el niño estudia y trabaja muchas horas en casa y que allí se sabe los temas, que no se explican lo que pasa en la escuela (sabía para un 9 y saca un 2). El maestro no lo cree y lo etiqueta de la forma más rápida y cómoda: "Es perezoso, no lo hace porque no quiere y está consentido y sobreprotegido".

Es importante que el maestro se pregunte qué está pasando y considere que existe un problema. Es primordial empezar a trabajar en conjunto con los padres y no desentenderse de esto echándoles la culpa o pensando que mienten y sólo quieren defender a su hijo.

No vamos a negar que existen casos donde los papás maleducan o consienten demasiado, pero en el caso de aquellos alumnos que, probablemente, tengan TDAH, es importante que el maestro esté informado de las características del trastorno para poder referirlo al psicólogo o pedagogo de la escuela y pueda ser derivado para recibir un diagnóstico adecuado y el tratamiento necesario.

Generalmente, los maestros creen que es suficiente haber hecho esto; sin embargo, su tarea va más allá. Se tiende a pensar que una vez reciben tratamiento médico y psicológico el niño ya no va a tener problemas. Nada más lejos de la realidad (el que es miope lo es toda la vida y aunque los lentes le ayuden a ver mejor, lo cierto es que sus ojos no funcionan bien y nunca va a ver igual que otra persona que no padece miopía). Por ello, dependiendo del grado de afectación, la mejoría con el tratamiento médico y terapéutico será total o sólo -en los casos más severos- parcial.

El Coaching para el maestro está dirigido para:

- Conocer acerca del trastorno.
- Aprender a reconocer fortalezas y las aproveche (se le entrega la lista).
- Que su labor sea importante ya que el niño con TDAH no es un problema sino un área de oportunidad para que el maestro pueda ser creativo y aprenda.
- Comprender que los niños siempre van a tener problemas con la organización, la planificación, demorar las recompensas, planeación, etc.
- Ver que los niños tienen conocimientos y que pueden utilizar recursos para saber que sí lo sabe: exámenes orales, preguntas cortas, tiempo requerido.
- Saber cómo puede asegurarse de que el niño haya comprendido la explicación.
- Desarrollar formas creativas para su comportamiento en la clase, como sentarlo cerca de él para facilitar su supervisión, ubicarlo lejos de murales, ventanas u otros elementos decorativos para evitar su distracción.
- Ayudarlo a organizar y planificar sus tareas.
- Ayudarlo a marcar objetivos concretos y cortos utilizando algunas preguntas clave.
- Darle explicaciones motivadoras, dinámicas, estructuradas y organizadas, cercanas a la vida cotidiana no sólo del niño sino también de los alumnos que permiten una participación frecuente.
- Desarrollar su creatividad para dar tareas cortas y refuerzo inmediato.
- Orientarlo al uso de la agenda y animarle a manejarla de forma sistemática, revisársela y felicitarle por su uso. Este es un espacio idóneo para reforzar y elogiar el buen comportamiento del niño.
- Usar este medio como intercambio de elogios sobre avances y aspectos positivos de su conducta y su rendimiento.
- Elogiar la conducta adecuada y dar motivación.
- Utilizar un lenguaje positivo.
- Asignarle tareas y actividades para que se pueda levantar de su pupitre y canalizar así el movimiento.
- Evitar tareas difíciles y aburridas para él y para el grupo.
- Evitar la exigencia de un trabajo por un período prolongado.

- Controlar.
- Mostrarle cómo hacer cambios de actividades para que se controlen.
- Informarle sobre lo que se espera de él.
- Aceptarlo y respetarlo.
- Manejar el lenguaje para que formule normas o los límites en forma positiva (caminar poco a poco, hablar bajito). Generalmente los niños escuchan una lista de 'noes' (no correr, no chillar, no insultar), resulta adecuado aplicar este manejo para enseñar conductas adecuadas.
- Elogiar al máximo, ignorar siempre que sea posible, castigar sólo ante situaciones muy graves.
- Manejar el buen humor.
- Felicitarlo y elogiarlo de forma especial cuando cumpla la tarea (ya que esta supone para un niño con TDAH un esfuerzo muy importante).

Beneficios personales del Coaching para el maestro

Le sirve para:

- No tener temor de manejar un niño con TDAH en clase.
- No se sienta inseguro de su labor.
- Elevar su autoestima.
- Descubrir y redescubrir su creatividad.
- Aceptar el trabajo en equipo con padres y psicopedagogos.
- Que no considere que está fallando como maestro si el niño no va al mismo ritmo que sus compañeros.
- Saber que las modificaciones que realice en el aula le servirán no sólo al niño con TDAH sino también a los demás alumnos.
- Poner reglas y rutinas claras que son muy importantes para ayudar a los alumnos con hiperactividad.
- Fijar reglas, horarios, asignaciones.
- Establecer horas para desempeñar tareas específicas y llamar la atención ante cualquier cambio en el horario.

- Enseñarle al alumno cómo usar un libro de tareas y un horario diario.
- Enseñarle destrezas de estudio y estrategias para aprender y reforzarlas regularmente.
- Ayudar al alumno a conducir sus actividades físicas.
- Proporcionar descansos regulares.
- Aportar instrucciones, tanto verbales como escritas.
- Que sepan que los niños se benefician realizando cada paso en tareas separadas.
- Trabajar en conjunto con los padres del alumno para crear e implementar un plan educacional preparado especialmente de acuerdo a las necesidades del niño.
- Compartir regularmente información sobre cómo le está yendo al alumno en el hogar y en la escuela.
- Estar conciente de que es bueno para el alumno tener altas expectativas y al mismo tiempo debe estar dispuesto a probar nuevas maneras de hacer las cosas.
- Maximizar las oportunidades del alumno para lograr el éxito.

14. COACHING PARA EL ADULTO

Busca apoyar a las personas que se enfrentan al reto de vivir diariamente con la condición neurológica del TDAH., bien sea porque ellos mismos sufren de este trastorno o porque uno de sus hijos, cónyuges o familiares la padecen.

Un coach ayuda a las personas con el TDAH a llevar a cabo las actividades prácticas de la vida diaria de una manera organizada, puntual y orientada a la meta. Busca ayudar a los individuos a alcanzar sus metas en la vida y también mejores resultados: académicos, profesionales, sociales o en cualquier área que deseen mejorar.

A través de una alianza establecida, entre el cliente y el coach especializado en el manejo del TDAH, se ayuda a la persona a establecer sistemas prácticos y a iniciar el cambio positivo en su vida diaria.

Por medio de la asistencia y el apoyo individualizados, los coaches ayudan a las personas a concentrarse en el lugar donde se encuentran al presente, revisar a dónde quieren llegar y cómo pueden llegar allí. Están entrenados para ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial.

¿Qué es el Coaching del TDAH para el adulto?

El Coaching es una técnica que en el adulto con TDAH:

1. Busca atender los retos diarios de vivir con esta condición.
2. Ayuda a las personas a efectuar las actividades prácticas de la vida diaria de una manera organizada, puntual y orientada a la meta.
3. Le ayuda a aprender destrezas prácticas por medio de una asociación cercana entre el coach y el cliente.
4. Ayuda a generar estrategias, a actuar sobre ellas para iniciar el cambio en su vida diaria. El coach hace preguntas como:
   - ¿Qué puedes hacer acerca de eso?
   - ¿Cómo puedes motivarte a ti mismo para tomar acción sobre esta meta?

- ¿Cuándo puede completarse esta acción?
- ¿Qué pasos has dado ya, y cuándo vas a dar los que faltan?

5. Le permite información para saber cómo los síntomas del TDAH funcionan en la vida de sus clientes. Esto se logra a través de interacciones periódicas con el especialista.
6. Trabaja con los problemas del diario vivir como la organización, el manejo del tiempo, la memoria, el seguimiento hasta completar una tarea y la motivación.
7. Se enfoca en el *qué*, el *cuándo* y el *cómo*; nunca en el *por qué* (esta pregunta se responde en procesos terapéuticos).
8. Provee entusiasmo, recomendaciones, retroalimentación y técnicas prácticas para atender los retos específicos, todo esto a través del coach.
9. Puede ofrecer recordatorios, hacer preguntas o sugerir técnicas de manejo del tiempo (ver apéndice).
10. Ayuda especialmente a:
    a. Mantener el foco y la atención para alcanzar las metas identificadas.
    b. Traducir las metas abstractas en acciones concretas.
    c. Establecer motivaciones y aprender a usar eficazmente las recompensas.

El Coaching con el adulto puede llevarse a través de reuniones regulares para realizar las verificaciones del proceso, que son una parte esencial del proceso.

Las sesiones pueden llevarse a cabo personalmente, por teléfono o por correo electrónico, dependiendo de la preferencia del cliente.

Antes de que el proceso de Coaching comience, el cliente y el coach deben tener una sesión inicial que trabaje asuntos tales como las necesidades del cliente, las expectativas del cliente y del coach, los honorarios y las fechas de pago.

La primera sesión de Coaching, típicamente es una entrevista a fondo, con una duración de entre una y dos horas. Esta se efectúa para desarrollar un plan que permita identificar y alcanzar las metas del cliente.

Es importante que los clientes estén listos para el Coaching antes de que se comprometan con el proceso. Se puede decir que están listos para el tratamiento cuando son capaces de admitir que tienen un problema, cuando pueden invertir

tiempo para crear estrategias que mejoren su conducta y pueden adherirse a esas estrategias según su mejor capacidad.

Hay algunas circunstancias que pueden complicar el proceso de Coaching y que frecuentemente, requieren de una intervención médica. Estas ocurren cuando:

- A pesar de los recursos y recordatorios del coach, el cliente no puede usar estrategias sencillas para el manejo del autocontrol o en la organización para alcanzar metas.
- El cliente tiene una condición psiquiátrica coexistente (depresión, trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, abuso de sustancias o trastorno de personalidad).
- El cliente tiene circunstancias de vida estresantes como problemas maritales, divorcio o la muerte de un ser querido.
- El cliente tiene una enfermedad física seria u otra condición médica crónica que le está impidiendo llevar el proceso en ese momento.

El coach no está entrenado (salvo que tenga esa profesión) para atender problemas psiquiátricos, emocionales o interpersonales, los cuales deben ser atendidos por profesionales de la salud mental. Bajo tales circunstancias, el coach deberá trabajar en colaboración con el profesional médico o de salud mental involucrado en el cuidado del paciente. En estos casos, el cliente puede beneficiarse de la adición de tratamientos tradicionales como son la medicación y la terapia psicológica.

¿Qué trabajará el coach con el adulto que tiene TDAH?

El trastorno persiste en la adolescencia y prosigue hasta la edad adulta afectando el rendimiento laboral o académico y también, la capacidad de adaptarse al medio social. Hay que recordar que se debe a deficiencias en la maduración de las funciones ejecutivas; es decir, no existe una lesión cerebral, la mayoría de estos individuos poseen una inteligencia normal o superior.

Síntomas del adulto. Dificultad para:

1. Organizar tareas y materiales.
2. Estimar el tiempo para realizarlas.
3. Priorizar lo que se tiene que hacer.
4. Mantener la atención, concentrarse y comprender lo que lee o escucha.
5. Mantener el interés en tareas monótonas o cotidianas por largos períodos, abandonarlas sin terminar y tendencia a distraerse fácilmente. Sólo lo que tiene gran interés lo pueden atender y completar, hay dificultad para las demás tareas.
6. Controlar emociones y tolerar frustraciones relacionadas a lo que se hace.
7. Ser paciente, mantenerse quieto, está hiperactivo permanentemente como "un motor prendido".
8. Rendimiento académico.
9. Hacer los trabajos a tiempo, con frecuencia los aplaza o no los inicia.
10. La memoria reciente, que se expresa en dificultad para recordar lo que se estudió o se hizo el día anterior, en recordar dónde colocaron las cosas o qué dijo otra persona hace poco tiempo. La memoria de hechos pasados puede ser muy buena pero no se recuerda lo reciente.
11. Controlar la impulsividad para lo que hace o dice. Tiende a actuar sin pensar. Toma decisiones y conclusiones impulsivas por la incapacidad de prestar atención al medio ambiente o por no interpretar correctamente la actitud de los otros.
12. Las relaciones interpersonales, laborales o amorosas. Hay más rupturas conyugales, problemas familiares, récord de trabajo pobre, accidentes de tránsito. Afectan a terceros como el cónyuge y los hijos ya que puede haber mayor dificultad para la crianza y para el buen funcionamiento de la familia.

Particularidades que el coach debe tomar en cuenta:
(Estas pueden hacer parte de las metas en las cuales el coachée desea trabajar)

1. Sensación de inquietud interior más que actividad motora excesiva.
2. Tendencia a ser adictos al trabajo, pero con menor productividad que la esperada luego del esfuerzo.
3. Prefieren ocupaciones activas.
4. Baja tolerancia a la frustración, lo que puede expresarse en conductas hostiles hacia los demás o en síntomas depresivos.
5. Conducta temeraria (por ejemplo en deportes o al conducir).
6. Irritabilidad explosiva.
7. Frecuentes cambios de amistades y trabajo.
8. Problemas en el manejo del tiempo. Siempre están apurados y con frecuencia, atrasados. La realización de una tarea contra el tiempo los complica excesivamente.

Particularidades que el coach debe tomar en cuenta:

9. Dificultad para completar tareas.
10. Disfunción ejecutiva: problemas para llevar a cabo tareas que requieren una secuencia planificada en actos.
11. Inconvenientes cuando aumentan las responsabilidades laborales o familiares.
12. Testarudez.
13. Conflictos crónicos con la autoridad.
14. Dificultad en las relaciones con la pareja y con los pares.
15. Mal rendimiento académico, incluso con un coeficiente intelectual alto.
16. Sensación de dispersión.
17. Problemas con el manejo del dinero.
18. Perder los trabajos o renunciar frecuentemente.
19. El 80% de estos adultos presenta: abuso de sustancias, trastornos de ansiedad, trastornos del humor, conducta antisocial, trastornos de aprendizaje y trastornos de personalidad.
20. Un historial de mal desempeño académico o laboral.
21. Poca habilidad para manejar las responsabilidades (completar los quehaceres del hogar o las tareas de mantenimiento, pagar las cuentas, organizar las cosas).
22. Problemas en las relaciones al no completar las tareas, olvidar cosas importantes o molestarse fácilmente por cosas menores.
23. Estrés y preocupación crónicos debido al fracaso de alcanzar las metas y cumplir con las responsabilidades.
24. Sentimientos crónicos e intensos de frustración, culpa o reproche.
25. Problemas de desatención y concentración.
26. Es desorganizado en sus planes.
27. Frecuentemente es olvidadizo.
28. Dificultad para iniciar y finalizar proyectos.
29. Cambia de actividad prematuramente.
30. Planea mal el tiempo disponible.
31. Decisiones impulsivas.
32. Inestabilidad laboral.
33. Problemas conyugales.

Planteamiento de metas

Plantearse metas es una habilidad simple y sencilla, muchos de nosotros las planteamos en forma natural y otros carecen de la capacidad de hacerlo. En el Coaching con el adulto la tarea es ayudar a la persona a plantearse metas y guiarla para que aprenda a hacer un proceso efectivo que, sobre todo, lo aleje de las vivencias que ha tenido durante toda su vida.

Si el niño está influenciado por el fracaso en su corta vida, mucho más lo estará el adulto que ha tenido que vivir con los efectos de fracasos y sus problemas con el entorno. En el momento en que empiece a flaquear -por cualquier razón-, será necesario darle un apoyo extra, que lo fortalezca y estimule para que continúe en el planteamiento y en el trabajo para alcanzar las metas.

Es común que el adulto se aburra fácilmente lo que conduce a que no terminan lo que se proponen. Dado que esta es una tendencia muy clara en la persona con TDAH, el coach ayuda a mantener la motivación y recurrir a los compromisos que la persona haya hecho consigo misma.

El Coaching es una sociedad de cómplices para la consecución de la meta. Se necesita que la persona crea y confíe en ella misma, que conserve la motivación para llegar al final de la tarea aun cuando no lo entusiasme. En ese momento el coach puede dar una inyección de emoción, ayudándole a la persona a cambiar la forma de alcanzarla y a evaluar los valores que están detrás de ella. Lo debe entusiasmar, mas no cambiar la meta.

Los ejercicios de visualización son ideales para lograr este propósito. Si la persona no se visualiza alcanzando esa meta -acumulando entusiasmo y el deseo de verse ahí-, no la alcanzará. Por eso es importante que se mantenga con esa mira.

Existen 7 principios para establecer metas con la persona con TDAH. El coach deberá ir trabajando, paso a paso, cada uno para que tenga claridad respecto a este trabajo.

1. "Di lo que quieres, no lo que quieres evitar". Definir la meta con claridad. Es importante plantear las metas en una forma positiva, motivadora, que apasione. La forma en que se expresen proporcionará un marco de referencia distinto a la persona. No es lo mismo decir: "Voy a sacrificarme en esta tarea", que: "Voy a sentirme a gusto cuando la termine".
2. "Establece metas desafiantes y realistas". Las metas planteadas deben ser realistas, se puedan alcanzar. Pero es importante que no sean muy fáciles. Las metas fáciles no motivan —tampoco las que son demasiado difíciles aunque enseñan más—. Si la persona siente inseguridad, se puede utilizar la meta que le proporciona un mayor desafío —dado que no sabe qué es aquello que puede hacer o alcanzar—. No importa cambiar de meta si resulta necesario.

El objetivo principal no es fracasar: es alcanzar el éxito con una meta que valga la pena para la persona. Una vez alcanzada puede felicitarse y plantearse una meta más alta, y seguir adelante.

3. "Influencia el resultado directamente". Es decir, la meta tiene que estar completamente bajo el control de la persona -ya que cumple la condición de que ella misma tome en sus manos la acción-, Sus planes se basan en declaraciones como: "Yo haré", "Yo actuaré", seguido de la acción que va a realizar. Esto le da un sentido de responsabilidad y compromiso personal. Otros pueden ayudar para alcanzar la meta; sin embargo, será la persona quien tenga que pedir esa ayuda.
4. "Mide tu progreso". Esto se refiere a cuantificar el logro de las metas. ¿Cómo se va a medir el progreso? Poniéndolas bajo el control del tiempo. Si se le plantea a la persona **¿para cuando?**, se pone una fecha límite, se promueve que esté conciente de la tarea que va a realizar. Se logra:
   a. Estableciendo una fecha o período determinado.
   b. Estableciendo cómo va a medir su progreso y cómo hará el seguimiento, en forma continua, para cerciorarse de que va en el camino correcto.
   c. Evaluando en forma personal, revisando cada paso. También en forma colectiva, pidiendo a las personas de su entorno que le den retroalimentación respecto al logro de la meta que se planteó.
5. "Revisa tus recursos". Se refiere a cualquier cosa, persona, habilidad, tiempo, edad o estilo de personalidad que pueda ayudar a alcanzar la meta. Saber que se cuenta con recursos impulsa más a la acción que al no tenerlos. Hacer un listado de estos recursos ayuda a centrar la atención en las metas.
6. "Contabiliza el costo". Se refiere al costo económico, de tiempo, de actividades familiares y sociales. Hasta el costo emocional que significa para la persona establecer y trabajar la meta establecida. Parte de la siguiente premisa: cuando se gana algo, también se puede perder algo. Por lo cual es importante que la persona se asegure de que conserva lo positivo que tiene en el momento presente.
7. "Realiza un plan de acción". Llevar a cabo un plan de acción significa dividir esa meta planteada en objetivos más pequeños. Se trata de dar pasos cortos, en lugar de correr para aprender a hacerlo. Es de mucha ayuda llevar un

registro de las metas, revisarlo en forma regular, premiarse al irlas alcanzando y, sobre todo, disfrutar esos momentos. "Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso".

Plantearse metas puede ser una tarea difícil para la persona con TDAH, dado que esta muy acostumbrada a fallar. Una tarea importante para el coach es entusiasmarlo y ofrecerle un elevado grado de humor y creatividad.

7 principios de la meta	
Principio	**Preguntas**
Di lo que quieres, no lo que quieres evitar.	*¿Qué es aquello que quiero lograr?* *¿Qué puedo obtener de ello?* *¿Qué es lo que quiero dejar a un lado de mi problema de TDAH?*
Establece metas desafiantes y realistas.	*¿Esto que deseo, lo puedo alcanzar?* *¿Es una meta que realmente me mueve?* *¿Me entusiasma?* *¿Es un reto para mí?* *¿Me siento emocionado?*
Influencia el resultado directamente.	*Esto que deseo ¿está en mis manos lograrlo?* *¿Qué es lo que puedo hacer para lograrlo?* *¿Dónde quiero llegar?* *¿Dónde estoy ahora?* *¿Qué necesito para llegar?*
Mide tu progreso.	*¿Cuándo quiero lograr esto?* *¿Cómo puedo darme cuenta de haberlo logrado?* *¿Cómo puedo saber que lo estoy logrando se adecúa a lo que quiero?*

Revisa tus recursos.	*¿Con qué cuento para ayudarme a lograr mi meta?* *¿Quién puede servir de ayuda para lograrla?* *¿Cómo puedo conseguir ayuda?* *¿A quién se la puedo pedir?* *¿Cómo puedo contar con ese apoyo?*
Contabiliza el costo.	*¿Estoy dispuesto a perder lo que tengo para alcanzar aquello que deseo?* *¿Estoy dispuesto a pagar el precio de los cambios?* *¿Me conviene realmente cambiar esto para sentirme bien?*
Realiza un plan de acción.	*¿Con qué quiero empezar?* *¿En qué orden sería más fácil llevar a cabo la tarea para alcanzar mi meta?* *¿Cómo voy a empezar?* *¿Cuáles son los pasos que voy a seguir?* *¿Qué tantos pasos quiero dar?*

Como se puede ver las preguntas están formuladas en primera persona. Generalmente, el coach se las hace a la persona utilizando la segunda persona del singular: ¿Qué vas a hacer? Dado que uno de los problemas principales de la persona es tener autoconciencia y responsabilidad, se le plantean estas preguntas para que interiorice la importancia de su tarea y de la responsabilidad que esta implica para sí mismo.

15. CÓNYUGES DESESPERADOS

Una escena común

C. está esperando a su marido muy contenta porque sabe que acaban de darle su aguinaldo y van a ir a comprar los regalos de Navidad de los niños. Son las 6, las 7, las 8 p.m. y su marido no llega. Se comunica al celular pero no responde. A las 2 de la mañana, llega el marido. Huele a alcohol, esta muy contento. "*¿Por qué llegas esta hora?*"; "Me encontré al compadre y nos fuimos a tomar unas copas, ya sabes, juebebes"; "*¿Y el aguinaldo?*"; "Aquí traigo lo que me queda"; "*¿Y los regalos de los niños? ¿Qué pasó con nuestra cita para ir a comprarles sus regalos?*"; "¡Siempre es lo mismo!: te olvidaste, gastaste, se te olvidó en lo que quedamos ¡Ahora sí, ya no puedo más!, te dejo".

C. pide una cita y me describe la escena anterior. Estas fueron sus palabras: "No es la primera vez, siempre hace lo mismo, siempre se le olvida, se le aparece alguien y se olvida de todo, llega tomado. Ya no sé qué hacer. Su mamá me lo dijo. ¡Siempre se le olvidan las cosas! No es normal, algo tiene. Ya le dije que si no cambia me voy a divorciar, con eso se asustó y aceptó que viniera contigo para que pueda recibir ayuda y no lo deje". Pero yo no estoy mal: ¡estoy harta! ¡Ayúdame!"

Esta es una escena que he vivido muchas veces: la esposa, cansada de vivir lo mismo acude a pedir ayuda. No llega con el pelo despeinado como las mamás, pero sí con ese tono de desesperación y desesperanza porque ya no puede vivir con una persona así. Al indagar sobre lo que conoce de la vida de su marido, C. comenta que su suegra siempre se quejó de los olvidos, la inquietud y los problemas en la escuela de su hijo. Esto se repitió también en el noviazgo pero C. pensó que con el matrimonio su marido iba a cambiar. No lo ha hecho y ella ha vivido varias veces escenas similares y además, cambios de trabajo, de ciudad y de proyectos. Siempre hay un proyecto nuevo más interesante y mejores cosas que hacer. C. está cansada y dispuesta a divorciarse. Le comento que quizás su marido ha estado viviendo con los efectos del TDAH, y que sería importante hablar con él para hacerle caer en cuenta de que tiene el problema. Le explico qué es el trastorno, sus características. Conforme le explico, C. va entendiendo el trastorno, se tranquiliza y me pide ayuda para que hable con su marido. Para lograr que acepte venir a una sesión elaboramos un plan de acción. Ella define los términos de este plan (venir a sesión es un requisito para no proceder al divorcio). El marido acepta asistir a una sesión. Le pido que me hable sobre su recorrido escolar, laboral, social. Explica que siempre fue inquieto, peleador, que sus papás lo castigaban todo el tiempo, si no se comportaba recibía la "ley del cinto" -recibió muchos castigos y correazos-. Tenía un comportamiento regular pero volvía a caer en la inquietud. No entiende cómo acabó la carrera. Siempre le dijeron que era brillante pero nunca logra estar en un solo lugar, se aburre; por eso cuando le plantean un nuevo proyecto, cambia lo anterior para hacer nuevas cosas. Asume que ha cometido muchos errores que no puede controlar. Lo peor ahora es que C. lo va a dejar y eso no le gusta porque la quiere mucho y no sabe qué va a hacer sin su esposa.

Una escena común

Cuando le explico que lo que ha vivido, posiblemente se deba a los efectos del TDAH, dice tener una esperanza y acepta asistir con el especialista.

Se le refiere al médico, quien le da tratamiento farmacológico y este le ayuda a controlar la inquietud. Posteriormente, acepta continuar con sesiones de Coaching para manejar su organización, el control de respuestas impulsivas, la administración del tiempo y del dinero, el control de estados emocionales y recibir orientación de pareja. Actualmente siguen casados y con un trabajo estable. Viven al norte de México.

Un día en la vida de…

Rosa está verdaderamente abrumada con las tareas cotidianas como cuidar su casa, limpiar, hacer la comida, atender a los hijos e ir por ellos a la escuela. Casi todos los días tiene que darles dinero porque a la hora de salir para la escuela, cae en cuenta de que se olvidó hacerles el sándwich para la escuela. Especialmente el día que deben ir con el uniforme de gimnasia: siempre olvida plancharlo el día anterior. Para su mala suerte, un día se le descompuso la plancha pues la dejó conectada. En varias ocasiones, ha tenido que ir a las casas de comida del barrio (hoy no es la excepción) porque se le olvida apagar la olla y la comida se quema. No ha ido a la junta escolar (puso la circular en el refrigerador para no olvidarlo, pero no leyó el papel) y tampoco se ha enterado de que debía llevar a su chiquita disfrazada de flor -quien llegó a la casa llorando y culpándola-. Juan, su marido, llega a las 6 p.m. y la encuentra hecha un mar de llanto, los niños peleándose y todo en desorden. “!Qué hiciste! ¿Qué te pasó? ¿Por qué está así la casa?”. Se va molesto a la habitación, dejando a Rosa en la sala llorando. “¿Qué le pasa a esta mujer? ¡Mejor me hubiera quedado en la oficina!”.

Aunque parece un cuento, esta historia es real. Rosa fue referida a una consulta conmigo por la psicóloga de la escuela de sus hijos: sospechaba que algo había mal en la casa y pensaba que podía existir una situación de maltrato o problemas serios. Al indagar a Rosa respecto a las situaciones cotidianas me comenta todos los datos relatados anteriormente. Me dice que no puede más, su casa la satura, no puede organizarse. Los olvidos y el despiste los ha tenido desde chica. No fue una alumna brillante, pasaba de milagro y nunca ha sido organizada. Empezó la carrera pero la suspendió porque se casó. Ha tratado de ser buena mamá pero no puede y lo peor, es que ahora están pensando mal de ella en la escuela. No sabe qué hacer. Con estos antecedentes se le sugiere asistir a consulta médica, se le receta un fármaco y continúa con sesiones de Coaching. Se elabora un proceso enfocado en establecer metas para organizarse en casa, trabajar en el orden y hacer cambios con los hijos (poner límites). Asimismo, se le sugiere involucrar al esposo para apoyarla e iniciar actividades sólo para ellos.

El esposo de C. y Rosa presentan el TDAH, el cual está arruinando su matrimonio. Están viviendo los efectos de tener dificultades en el manejo de las funciones ejecutivas que, como se mencionó anteriormente, son funciones cognoscitivas que permiten decidir el orden de prioridad para hacer las cosas, integran y regulan el comportamiento. En el TDAH las funciones ejecutivas son deficientes para regular pensamientos, emociones y acciones, por eso las personas que lo padecen no interactúan apropiadamente en la vida diaria y con sus seres queridos.

C. y Rosa presentan fallas para organizarse, establecer prioridades y activarse para hacer y finalizar sus tareas. Rosa tiene dificultades para manejar la frustración y modular sus emociones; y C. dificultad para monitorear y autorregular sus acciones, dado que actúa impulsivamente al irse de fiesta con sus amigos y gastar el dinero. En ambos casos, el déficit en el funcionamiento de las funciones ejecutivas tiene como consecuencia fallar al elegir la conducta apropiada (limpiar la casa, hacer las actividades en forma organizada) o excederse en otras conductas (dejarse llevar por el impulso para beber, gastar el dinero sin pensar en las consecuencias).

Tanto las fallas como el exceso de las conductas llevan a perjudicar la relación. Cuando el cónyuge no tiene el trastorno interpreta la conducta de su pareja como malintencionada. Cuando llegan a sesión -ya sea de terapia o Coaching- y se les explican los síntomas, van entendiendo mejor las conductas como la "causa" del TDAH y no por maldad de la pareja.

La tarea del Coaching está enfocada a mejorar las relaciones de pareja a partir de un plan de acción, donde tengan como metas:

- Desarrollar conocimientos y comprensión de la conducta para saber con qué tienen que lidiar. La pareja necesita aceptar que el esposo o la esposa con el TDAH, inevitablemente cometerá errores debido a su funcionamiento ejecutivo ineficiente. Esos "momentos TDAH" pueden ser vistos como un motivo para reírse y después reparar el daño, sin que se conviertan en catástrofes y medios para asignar culpas. El esposo o la esposa sin el TDAH debe pedirle al otro que rectifique el "momento TDAH" y, a su vez, le conviene detener la crítica y la culpa. El cónyuge

con TDAH deberá asumir la responsabilidad de sus acciones inadecuadas y demostrar en sus acciones futuras que desea rectificar la situación, sin hacer simples promesas.

- Mejorar la comunicación. En nuestras relaciones de pareja tendemos a juzgar cuánto somos valorados o amados a partir de la manera en que escucha y se comunica nuestro cónyuge. Una de las principales quejas que presentan quienes conviven con personas con TDAH es que se desconectan y no escuchan a la pareja. Para estructurar el proceso de comunicación se puede utilizar la técnica del "diálogo estructurado", en una interacción de entre 15 a 20 minutos donde la pareja se pone de acuerdo para abordar un tema, con una serie de comentarios concisos y no acusatorios. Al final cada comentario, quien recibe la información puede utilizar la técnica del parafraseo: repetir puntualmente lo que el otro acaba de decir, sin añadir sus propios pensamientos o sentimientos. Con esto, sencillamente el mensaje se devuelve a quien lo enunció. Con esta forma de comunicación, la pareja aprende con el paso del tiempo a validar las comunicaciones del otro, no sólo parafraseando el contenido sino también entendiendo el tono del mensaje. Durante este diálogo, cada cónyuge toma al menos un turno para ser el emisor de la comunicación.
- Obtener el mayor provecho de la medicación. Cuando la persona con TDAH está tomando medicamento, la pareja necesita trabajar en equipo para incrementar al máximo los efectos del fármaco sobre sus interacciones. Será necesario al momento en que estén interactuando, que el medicamento esté activo y dé un nivel clínicamente efectivo para la persona con TDAH. En este punto, la pareja debe establecer metas de conducta realistas que esperan mejorar con la medicina: escuchar atentamente, evitar interrumpir, completar una actividad de la casa sin distraerse, frenarse y controlarse para no comprar impulsivamente, disciplinar a los hijos continuamente o no descargar el enojo en forma inapropiada. Esta información ayuda al medico para ajustar la dosis.
- Usar creativamente las herramientas para organizarse y estructurar actividades. Las personas cuyo cónyuge presenta TDAH, se quejan frecuentemente porque son olvidadizos y tienen dificultades para completar las cosas. Para lidiar con estas preocupaciones, ambos deben adoptar y utilizar una variedad

de herramientas para organizarse, para mejorar la memoria y para manejar el tiempo. Es bueno hacer cada noche la "lista de cosas por hacer" y que planifiquen cómo el esposo o la esposa con el TDAH va a usar relojes con alarma, buscapersonas, asistentes personales digitales, planificadores, llamadas telefónicas o recordatorios de su pareja desde el correo electrónico. Esto permite mantenerse en la tarea y completar la lista. La pareja puede hablar hacia el final de la semana de las tareas que se realizarán en el fin de semana en el hogar y con los hijos. La responsabilidad de las tareas será dividida. Para la persona con TDAH es muy útil definir las tareas en pequeñas metas y que su pareja le dé recordatorios y refuerzos positivos cuando logra cada meta. También es útil tener un pizarrón con un calendario para anotar la lista de cosas por hacer de cada miembro de la familia.

- Cultivar el romance. En todas las parejas hay un momento en que se acaba la luna de miel. En el caso de estas parejas es cuando se enfrentan con la realidad de los déficits relacionados con el TDAH. La pasión se va tras los esfuerzos y desilusiones del diario vivir con el problema. El cónyuge sin TDAH necesita entender y saber que esta situación se presenta. También es preciso estar cómodo para llevar a cabo actividades que sigan cultivando el romance y la sexualidad. Hacer citas, tener cenas a la luz de la vela, dejar notitas... ayuda a estas parejas -y a todas- a seguir cultivando el romance. Algo importante en estos momentos: evitar hablar de las fallas, separar lo que es esencial en sus vidas de lo que no lo es. Al enfocarse en lo esencial, pueden tener expectativas más reales acerca de lo que pueden lograr.

Asimismo será importante:

1. Que no haya negación del problema por parte de la persona con TDAH.
2. Que el cónyuge sin TDAH provea la información en una manera poco amenazante.
3. Llevar a la pareja a reuniones de algún grupo de apoyo para adultos con el TDAH.
4. Navegar en Internet y leer juntos.
5. Ofrecer ayudar con asuntos específicos tales como pagar las facturas, recordarle a su pareja que realice las tareas, organizar las cosas.

6. Ayudar a su pareja a encontrar un "coach" del TDAH que le ayude con las tareas del manejo de la vida cotidiana.
7. Si ninguna de estas sugerencias trabaja, tal vez será necesario evaluar si los beneficios de permanecer en el matrimonio sobrepasan las desventajas.

16. APÉNDICE

En esta sección se proporciona información acerca del trastorno, se plantean algunas guías que pueden servir de apoyo cuando se está trabajando con las personas con TDAH y sus familiares. Se presentan en cuadros para que el lector revise, paso a paso, las actividades que pueden llevarse a cabo. El objetivo es que realicen la actividad poco a poco hay que recordar que darle a la persona una actividad total, le hace perder el foco en el objetivo . En algunos cuadros, en la tercera columna se ponen ejemplos de preguntas que ayudan a la persona a dar por ella misma las soluciones. Hay que recordar que cada uno de nosotros tiene una manera particular de ver las situaciones y recurre a la propia experiencia, las preguntas le ayudan a clarificar y encontrar sus propias tareas.

¿Qué es TDAH?

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es una condición muy frecuente con la que se enfrentan los padres, los maestros y la sociedad. Está caracterizado por dificultades para sostener la atención, problemas en la habilidad de inhibir respuestas (impulsividad) y puede estar acompañado de altos niveles de actividad. La persona que lo padece no tiene un tumor cerebral, tampoco está enfermo ni va a enloquecer, como cree la gente en ocasiones.

Es uno de los trastornos infantiles y juveniles más estudiado en psicopatología infantil. Existen cerca de 90 términos para designarlo y numerosos artículos publicados sobre el tema.

Al ser frecuente en la infancia, persistir en la adolescencia y hasta la edad adulta se le considera como una condición crónica. Tiene un carácter neurobiológico y también un componente hereditario importante.

Está caracterizado por distracción, de moderada a severa; es decir, períodos de atención breve, hiperactividad, inestabilidad emocional e impulsividad. Habitualmente, los síntomas empeoran en situaciones que exigen atención o

esfuerzo mental sostenidos o que carecen de atractivo o novedad intrínsecos. Por ejemplo: escuchar al maestro en clase, hacer las tareas, escuchar o leer textos largos, trabajar en tareas monótonas o repetitivas.

De acuerdo al DSM-IV es un síndrome conductual. Se considera que lo padecen, aproximadamente, 4 de cada 100 niños, siendo de 3 a 4 veces más frecuente en varones. La influencia del TDAH oscila entre 3 y el 7% de la población general. El subtipo del trastorno varía de acuerdo a la edad, el género y la herencia. No se han demostrado diferencias entre diversas áreas geográficas, grupos culturales o niveles socioeconómicos.

Los estudios de seguimiento a largo plazo han demostrado que, aproximadamente, el 30% de los niños con TDAH continúa presentando síntomas durante la adolescencia. Puede persistir en la edad adulta en más de la mitad de los adolescentes afectados.

Tenemos entonces que el TDAH no es un problema de conducta. No está provocado por el ambiente. Los padres no tienen la culpa de que el hijo tenga esas dificultades o se comporte de esa manera, los profesores tampoco tienen la culpa de que su alumno tenga esas dificultades o se comporte de esa manera. Aunque sea real el hecho de que SOMOS RESPONSABLES TODOS LOS ADULTOS que rodeamos al niño de AGRAVAR EL TRASTORNO. Es un hecho que el ambiente puede empeorar gravemente el TDAH si no se maneja adecuadamente. Ante la pregunta que le hicieron a Barkley (especialista en el tema) en un congreso: ¿Qué pesa más en el TDAH, lo ambiental o lo orgánico? A lo cual respondió: 100% orgánico y 100% ambiental. Esto indica la variedad de factores que influyen.

¿Cómo se diagnostica?

Los criterios del "Manual Estadístico y de Diagnóstico DSM-IV-TR" y de las descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico de la "Clasificación Internacional de las Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10)" son los más utilizados y reconocidos internacionalmente para hacer

el diagnóstico. Para asegurar su diagnóstico, el especialista desarrolla entrevistas con los padres y el niño, un análisis de la información de los profesores, exámenes físicos y pruebas complementarias para descartar otros problemas.

De esta evaluación surgen tres grandes diagnósticos:

- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (tipo combinado).
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad con predominio del déficit de atención,(tiempo cognitivo lento).
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad con predominio (hiperactivo- impulsivo).

El trastorno se identifica mediante la elaboración de una historia clínica completa, tanto a nivel individual como social, familiar y escolar. También se utilizan varios cuestionarios que han demostrado gran utilidad para recoger información específica de maestros, tutores, padres y otras personas relevantes.

Se realiza una evaluación física completa y un estudio psicométrico o psicoeducativo. El diagnóstico a tiempo, unido a las intervenciones o medicamentos recomendados para el TDAH, reduce considerablemente las secuelas negativas en la vida de la persona (problemas sociales, familiares, escolares o abuso de substancias).

Los síntomas se pueden detectar entre los 6 y 9 años. Se incrementan de forma pronunciada con la edad, se evidencian en características conductuales específicas. Tienen repercusiones negativas sobre el desarrollo cognitivo, personal y social e interfieren significativamente en el aprendizaje escolar y en la adaptación psicosocial del sujeto. La persona debe presentar estos problemas al menos en dos ambientes de la vida (casa y colegio, por ejemplo). A lo largo de su desarrollo, estos pueden cambiar o disminuir; no obstante, se estima que más del 80% de los niños continuarán teniendo problemas en la adolescencia. En tanto que en la edad adulta, el porcentaje es entre el 30 y el 65%.

El trastorno se presenta en las personas desde los primeros años de vida y se prolonga hasta la adultez. Los síntomas van variando con el tiempo. Se presenta en niños con inteligencia normal —o por arriba de lo normal—, sin

problemas neurológicos, sin alteraciones sensoriales ni disturbios emocionales serios, pero cuya sintomatología acarrea problemas en el hogar y en las relaciones interpersonales.

Es fundamental que sean los profesionales médicos (neuropediatra, paidopsiquiatra, psiquiatra o neurólogo) los que realicen el diagnóstico definitivo. Este se formula en base a la clínica especializada ya que en la actualidad no existen pruebas de laboratorio que puedan diagnosticarlo.

La mayoría de las investigaciones y publicaciones sobre TDAH afirman que existe mayor predominancia en el género masculino, según estos estudios hasta un 80% de las personas con el trastorno son hombres. Actualmente, se ha comenzado a identificar a las mujeres con síntomas del subtipo del trastorno: desatento y sin hiperactividad. Estos síntomas han hecho que sus dificultades sean menos obvias en el ambiente debido a ciertas normas sociales que exigen a las niñas comportamientos más pasivos: "calladitas son mas bonitas". Cuando las niñas tienen un problema de atención no hacen ruido, no siguen el ritmo del grupo, son retraídas porque tienen problemas para relacionarse con los compañeros del grupo, las dejan de lado por no participar y pasan desapercibidas. En la escuela son las típicas niñas que pasan raspando las notas.

Si hubiera mayor incidencia de un problema hiperactivo, las mujeres tendrían mayores problemas sociales ya que no es aceptable que una chica sea activa, desordenada y rebelde.

Durante la adolescencia, las chicas presentan cambios bruscos de humor, irritabilidad y reacciones emocionales exageradas debido a las fluctuaciones hormonales que, si usualmente son fuertes, en estas chicas son más acentuadas.

Cuando se casan tienen que cubrir requerimientos de la casa, del trabajo, con los hijos y otros más. Estas actividades les implican poner el foco de atención en varios menesteres. Si tienen principalmente un problema de atención no logran organizar, planear y atender todos los requerimientos. Es en este momento que el problema se detecta y realmente necesitan un sistema de apoyo a su alrededor para sacar adelante sus actividades, en lugar de ser ellas las que ofrezcan apoyo como tradicionalmente la sociedad lo espera.

¿Qué tipo de tratamientos se utilizan?

Cientos de investigaciones científicas claramente validan la existencia del trastorno y también del diagnóstico. Igualmente, hay innumerables estudios que confirman la efectividad y seguridad de los tratamientos para manejarlo, sobre todo si se utilizan desde los primeros momentos en que se detecta. Desgraciadamente, el desconocimiento, el sensacionalismo y varios intereses creados, son factores que han contribuido a la aparición de mitos, inseguridades y hasta discriminación hacia los tratamientos y también contra quienes lo padecen. En la mayoría de los casos se recomienda un tratamiento con un enfoque multimodal. Este incluye:

- Tratamiento farmacológico.
- Terapias de aprendizaje.
- Coaching.
- Terapias conductuales.
- Terapias cognitivo conductuales.
- Manejo en el salón de clases.
- Terapias emocionales.

En lo que se refiere al tratamiento farmacológico (que debe ser hecho por especialistas tales como neurólogo-pediatra o paido-psiquiatra) es importante señalar que a partir de 1937 se inició el uso de los psicoestimulantes para tratar síntomas relacionados con la distracción, impulsividad e hiperactividad. Los medicamentos específicos para tratar el TDAH llevan en el mercado más de 50 años.

Hay muchos mitos alrededor de estos tratamientos. Estudios recientes han señalado que en niños donde predominan rasgos de distracción, el medicamento puede ofrecer una mejoría considerable. Otras investigaciones refieren que muchas personas que padecen el TDAH se benefician con una combinación de intervenciones terapéuticas, que han demostrado científicamente ser efectivas para tratarlo. Puede haber personas diagnosticadas que no requieran de este tipo de terapia.

Muchos padres, maestros y profesionales aún piensan que hablar de atención farmacológica para el TDAH es sinónimo de uso de medicamentos o de "drogas", como pueden causar adiccción evitan este tipo de tratamiento. Existen investigaciones que sugieren que los medicamentos que se utilizan para el manejo de esta condición no son adictivos, no afectan el crecimiento, no dañan el hígado y tampoco reducen la inteligencia. En los casos donde la impulsividad/ hiperactividad son más significativos, la combinación de la medicación con intervenciones psico-sociales es más efectiva.

Niños y adultos que cumplan con los criterios de un TDAH, podrán beneficiarse únicamente de intervenciones de tipo psicosocial. Muchas personas y grupos se han enfocado en los efectos secundarios transitorios de los fármacos, pero muy pocos enfatizan en los efectos nocivos a largo plazo en el caso de no recibir el tratamiento apropiado (multimodal) desde temprana edad. Desafortunadamente, la falta de información respecto al trastorno, los tipos de intervenciones que existen y sus beneficios así como las repercusiones del problema , son elementos que han provocado temor en muchos padres, quienes no aceptan la presencia del problema en sus hijos o en ellos mismos y tampoco aceptan tratarlos. Gran cantidad de niños que padecen TDAH no reciben el tratamiento indicado a tiempo y, por lo tanto, no es posible prevenir un sinnúmero de problemas en su vida, tales como:

- Deserción escolar.
- Problemas emocionales: baja autoestima, depresión.
- Problemas de conducta.
- Problemas familiares.
- Hospitalizaciones e ingresos frecuentes a urgencias o guardias médicas.
- Alcoholismo.
- Drogadicción.
- Maltrato.
- Violencia intrafamiliar.
- Accidentes automovilísticos.
- Auto-lesión.
- Embarazos precoces.

- Conductas delictivas.
- Cambios de trabajo frecuentes.

Existen datos que sostienen de que entre el 30 y el 50% de los niños que tienen el TDAH, también pueden presentar otras condiciones que coexisten con este trastorno. Entre las más frecuentes que señala la literatura especializada están: los problemas específicos de aprendizaje (especialmente a nivel de lectura y escritura), trastornos de conducta oposicionista y desafiante, depresión y desórdenes de ansiedad. Para el manejo de estos dos últimos, los especialistas sugieren el uso de fármacos específicos.

¿Qué les sucede a las personas con TDAH en la vida diaria?

Por tener fallas en las funciones ejecutivas las personas con TDAH:

- No pueden organizar su mente.
- Gastan más tiempo, que otras personas en realizar ciertas actividades, aunque las saben hacer.
- Piden recompensas inmediatas.
- No controlan sus respuestas (son impulsivos).
- Son impacientes cuando esperan gratificación.
- Muestran actividad excesiva o que no se regula según las demandas de una situación.
- Presentan dificultades para detenerse a pensar antes de actuar, esperar su turno en las filas, interrumpir sus acciones cuando es evidente que no son eficaces, resistir distracciones mientras se concentran en el trabajo y problemas para obtener recompensas más grandes, a largo plazo.
- Son excesivamente nerviosos, agitados.
- Exhiben un movimiento excesivo para realizar y terminar una tarea.
- Mueven constantemente sus pies y piernas.
- Golpean cosas ligeramente.

- Oscilan mientras están sentados.
- Cambian de postura o posición mientras realizan tareas prolongadas que les parecen aburridas o en actividades repetitivas que carecen de interés para ellos.
- Si son niños pequeños, pueden demostrar movimiento excesivo; subiendo, bajando, corriendo y haciendo actividades motoras gruesas (tiende a disminuir con la edad pero se sigue presentando en la adolescencia y adultez).
- Si son adolescentes son más agitados y nerviosos que sus compañeros.
- En los adultos, la agitación puede ser más subjetiva y menos observable, lo expresan como una característica más interior que exterior (sienten una inquietud interna). Aunque en algunos sigue existiendo una actividad exterior y buscan siempre estar ocupados o haciendo algo para no sentarse.
- No pueden sostener la atención.
- No persisten en una tarea el tiempo necesario para terminarla.
- No pueden demostrar el mismo nivel de concentración, perseverancia, motivación, y esfuerzo que otros niños de su edad en tareas poco interesantes o prolongadas aunque sean importantes y deban ser realizadas.
- Cuando realizan tales tareas hablan mucho y tratan de cambiar de una actividad a otra sin terminar ninguna de ellas.
- Si pierden la concentración en una tarea debido a una interrupción, les es muy difícil retomarla.
- Tienen problemas para terminar tareas rutinarias en forma independiente sin la supervisión directa pues no pueden permanecer en ellas.
- Se les dificulta analizar las consecuencias de sus acciones y anticiparlas, así como planificar, organizar y cambiar su conducta para que sea adecuada a los fines y objetivos que se proponen y así mejorar las consecuencias a futuro.
- Se les dificulta diferenciar información y estímulos importantes en una situación, de otros que resulten irrelevantes para descartarlos o demorarlos (aunque sean muy gratificantes).
- Tienen fallas para traer y mantener la información importante en su mente sobre lo que harán (deben recordar lo que tienen que hacer al instante y a mediano y largo plazo para poder dirigir y organizar sus acciones y actividades presentes y futuras).

- Pierden la pista de los objetivos y metas.
- No pueden detener una acción (inflexibilidad) porque no recuperan la información necesaria -en tiempo real- que necesitan para poder analizar, planificar y organizar su conducta.
- No son capaces de utilizar las experiencias de otros para aprender (no tienen conciencia del tiempo ni se manejan adecuadamente en él). Los problemas con la gerencia y organización del tiempo son típicos de los adolescentes y adultos con el trastorno. No pueden ver a través del tiempo, viven el momento.
- Presentan un retraso en el desarrollo del lenguaje interno (la voz de la mente). Utilizan un lenguaje al exterior (hacia los demás) pero les resulta muy difícil guiarse a sí mismos verbalizando para ellos. Les cuesta describir hechos y sobre todo, darse instrucciones (auto instrucciones) para dirigir y planificar el propio comportamiento.
- Hay retraso en el desarrollo del autocontrol, de la reflexión y de la autorregulación, lo que contribuye a que tengan problemas significativos con su capacidad para seguir las reglas e instrucciones, para leer y para seguir directivas cuidadosamente, para armar sus propios planes, reglas y actuar en función de principios legales o morales.
- A menudo tienen problemas para inhibir sus reacciones emocionales frente a los acontecimientos. Sus emociones no son inadecuadas, aunque las manifiestan en público sin ningún control, sin moderarse como los otros.
- Ante los demás pueden parecer como emocionalmente más inmaduros, más reactivos con sus sensaciones, más exaltados, poco moderados y más fácilmente frustrados por los acontecimientos. Tienen dificultad para interiorizar sus sensaciones, guardarlas para sí mismos o para moderarlas como hacen los otros.
- Presentan dificultad para auto-motivarse, especialmente al realizar tareas que no tienen ninguna rentabilidad inmediata. Esto hace pensar que carecen de autodisciplina pues no pueden realizar ni permanecer en tareas que no les proporcionen la recompensa, el estímulo o el interés inmediato. Su motivación depende del ambiente, de los demás, de la recompensa inmediata -mientras que otros desarrollan la capacidad para motivarse en ausencia de

recompensas rápidas o de otras consecuencias-. Relacionado con esto, se encuentra dificultad para activarse y responder inmediatamente de acuerdo a las circunstancias.

- Con frecuencia parecen estar "en las nubes". Cuando deben estar más alertas, enfocados y atraídos por una tarea les resulta difícil activarse o despertarse para iniciar el trabajo que se debe hacer.
- Tienen dificultad en la creatividad y flexibilidad para resolver problemas y conseguir metas a largo plazo.
- Se les dificulta generar opciones, seleccionar las más efectivas y analizar los resultados de estas al momento de enfrentar obstáculos debido a que no pueden revisar su propia experiencia.
- Van directo hacia sus metas, no ven los obstáculos y se estrellan con ellos al no tomarse el tiempo necesario para pensar en diferentes opciones que podrían ayudarles a tener éxito para conseguirla (voy derecho y no me quito).
- Cuando encuentran obstáculos les resulta muy difícil superarlos. Debido a la poca flexibilidad, responden automática o impulsivamente y no crean ni generan opciones para superarlos y conseguir lo que pretenden.
- Cuando hablan o escriben, no organizan sus ideas y pensamientos para poder dar una explicación coherente.
- No pueden planificar rápidamente sus acciones o ideas en una cadena de respuestas -ya sean verbales o conductuales- para lograr con eficacia la meta que pretende conseguir.
- Quienes tienen comportamientos impulsivos presentan grandes oscilaciones en la calidad, la cantidad e incluso en la velocidad de su trabajo. En algunas ocasiones, pueden terminar rápida y correctamente su trabajo mientras que en otras, utilizan mucho tiempo, las tareas pueden estar mal realizadas, ser inexactas y absolutamente irregulares. No logran mantener un patrón relativamente uniforme en la productividad y en la exactitud de su trabajo que varía de un momento a otro y con lo cual, desconciertan frecuentemente a las personas que trabajan con ellos (padres, profesores, compañeros de trabajo).

TDAH en las diferentes etapas de la vida

NIÑOS PEQUEÑOS (1-3 AÑOS)

A esta edad el diagnóstico es muy difícil pues es una etapa del desarrollo en que los niños, usualmente, son inquietos e desatentos per se. Sin embargo, puede decirse que existe una variación en el carácter. Son más temperamentales, presentan impulsividad y una adaptación social limitada, la cual se aprecia en la interacción del niño con los padres y el ambiente. Son niños que no obedecen, no respetan las normas, molestan continuamente. También pueden tener alteraciones del sueño, en el lenguaje o en la adquisición del desarrollo motor.

NIVEL PREESCOLAR (3-6 AÑOS)

Presentan problemas de comportamiento, son más inquietos que los otros niños, se levantan más veces de la silla. Al parecer les pegan con frecuencia a sus compañeros. Pueden tener más problemas a la hora de relacionarse con los demás, actúan más impulsivamente, cambian más veces de juego o de actividad. Presentan inquietud motriz y otros problemas asociados: conducta desafiante, alteración del desarrollo, dificultades en la coordinación motora y en la adaptación social.

ESCOLARES (6-12 AÑOS)

En la escuela es donde se pueden notar más sus conductas, por ello a esta edad se producen más consultas a profesionales de la salud. Estos niños se distraen con facilidad, presentan inquietud motora, conducta impulsiva y perturbadora. Además, sufren problemas asociados como trastornos específicos de aprendizaje (lectura y escritura), rechazo de los compañeros, dificultades familiares, repetición del año escolar, baja autoestima, agresividad y bajo rendimiento considerando sus posibilidades. El esfuerzo que realizan no corresponde con los resultados obtenidos, no necesariamente tienen fracaso escolar pero siempre están en el límite.

Se les ve como al "niño con posibilidades que no llega"; presenta problemas de conducta, dificultades en las relaciones con sus compañeros, se distraen fácilmente y no prestan atención (aunque no siempre son aislados o no son integrados al aula).

ADOLESCENCIA

Se ha encontrado que hasta el 70% de los niños evolucionará con las mismas manifestaciones clínicas hacia la adolescencia. Con la edad van controlando la hiperactividad y esta se transforma en hiperactividad mental e impaciencia. Mantienen el déficit de atención y la dificultad para planear y organizarse, lo que conlleva a un mal rendimiento escolar, rechazo y baja autoestima (esta puede conducir al chico a involucrarse en conductas de riesgo, conducta antisocial, drogas, embarazos y accidentes, entre otras).

Su rendimiento se ubica por debajo de la capacidad y el esfuerzo. Comentan tener siempre la sensación de no alcanzar los objetivos y estar perdidos en un laberinto. Las cosas pequeñas se convierten en grandes obstáculos, no pueden sacar las tareas adelante porque no saben por dónde empezar debido a que prevalece la dificultad para organizarse.

El manejo del tiempo es deficiente y se caracterizan por demora crónica para salir de la casa, hacer tareas y otras actividades. Presentan ansiedad al iniciar una tarea. Comienzan muchos proyectos pero terminan muy pocos. Tienen tendencia a manifestar lo primero que les viene a la cabeza, sin considerar si es oportuno o si es el momento adecuado.

Están en la búsqueda frecuente de estímulos, de la novedad. Poseen gran intolerancia al aburrimiento. Se distraen fácilmente o se desconectan involuntariamente. A menudo se pierden en medio de una conversación o de una pagina. Son muy creativos, intuitivos e inteligentes.

Tienen la característica de poder mantener la atención muy enfocada si están en actividades como el WII o el Nintendo, lo cual provoca que quienes están a su alrededor duden de su problema de atención. Sucede que hiperenfocan porque estos juegos son novedosos y les implican un reto.

Tienen dificultad para seguir el procedimiento "correcto", sobretodo si el proceso es rutinario. Por ejemplo: llegan a resolver un problema matemático correctamente, pero no siguen el proceso, ni lo saben explicar porque les parece una rutina innecesaria.

Son impacientes, inquietos, tienen baja tolerancia a la frustración y poca capacidad de auto observación. Cuando son impulsivos se aprecia esta

característica en su expresión verbal o en sus acciones: gastan dinero, cambian de planes en el último minuto, toman decisiones precipitadas.

Como característica de personalidad, tienen tendencia a preocuparse por todo innecesariamente y sin ningún objetivo. Presentan sensación de inseguridad y cambios bruscos de humor.

Puede haber tendencia a conductas adictivas: alcohol, cocaína, juego, comprar, comer o trabajar —así como un problema crónico de autoestima—. Muchos comentan vivir una sensación de inquietud interior, en lugar de hiperactividad. El trabajo escolar es desorganizado pues tienen dificultad para trabajar con independencia y requieren de guía. Pueden tener mala relación con los compañeros, dificultades con la autoridad -aunque no siempre por su culpa-.

Pueden tener riesgos adicionales como mayor fracaso y abandono escolar, incremento de embarazos en adolescentes, mayor riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual, multas, colisiones y accidentes de tráfico, riesgo de consumo de substancias, problemas legales, alteraciones más graves de la conducta.

ADULTOS (18 AÑOS Y MAYORES)

Con la edad los problemas pueden ir aumentando. Se considera que entre el 40 y el 60% continúa con problemas en la edad adulta que se manifiestan en la vida diaria, en el trabajo, en las relaciones interpersonales y de pareja y en el carácter.

Pueden presentar:

- Problemas con la familia y a nivel social.
- Problemas en las relaciones por no completar las tareas, olvidar cosas importantes o molestarse fácilmente por cosas menores.
- Fracaso profesional.
- Ejecución inconsistente en los trabajos o las carreras, perder los trabajos o renunciar frecuentemente.
- Poca estabilidad laboral.
- Historial de desempeño académico o laboral pobre.

- Poca habilidad para manejar las responsabilidades diarias como completar los quehaceres del hogar o las tareas de mantenimiento, pagar las cuentas y organizar las cosas.
- Manejo inadecuado del tiempo.
- Mala organización.
- No priorizar efectivamente.
- Estrés y preocupación crónicos debido al fracaso en alcanzar las metas y cumplir con las responsabilidades.
- Sentimientos intensos de frustración, culpa o reproche.
- Dificultad para focalizar, concentrar y prestar atención.
- Autoestima negativa.
- Pocos logros.
- No controlar cambios emocionales (irritabilidad, enojo, cólera y sobre reacción).
- Tomar decisiones impulsivas.
- No conciliar (para la persona con TDAH no hay puntos medios, todo es blanco o negro), exigen perfeccionismo.
- No mantener entusiasmo en las cosas (se aburren con facilidad).
- Incapacidad de decir que no (se compromete en exceso y en consecuencia, se agobia).
- Son hipersensibles y negativos a las situaciones.

Las mujeres con TDAH

La mayoría de los diagnosticados con TDAH son varones. Sin embargo, la proporción de mujeres en relación a los hombres está creciendo a medida que el tipo de TDAH desatento está más identificado.

Es importante hacer notar que con las mujeres influyen las expectativas de la sociedad (la mujer debe comportarse "bien"). Por ese motivo, el problema de desatención no es tan detectado ya que es más usual y "normal" esperar que una niña "ande en la luna" -según se afirma es su naturaleza- y no un hombre.

Cuando las niñas están en la primaria, el problema de desatención no es tan notorio, pero empiezan con dificultades cuando llegan a grados más adelantados, las materias se ponen difíciles y deben mantener la atención, organización y concentración que son elementos importantes para el éxito escolar.

Las mujeres, como característica de género, se inclinan menos a tener conductas perturbadoras que llamen rápidamente la atención. Por esto es importante preguntarles sobre sus experiencias en el salón, en su entorno social y en su casa con la familia. Los informes personales permiten que las chicas revelen temas íntimos que son difíciles de identificar por un maestro ocupado; por ejemplo: vergüenza, ansiedad, depresión, auto-lesión o culpabilidad. Desde el género femenino y la cuestión cultural, se observa que las madres de niñas hiperactivas (*tomboy girls*) tienden a ser más exigentes con sus hijas con TDAH que con sus hijos. Las chicas con TDAH suelen presentar más dificultades en su autoestima (causada por recibir durante mucho tiempo críticas que la hacen sentir culpabilidad). Resulta importante que haya un diagnóstico rápido y se comience pronto el tratamiento para que las chicas sepan -y puedan entender de mejor manera- acerca del desafío al que se enfrentan y reciban el apoyo que necesitan. Sólo así se les permitirá alcanzar su pleno potencial.

Conforme crecen, y se dan cuenta de que algo les pasa, algunas tratan de esconder el problema de atención por ejemplo, mirando al profesor; sin embargo, son incapaces de atender en forma consistente. Este hecho pasa desapercibido porque "parece que sí está atendiendo".

Estudios recientes han documentado algo que los clínicos observaban anteriormente: las chicas con TDAH son menos agresivas y disruptivas que los chicos, también son más propensas a experimentar ansiedad y depresión, a medida que se esfuerzan con demandas cada vez mayores en su vida académica y social.

Vale la pena mencionar la forma en que las chicas manifiestan los síntomas de tipo hiperactivo-impulsivo, que aunque es fácil de identificar no es de la misma manera que se detecta en los chicos. Los síntomas son parecidos pero en diferente grado, su comportamiento es referido como poco apropiado (para una mujer) y molesto (sobre todo porque va en contra del paradigma femenino

de tranquilidad). Algunas pueden tener manifestaciones de rabia o agresividad pero en general pasan como "tontas", "despistadas", "mensas". Su coeficiente intelectual es subestimado.

Las que tienen un problema predominantemente desatento molestan mucho menos al maestro, pasan desapercibidas, lo miran fijamente pero sueñan despiertas. Suelen ser desorganizadas y desarregladas, con dificultad para seguir las instrucciones del maestro y completar sus tareas.

Pueden ser dulces y tímidas. En el manejo de sus emociones, tienden a guardarse sentimientos de frustración, confusión que aparece por baja autoestima y dolor por no ser iguales a otras. Lloran en privado, las ven tristes pero niegan que les pase algo. En niñas entre 6 y 12 años, cuando los síntomas no llegan al nivel de trastorno, pero se incrementa la depresión, la ansiedad o conductas desafiantes, requieren de control inmediato. Si comentan que la vida no vale la pena y hacen algún comentario de tipo suicida, se deben enviar rápidamente con un profesional para su atención inmediata.

Cuando la chica tiene un coeficiente intelectual alto, puede pasar desapercibida ya que cuanto más inteligente sea, mejor se manejará con sus dificultades. Asimismo, sus maestros ignorarán conductas de timidez o rareza que en otras circunstancias serían notorias, pero mientras más inteligente sea, intuirá mayormente que es diferente y que sólo ella puede darse cuenta.

Es importante sugerir:

- Que exista un manejo que le dé estructura y rutina para que se sienta más tranquila y con mayor control.
- Las rutinas deben incluir los fines de semana.
- Que ella participe en la elaboración de una lista de rutinas que deben ser realistas y predecibles.
- Que se le ayude a preparar en la tarde lo del día siguiente para que disminuya su ansiedad y duerma mejor (pues suele costarle trabajo).
- Que desarrolle hábitos de estudio.
- Que tenga un tiempo de descanso ya que a lo largo de la jornada escolar gasta mucha energía y requiere tiempo para relajarse (que coma o realice una actividad relajante antes de hacer tareas).

- Que trabaje en conjunto con maestros (explicando dificultades y esfuerzo).
- Que mantenga un enfoque positivo (ver cualidades).
- Que no se obsesione con el desaliño o descargas emocionales.
- Fomentar el desarrollo de habilidades donde se sienta competente y pueda mejorar su autoestima.
- Que alienten la comunicación (situación importante en el caso de mujeres ya que, si se establece desde etapas tempranas, en el momento de crecer se habrá cimentado una cultura de desarrollo femenino).

No quiero dejar de mencionar con respecto a las adolescentes con TDAH, un artículo que leí en la revista ADANA (diciembre de 2008) en la que se hace referencia a un punto importante. Al parecer, algunas niñas que presentan el TDAH pueden presentar patologías en la alimentación. Se menciona que hay varias razones para creer que las chicas con TDAH pueden estar en riesgo de presentar trastornos relacionados con la imagen corporal y la alimentación.

Se parte del supuesto de que los trastornos en la alimentación son la manera a través de los cuales las chicas manifiestan el malestar y el estrés que les ocasiona el TDAH. Se piensa que si existe un componente impulsivo, pueden presentar bulimia. Todavía no hay investigaciones acerca de la relación que existe entre los problemas en la interacción padres e hijas y la bulimia En el artículo se expresa la hipótesis de que puede influir en la aparición de la bulimia que la chica tenga problemas en la relación con sus padres y compañeros.

Hace referencia de que en algunos estudios longitudinales se han encontrado datos sugerentes de que las chicas que tienen un nivel alto de impopularidad en el ámbito escolar, debido a problemas en su desempeño. Estas adolescentes presentan un alto riesgo de desarrollar la bulimia (aunque hay muy pocos estudios respecto a este tema). En uno de estos pocos estudios, publicado en 2008 en el Journal of Abnormal Psychology1, se intento realizar una tesis para demostrar si -efectivamente- existe una correlación entre estos dos problemas.

Los autores del estudio separaron los grupos de chicas que presentaban TDAH en subtipos. Ellas fueron valoradas a partir de cuestionarios de auto-imagen, diferentes pruebas y el examen de C.I. (entre otros). Encontraron que aquellas

1 En la bibliografía se encuentra la referencia publicada por ADANA, recomiendo buscarla por Internet.

que presentaban un subtipo de TDAH combinado, tenían niveles más altos de insatisfacción corporal y gran deseo de perder peso, que las de subtipo desatento. Asimismo, que la impulsividad es el síntoma que más directamente se relaciona con una conducta alimenticia patológica. Descubrieron también que las niñas con TDAH de cualquier subtipo, presentaban mayor masa corporal que las del grupo control. Afirman que los padres de un 8% de las chicas estudiadas, referían que al menos una vez durante el año anterior a la investigación, sus hijas se habían hartado de comida. Los investigadores sugieren que quizás el estilo educativo de los padres —más exigentes o críticos—, puede también puede influir en la aparición de trastornos en la alimentación cuando las chicas padecen el TDAH. Además, pueden estar relacionadas la falta de autorregulación y autocontrol de emociones y conductas que aparece en ambas patologías. De acuerdo a los hallazgos, sugieren la importancia de vigilar la presencia de síntomas alimenticios en las adolescentes con TDAH. Si se pueden identificar tempranamente, será posible hacer una intervención para prevenir el desarrollo de una patología mayor.

Desafortunadamente, todavía se conoce muy poco acerca de las consecuencias del TDAH en niñas y adolescentes. Considero importante comenzar a tomar en cuenta esta información para ayudarlas.

Algo que enfrentan frecuentemente: ¡burlas!

Las burlas son vividas frecuentemente por los niños con TDAH. Ocurren en cualquier parte y es difícil prevenirlas. La reacción ante ellas, por parte de los niños que las sufren, son las típicas de un niño con TDAH: actuar en forma impulsiva para defenderse. La mayoría se enfada automáticamente, por lo tanto es adecuado prepararlos —antes o durante la adolescencia— para enfrentar estos retos sociales y otros conflictos más trascendentes.

Cuando su hijo o hija es objeto de burlas, es importante:

- Ver el problema desde el punto de vista del niño.
- Sentarse con él y escucharlo atentamente, sin juzgarlo.
- Pedirle que describa cómo lo están molestando, dónde ocurre y quién lo está mortificando.

- Entienda y valide los sentimientos de su niño. Las siguientes estrategias podrían ayudar:
  1. No reaccionar exageradamente. Cuando los padres reaccionan con exageración, pueden influir en la reacción exagerada del niño (los adultos somos modelo).
  2. Pasarle el mensaje: "tú puedes manejarlo".
  3. Alentarlo a estar con otros niños que lo hagan sentir bien y no mal.
  4. Revisar su propio comportamiento ante su hijo. Los padres son un modelo de comportamiento para sus hijos. Hay que revisar si en las relaciones familiares se producen situaciones en que se repiten continuamente las burlas.

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LAS BURLAS

Objetivo:

Aprender a controlar sus propias reacciones, fortalecer la autoestima, reducir sentimientos de impotencia.

Cuando los niños se dan cuenta de que hay estrategias efectivas que pueden utilizar en estas situaciones de burlas, sus habilidades para enfrentarlas se fortalecen.

Los adultos pueden ayudar al niño haciéndole preguntas que lo lleven a:

- Hablar consigo mismo. (Ayuda a tu hijo o hija a pensar sobre qué pueden decirse a sí mismos cuando se burlan de ellos).
- Decirse a sí mismo: "Aunque no me guste esta burla, yo puedo manejarla".
- Preguntarse a sí mismo: "¿Es verdadera esta burla?".
- Decirse: "La opinión de quién es más importante: ¿del que está molestándome o la mía?".
- Ignorar. Reacciones de mal genio —o llorar frecuentemente— invitan a continuar las burlas. Es más efectivo ignorar al que lo está molestando. "¿Cómo harás para no mirar ni responder al que te está molestando? ¿Puedes ignorarlo haciéndolo invisible? ¿Puedes sentirte como si nada estuviera pasando? ¿Cómo puedes lograr esto? ¿Puedes alejarte?". Los adultos pueden tomar el papel de "ignorar" con sus hijos y premiarlos por su excelente actuación.

- Mensajes en primera persona. El mensaje "Yo" es una forma firme para que los niños expresen sus sentimientos. Un niño expresa cómo se siente, qué le ha causado sentirse así y qué le gustaría que otros hicieran diferente. Por ejemplo, podría decir: "Me siento mal cuando te burlas de mis gafas. Me gustaría que no lo volvieras a hacer". El niño debe aprender a tener contacto visual, a hablar claramente y a utilizar un tono de voz cortés.
- Visualización. Muchos niños responden bien a palabras visualizadas que les "rebotan". Esto les da la imagen de no tener que aceptar o creer lo que se les dice. Esta imagen puede ser creada mostrándoles cómo un balón rebota en una persona. Otra efectiva, es que el niño simule que tiene un escudo a su alrededor que lo ayuda a rebotar las burlas y malas palabras. Esta técnica le da a los niños el mensaje de que ellos pueden rechazar las humillaciones.
- Re-enfoque. Cambia la percepción sobre el comentario negativo convirtiendo la burla en un elogio. Por ejemplo, un niño molesta a otro por sus gafas: "Cuatro ojos, tienes cuatro ojos". Puede responder: "Gracias por darte cuenta de mis lentes". El que se burla quedará confundido, especialmente cuando no hay una reacción de furia o frustración. También puede responder diciendo: "Es una burla excelente".
- Estar de acuerdo con los hechos. Es una de las formas más fáciles para manejar un insulto o burla. Si el que se burla dice: "Eres un burro, no aprendes"; el niño responde: "Sí, yo no aprendo algunas materias, pero no soy burro porque aquí no somos animales ¿verdad?". Generalmente, estar de acuerdo con los hechos elimina el sentimiento o el deseo de esconder las dificultades.
- O puede responder: "¿Y?". Esta respuesta le muestra al que se burla indiferencia ante la burla y le resta importancia. Esta respuesta es muy simple pero muy efectiva.
- Responder al que se burla con un elogio. Cuando un niño es molestado, generalmente es efectivo responder con un elogio: "Sí, no me puedo quedar sentado un rato, pero me gusta que seas tan tranquilo".
- Utilizar el humor. El humor muestra que se le ha dado poca importancia a la humillación o a los malos comentarios. La risa frecuentemente puede convertir una situación hiriente en una situación cómica.
- Solicitar ayuda. Algunas veces es necesario para un niño buscar la asistencia o intervención de un adulto si quien se burla es persistente.

Mitos sobre el TDAH

1. **El TDAH no existe, es un invento de la psiquiatría norteamericana para vender medicinas**
   La existencia de un desorden neurobiológico no es algo que pueda ser decidido por la opinión pública a través de un debate, sino que es objeto de investigación científica. Distintos estudios realizados a partir del siglo pasado, han identificado a un grupo de individuos que tienen problemas de concentración, control de impulsos y, en algunos casos, hiperactividad. Si bien el nombre que se le ha dado a este grupo ha cambiado varias veces, los síntomas siempre se han dado en conjunto. En 1998 la A*merican Medical Association* describió el TDAH como "uno de los trastornos mejor estudiados en medicina, en el que los datos globales sobre su validez superan a los de muchas enfermedades". A su vez, la *Organización Mundial de la Salud* -en su documento *Caring for children and adolescents with mental disorders* (2003)- lo identifica como un trastorno poco conocido y con importantes repercusiones económicas en el cuidado de la salud infantil. Había sido negado hasta fechas recientes debido a que no se reconocía la existencia de una vida mental propia en la infancia. Por otra parte, no existe ninguna prueba objetiva que invalide su diagnóstico o demuestre su inexistencia.
2. **El TDAH es una moda**
   En el momento actual existe una mayor sensibilidad respecto a los niños con TDAH. Antes se consideraba que tenían mal carácter o que estaban mal educados, sin contemplar la posibilidad de que existieran problemas neurobiológicos y psicosociales que causaran sus conductas. En la actualidad, las cosas van cambiando, hay más interés por el tema. Lo cual no significa que sea una moda pasajera, cada vez se publican más estudios e investigaciones, respondiendo a un serio interés en mejorar la calidad de vida de estos niños y por ende, la de sus familiares y profesores.
3. **Un niño tiene TDAH porque su madre tuvo problemas en el parto**
   Hace unos años, las complicaciones en el parto o inmediatamente después del parto se consideraban un factor de riesgo, tanto para presentar este trastorno como para otros. Hoy se considera que muchos de los casos de

TDAH presentan un componente genético. Por tanto, cualquiera de los dos factores es determinante para su aparición.

4. **Un niño con TDAH tiene un tumor o una lesión cerebral**
   Un niño con TDAH no tiene ningún daño físico. Sencillamente, una zona de su cerebro funciona de forma diferente. Se sabe que en el niño con TDAH existe una producción irregular de dopamina y noradrenalina, dos neurotransmisores necesarios para que exista una buena comunicación entre las neuronas y todo funcione normalmente. Este déficit se relaciona con una disminución en la capacidad de la persona para inhibir reacciones o prestar atención.
5. **El niño con TDAH es mentiroso y desobediente**
   El niño con TDAH no es mentiroso, pero su conducta suele provocar castigos y puede mentir para evitarlos, igual que lo hacen otros niños. Con frecuencia, no cumple con lo que le solicitan padres y maestros aunque ocurre por varias razones. A veces no presta suficiente atención y otras, se siente incapaz de hacer lo que le piden. En muchas ocasiones "está harto" de que le manden hacer cosas y luego le critiquen por hacerlas mal, de modo que prefiere no hacerlas como una reacción a la situación de presión que vive porque el ambiente no sabe cómo manejarlo.
6. **El comportamiento del niño con TDAH se arregla con una buena paliza**
   El niño con TDAH no se porta mal a propósito, su conducta responde a causas neurobiológicas ajenas a él. Por tanto, la aplicación de castigos (sobre todo golpes) sin ningún otro tipo de técnica o tratamiento empeora el comportamiento de los niños con TDAH, en lugar de mejorarlo. La técnica adecuada se basa en el tema de consecuencias.
7. **Si un niño no es hiperactivo, no puede tener TDAH**
   Esto no es cierto. Se han identificado tres tipos de TDAH: hiperactivo-impulsivo (predominan síntomas de hiperactividad e impulsividad), desatento (predominan síntomas de falta de atención y es más común en las niñas) o combinado (predominan síntomas de hiperactividad, impulsividad e desatención). Por esta razón, el trastorno se denomina Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad.
8. **El TDAH tiene que ver con factores relacionados con alergias alimenticias, aditivos y colorantes u otros problemas ambientales**

No existen evidencias científicas que relacionen estos factores con las causas de este trastorno. Tampoco se ha probado que los síntomas mejoren con tratamientos basados en restricciones de la dieta o con suplementos minerales o vitamínicos. Sin embargo, se están realizando investigaciones para definir si es o no cierto.

9. **El TDAH se debe a la mala educación que hoy en día dan los padres**
   El TDAH es un trastorno neurobiológico, no tiene conexión con la relación y características afectivas de la familia. Si estas son negativas lo agravarán, pero no son causa suficiente para producirlo.
10. **El TDAH es causado por las características de la vida moderna**
    Antes de pensar en esto es importante tomar en cuenta que la primera descripción médica del trastorno fue realizada en 1902. Existen también datos de numerosas personalidades de siglos anteriores que padecían este trastorno. Sin embargo, no se puede dejar de lado el hecho de que en la vida y sociedad modernas, hay ciertas demandas que pueden hacer más patente su presencia (exigencias escolares y sociales desde una edad temprana, menor disponibilidad de soportes externos para las familias actuales o exceso de estímulos ambientales).
11. **El niño con TDAH es menos inteligente**
    La inteligencia no tiene relación alguna con el TDAH, existen niños con TDAH que tienen una inteligencia normal, alta o baja.
12. **El niño con TDAH necesita clases especiales**
    Los síntomas del TDAH influyen en el rendimiento escolar, pero no afectan necesariamente la capacidad intelectual. Los niños con TDAH pueden necesitar intervenciones de tipo pedagógico, pero no clases diferentes al resto de sus compañeros.
13. **Los profesores diagnostican el TDAH a todos los alumnos que son un poco inquietos y distraídos**
    Generalmente, los profesores no tienen suficiente información acerca del niño para diagnosticar un TDAH. Por ello, cuando un profesor nota que en clase hay un alumno al que le cuesta concentrarse y prestar atención, es su responsabilidad hablar con los padres para que busquen un diagnóstico apropiado con un profesional.

14. **La violencia en la TV puede causar TDAH**
    El TDAH es un trastorno neurobiológico, por lo que la programación televisiva no es una causa suficiente para su aparición. Sin embargo, es cierto que actualmente los programas ofrecen una violencia igual o mayor a la real. Cuando los padres no están lo suficientemente atentos a cómo su hijo interpreta los contenidos que mira, este puede creer que pelear o agredir no es malo y que no trae consecuencias reales. Esto ocurre con todos los niños, pero puede ser peor en niños con TDAH, que de por sí tienen comportamientos hiperactivos y dificultades para aprender lo que está bien o lo que está mal.
15. **Los psicoestimulantes no son seguros y producen múltiples efectos secundarios**
    Los psicoestimulantes son fármacos avalados por estudios científicos y ya tienen muchos años de uso demostrando con creces su eficacia y seguridad en el tratamiento del TDAH. Sus efectos secundarios (dolor de cabeza, insomnio y disminución del apetito) son leves y desaparecen en unas semanas.
16. **El tratamiento con psicoestimulantes debe interrumpirse en vacaciones y fines de semana**
    Los psicoestimulantes afectan positivamente la capacidad de atención y el rendimiento escolar suele mejorar. Sus efectos también son beneficiosos sobre el control de la conducta. Es por ello que su uso debería mantenerse; además, el TDAH se manifiesta no sólo en el colegio, sino también en casa y otros entornos.
17. **En el TDAH, el tratamiento farmacológico se utiliza para sustituir las intervenciones psicológicas y escolares, más costosas y eficaces.**
    Los estudios han demostrado que el tratamiento multimodal (la combinación simultánea del tratamiento farmacológico y de las intervenciones psicológicas y escolares) es el más eficaz para el TDAH. Además, se han realizado estudios comparativos de los efectos de ambos tratamientos administrados en forma individual. En estos casos, el tratamiento farmacológico se demostró significativamente más eficaz.
18. **El TDAH se cura**
    El origen del TDAH es un trastorno en el desarrollo neurobiológico, por ello no se cura y además puede afectar negativamente el desarrollo de una persona a lo largo de su vida. De hecho, los adultos con TDAH que no

han recibido un tratamiento adecuado suelen tener problemas laborales, económicos y de pareja. También es frecuente que sufran problemas psiquiátricos asociados, como la depresión. Por estas razones, una detección precoz es fundamental; esto posibilitará que los síntomas puedan paliarse o disminuir con el tiempo, permitiendo que el niño desarrolle plenamente todas sus potencialidades.

19 **El TDAH se debe a problemas en hogar o fallas en la crianza**
Estar divorciados, no amamantar al bebé o cometer fallas durante la crianza, no causan el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Se nace con la condición. Aun así, el ambiente sí puede mejorar o agudizar la manifestación de los síntomas relacionados a la condición.

20. **El TDAH puede diagnosticarse con estudios especiales**
Ni las pruebas psicométricas, ni los electroencefalogramas (EEG), ni las pruebas de sangre diagnostican el TDAH. Estos son algunos de los instrumentos que se utilizan, de ser necesarios, cuando se quiere establecer la presencia o ausencia de otras condiciones asociadas.

21. **Solamente se tiene en la niñez y se presenta sobre todo en hombres; especialmente, en aquellos con condiciones sociales de riesgo**
El TDAH no discrimina en cuanto a sexo, nivel socio económico o edad. Inclusive, se puede diagnosticar en la adultez. Tiende a ser más frecuente en varones a razón de tres niños por cada niña que lo padece. Hay datos que sugieren que las niñas presentan mayor incidencia de problemas en atención, siendo su comportamiento más tranquilo (razón por la cual muchas veces pasan desapercibidas).

Sugerencias para:

PLANEAR EL DÍA Y NO SENTIRSE SOBRESATURADOS

Vivir con una persona con TDAH no es fácil, se llega al punto de estar tan sobrecargados por las exigencias del problema del niño, de la familia y del ambiente, que los padres se agobian. El coach sabe qué necesitan los padres, por ello hará preguntas basadas en sus conocimientos para que lleven a los padres a planear su día de una manera más sencilla y así venzan el agobio.

Meta: cambiar el estado emocional, la organización y la planeación.

Lo que necesita la persona	**Lo que se debe hacer**	**Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio.**
1. Hacer un alto.	Que los padres reconozcan que el agobio los está saturando mentalmente y está interfiriendo en su capacidad de planear y para lograr hacer sus actividades. Que se tomen un tiempo para observar qué están sintiendo. Relajarse, utilizar la respiración.	¿Cómo se siente con el problema? ¿En algún momento podría hacer un alto en sus actividades para ver la situación de una manera distinta? ¿Podría tomarse un minuto para observar y considerar lo que siente generalmente? Si respirara y exhalara varias veces profundamente, ¿lograría calmarse?
2. Escuchar su diálogo interior. ¿Qué se dice? ¿Cómo se lo dice?	Que cambien los pensamientos negativos en positivos. Cambiar dialogo interior: decirse a sí mismo “lo puedo hacer”. Reconocer y decir sus necesidades en voz alta para escucharse a sí mismo como si lo estuviera diciendo a otra persona (al coach o a un amigo).	¿Qué se puede decir para cambiar su pensamiento negativo? ¿Cómo le suena: “lo puedo hacer”? ¿Cómo diría en este momento todo lo que necesita?

Lo que necesita la persona	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio.
3. Planear las actividades que necesita hacer.	Hacer una lista de las actividades. Estimar el tiempo que requiere para hacerlo. Ponerse un límite de tiempo. Sopesar la importancia o la urgencia de cada tarea. ¿Esto lo debe hacer hoy o puede esperar para mañana (o inclusive, la próxima semana)?	¿Puede hacer una lista en este momento de las actividades que necesita hacer? Si le dijera que sopesara la importancia o urgencia de todo lo que hay que hacer ¿Podría ir anotando en orden de importancia lo que puede hacer hoy, mañana o la próxima semana?
4. Análisis de redes de apoyo (quién puede ayudarle).	¿Quién puede apoyarle en esas actividades?	¿Su pareja o un amigo podrían recoger a los niños, ayudar con las tareas y otras actividades?
5. Planeación del día a día.	• Planee su día. • Agrupe las actividades de acuerdo a su localización. • Si tiene que salir, piense a qué hora (si tiene que manejar en una hora pico puede tomarle el doble de tiempo que se requiere y quizás lo puede hacer después). • Si es indispensable salir a esa hora considere tomar más tiempo. • Escriba su ruta, póngala en su bolsa o agenda para no olvidarla.	¿Qué plan puede diseñar para realizar las tareas? ¿Cómo planeará sus tiempos, sus rutas?

ORGANIZACIÓN EN CASA

Situación: desorganización en casa

Meta: organización en el hogar

Plan de acción:

- Se puede plantear la actividad haciendo la pregunta: ¿Qué tal si les propongo una serie de actividades para que empiece a haber una mejor organización en la familia?
- Entusiasmar: ¿Se animan? ¿Les suena interesante?
- Proponer la actividad paso a paso.

Lo que necesitan	**Lo que se debe hacer**	**Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio**
1. Que la familia utilice una agenda familiar que apoye las actividades de **todos**.	Anotar y revisar las actividades diarias, semanales y mensuales de la familia. Poner la agenda en un lugar en donde todos puedan verla. Dejar un espacio para que cada uno pueda anotar sus actividades. Siempre deben revisarla antes de hacer planes.	¿Cómo podrían organizar las actividades diarias? ¿Dónde podría estar ubicada la agenda?
2. Hacer, entre todos, listas de actividades, de lo que queda pendiente en las tareas de casa y de las labores de cada uno; en orden de importancia y tiempos individuales.	Ayudar al niño a desarrollar la habilidad de organizar el tiempo y anticipar cada actividad. Las listas deben ser simples. Por ejemplo, el listado de lo que debe hacer antes de dormirse.	¿Podrían trabajar en equipo para anotar todas las actividades que se hacen en la casa? ¿Serviría ir clasificando las actividades cada hora?

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio
3. Proveer a cada uno de responsabilidades, clasificándolas y ordenándolas por categorías, en tiempo y necesidad.	Listados del supermercado, ordenar el clóset, guardar la vajilla, poner fotos de las vacaciones en el álbum. Clasificar la ropa que se va a lavar por color o textura.	¿Podría ayudar a organizar las tareas y el tiempo asumir ciertas responsabilidades?
4. Dejar las cosas preparadas desde la noche anterior.	Crear la costumbre de preparar la ropa, los útiles escolares y todo lo que necesitan para el día siguiente. Evitar tardanzas, pleitos, desorden en la mañana, el inicio de un mal día.	¿Cómo se puede organizar todo para que en la mañana se hagan las cosas rápido?
5. Usar recipientes de colores, organizadores, cajas o botes.	Que el niño sepa donde están. Si hay un lugar para cada cosa, tendrá menos problemas para encontrar y mantener las cosas ordenadas Dedicar todos los días un rato para ordenar.	¿Se podría organizar de una manera distinta? ¿Serviría poner las cosas en algo diferente, como cajas o algo que te imagines?
6. Utilizar una agenda, cuaderno de tareas, de tamaño accesible, con espacios adecuados para anotar.	Apoyarlo para que tenga la costumbre de anotar lo que va a llevar y a tener orden en su mente. Crearle rutinas para que asimile sus horarios, aprenda que su tiempo y el de los demás es valioso. Anotar lo que tiene que hacer, revisar las actividades. Que aprenda diariamente a coordinar su agenda con la agenda familiar para evitar conflictos.	¿Podría haber un lugar donde anote todo lo que hay que hacer? ¿Cuál? ¿Dónde? ¿Cómo se podría hacer?

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio
7. Tener organización al hacer su trabajo escolar en casa.	Ayudarle a que se asegure de tener todo el material que necesita para la escuela. Organizar las materias en carpetas separadas y en cuadernos de diferentes colores. Horario de clases en un lugar visible para que ponga sus libros en la mochila y lo revise diariamente.	¿Cómo se puede organizar este material? ¿En dónde? ¿Cómo sería más fácil?
8. Ayudarle a tener la costumbre de hacer sus tareas.	Destinar un horario y un lugar para la realización de las tareas. Mantener el mismo horario (dentro de lo posible). Aun cuando no tenga tareas, procurar que lleve a cabo actividades en el mismo lugar: leer un libro o realizar alguna otra actividad que no requiera mucha actividad. (Buen momento para juegos de mesa).	¿Cuál es la mejor hora para hacer la tarea? ¿Te gustaría entre estas horas? ¿Te parece bien anotarlo?

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio
9. Apoyar en la cocina.	Apoyar en la armonía familiar. Elevar la autoestima. Tomarla como una actividad recreativa que apoya a la familia y desarrolla condiciones como atención, control, auto-cuidado, organización, tolerancia a la espera. Medir las cantidades de los ingredientes, clasificarlos y ponerlos en orden de necesidad, aprender a seguir indicaciones, manejar el tiempo. Participar en la planeación de los menús semanales, elaborar la lista de las compras. Ir de compras de manera ordenada, clasificar gastos, manejo de números y demás.	¿Qué pueden hacer juntos para comer? ¿Cómo puedes ayudar en la cocina? ¿Te interesa ayudar a mamá?
10. Animarlo para hacer una colección.	Al hacer esta actividad ayuda en la organización, atención, relaciones interpersonales, intercambio social, tolerancia a la espera y a la frustración (estampillas, rocas, monedas o cualquier otra objeto).	¿Cómo sería tener algo que no tienen todos los demás?

HACER TAREAS

Meta: planeación, organización, flexibilidad, toma de decisiones y otras más.

PLAN DE ACCIÓN: Es importante estar pendientes de cada ámbito en el cual se desenvuelve el niño, para ayudarlo en el desarrollo y aprendizaje de rutinas para hacer tareas. Este plan es sugerido con el objeto de que haya una estructura familiar sólida que les ayude para afrontar los embates que surgen cuando hay que hacer tareas.

Lo que necesitan	**Lo que se debe hacer**	**Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio**
Que en la escuela, los padres…	Se reúnan con la maestra a principio del año, antes de que haya algún problema. Trabajen en equipo con los maestros. Mantengan contacto con los maestros para saber qué sucede en la escuela. Lean los comentarios de la maestra en los trabajos corregidos. Se aseguren de que el niño comprendió lo que debe hacer en cada trabajo Cooperen con la maestra para formular un plan de resolución de problemas. Se comuniquen con la maestra para asegurarse de que su hijo está mejorando en las áreas que necesita. Tengan una comunicación armoniosa. Es importante que los papás sean creativos en el arte de la comunicación. Y deben darles información sobre el problema del niño por escrito, sin que parezca regaño.	*¿Te interesaría trabajar en conjunto con los maestros?* *¿Cómo podrías hacerlo?* *¿Qué les pedirías?* *¿Cómo?* *¿Para qué?* *¿Cómo podrían trabajar e equipo?* *¿Cuál sería la mejor forma de comunicarse?*

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar a un...
Crear en casa un ambiente armónico en cuanto al trato y a los elementos para trabajar.	Ofrecer los materiales adecuados para completar las tareas. Comprender y respetar el estilo de aprendizaje de su hijo. Darle una agenda o calendario. Entregarle una mochila para sus útiles y carpetas. Asignar colores a las distintas materias (azul para matemáticas, verde para ciencias y así sucesivamente). Muchas escuelas lo hacen y esto es de gran ayuda para los padres. Ayudarle a mantener sus papeles sueltos en orden. Enseñarle a mantener separadas las tareas: por un lado las que debe completar y por otro, las que tiene hechas No gritar, no desesperarse, auto-controlarse, (respirar tres veces -o cien- para enseñarle autocontrol al niño).	*¿Cómo se pueden organizar los materiales?* *¿Serviría de algo organizar las cosas de una forma diferente?* *¿Qué se te ocurre para organizar el trabajo de tu hijo?* *¿Ayudaría pedirle su opinión?* *¿Cómo se la pedirías?* *¿Podrían trabajar en equipo'*
Que su lugar de estudio esté organizado.	Destinar un espacio lo más amplio posible para que se pueda explayar. Asegurarse de que tenga iluminación adecuada y una silla cómoda. Tratar de que este espacio esté lejos del ruido y las distracciones. Evitar cuadros, dibujos u otros frente a él. Proveer útiles y papel extra. Incluir un diccionario y otros materiales de consulta. Poner un pizarrón o calendario de pared para planificación y notas.	*¿Cómo es la distribución de la casa?* *¿Cómo describirías el lugar donde estudia tu hijo?* *¿Qué requiere tu hijo para las tareas?*

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar a un...
Enseñar respecto a la administración del tiempo.	Usar un reloj electrónico para que no se distraiga, evitar relojes que hagan ruido. Destinar el mismo horario para las tareas todos los días. Preguntarle qué tiene que hacer de tarea. Calcular el tiempo que debe llevar cada tarea Asegurarse de que comience y termine todas sus tareas Enseñarle a priorizar y a calcular el tiempo de sus tareas para terminar a tiempo. Los juegos, la televisión y los amigos deberán esperar hasta que la tarea esté terminada. Se puede negociar el tiempo y la hora en que estará con sus amigos o se pondrá la televisión. Funciona limitar la cantidad de actividades extraescolares para no cansarlo.	*¿Cómo decidir el tiempo?* *¿A qué hora está más tranquilo el niño?* *¿Y tú?* *¿Quiénes pueden apoyarte?* *¿Cómo podrías organizar el tiempo?* *¿Se podrían hacer lapsos cortos con intervalos de descanso?* *¿Cómo descansaría?*

NIÑOS PEQUEÑOS

Meta: control de conductas

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio
Determinar qué conducta se desea incrementar o mejorar. (Debe ser una a la vez).	Seleccionar un refuerzo que sea percibido como una recompensa interesante para el niño, con el fin de aumentar la frecuencia de la conducta. Estos pueden ser: • Atención y elogio (utilizarlos tan a menudo como sea posible). • Tiempo libre adicional o tiempo de juego especial (este puede incluir televisión y videojuegos). • Fichas o figuritas que se cambiarán por recompensas tangibles durante la semana. • Tiempo especial uno a uno con la mamá o el papá. • Recompensar las conductas de inmediato y continuamente. • Si el niño no muestra la conducta esperada, recompensar aquellas que se acerquen bastante a dicha conducta. • El uso del refuerzo positivo debe exceder SIEMPRE en número al uso de las consecuencias negativas. (Se recomienda usar las consecuencias negativas solamente después de que el programa de refuerzo positivo haya tenido suficiente tiempo como para ser eficaz). • Al niño se le debe decir siempre qué hacer para evitar las consecuencias negativas y dichas consecuencias deben ser explicadas con claridad. • Las consecuencias negativas deben ser aplicadas de modo firme, sin mostrar emoción, sin discursos ni largas explicaciones. • Ignorar el comportamiento inadecuado puede ser utilizado en lugar de aplicar consecuencias negativas específicas, pero sólo si la conducta puede ser pasada por alto sin que se produzca un incremento de ella y sin que cause daño o perturbación.	*¿Qué conducta debe mejorar?* *¿Cómo harías para cambiarla?* *¿Para qué serviría?* *¿Cómo te vas a sentir cuando lo haga?* *¿Cómo se la premiarás?* *¿Cómo te premiarás tú?* *¿Cómo llegarás a acuerdos?* *¿Serviría de algo negociar?* *¿Dónde llevarás el récord?* *¿Qué utilizarás?* *¿Quién te ayudará?* *¿Cómo te suena consecuencia en lugar del castigo?* *¿Qué te parece ignorar en lugar de acotar lo que hizo mal?* *¿Cuál sería la mejor manera de elogiarlo?*

ORGANIZACIÓN EN LA ESCUELA Y EN EL TRABAJO

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar a un plan de acción y al cambio
Poder establecer metas que los entusiasmen y signifiquen un reto para salir adelante.	• Establecer metas realistas. • Dividir las metas grandes en propósitos más pequeños. • Escribirlas en una hoja. • Pegarlas en algún lugar visible (para que se sienta motivado).	*¿Qué quieres alcanzar?* *¿Cuáles pasos debes seguir?* *¿Dónde las pondrás?*
METAS		
No correr en las mañanas.	• Calcular el tiempo que se necesita desde que se levanta hasta que sale por la puerta. • Poner el despertador 15 minutos antes de la hora y el celular 5 minutos después para levantarse con suficiente tiempo para llegar a la escuela (trabajo) sin correr.	*¿Serviría revisar tus tiempos?* *¿Ayuda hacer una lista de tus actividades en la mañana?* *¿Podrías poner el celular ahora?*
Levantarse cuando suena el despertador.	Asegurarse de no apagar la alarma y seguir durmiendo, mantenerla lejos del alcance, para tener que levantarse a apagarla.	*¿Dónde podrías poner el reloj para que te levantes a apagarlo?*
Preparar la ropa.	Antes de acostarse cada noche, dejar la ropa preparada para el día siguiente. Esto ahorrará tiempo y preocupaciones en caso de que lo que se había pensado usar, no esté en condiciones.	*¿Puedes planear tu ropa para el día siguiente?* *¿Cómo te gustaría verte mañana?*

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar ...
Evitar el desorden.	Al comenzar la semana no hay desorden, pero a medida que avanza, este va en aumento para evitar esto: • Decidir dónde irá cada cosa. • Poner cada cosa en su lugar cuando se termine de usar. • Tener una carpeta para cada materia (si es escolar) o una caja de archivo de papel (si es adulto) y guardar todos los papeles en ella. • Tirar a la basura, inmediatamente, todas las hojas que no se necesiten.	*¿Cómo tienes acomodado tu escritorio?* *¿Cómo está ordenado tu cuarto?* *Imagina tu cuarto, ¿cómo podrías acomodarlo para tener todo a la mano?* *¿Qué podrías usar para poner tus papeles cuando termines de usarlos?*
Hacer listas de cosas que se deben hacer.	Dedicar todas las noches, al menos 15 minutos para escribir una lista con las cosas que se deben hacer al día siguiente. De esta manera, al despertar se sabrá exactamente todo lo que se debe hacer.	
Contar con un lugar de estudio o trabajo.	• Designar un lugar de trabajo (o de estudio) tranquilo y bien iluminado. • No estudiar (o trabajar) frente al televisor o en un área con distracciones. • Si no se encuentra un lugar tranquilo en la casa, acondicionar un rincón para hacerlo.	*¿Cómo acomodarías tu lugar de trabajo?*
Tener ordenado el escritorio o mesa de estudio.	• Estudiar siempre sentado en un escritorio o una mesa. • Evitar estudiar en un sofá o una cama porque al estar demasiado cómodo es probable tener sueño.	

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar ...
Organizar tiempos de descanso o para dormir.	Dormir al menos 8 horas todas las noches. No se puede rendir al máximo cuando se tiene sueño.	
Organizar horarios de alimentación.	Comer 3 ó 4 comidas sanas al día. Comer pocas golosinas, refrescos con gas y grasas.	
Evitar hábitos nocivos.	Considerar cuál es el primero para descartar: acostarse tarde, fumar, beber, drogas.	*Preguntas que le lleven a la reflexión sobre los beneficios y perjuicios. Nunca preguntar: ¿Por qué lo haces? Sino mejor: ¿Cómo puedes hacer para: bajarle, dejarlo, controlar tus deseos de...?*
Evitar la sobrecarga de actividades.	Las actividades extraescolares o aquellas que se realizan después del trabajo, son divertidas. Antes de anotarse en ellas o aceptarlas, resulta importante calcular cuánto tiempo se necesita para estar en ellas o para recuperarse del cansancio. Lo ideal es no hacer más de dos actividades extras a la semana, en caso de los niños y una vez por semana (en fin de semana), si se trata de adultos.	*Reflexionar sobre los tiempos, fatiga o cansancio.*

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar ...
Aprender a usar una agenda o planificador manejable, accesible.	Anotar todas las actividades para hacer. Cuándo entregar trabajos, por ejemplo. Es preferible usar agendas con pestañas para guardar papeles sueltos. Los adultos pueden usar un planificador en el refrigerador para las actividades de la casa (el refrigerador es un aparato al que siempre acudimos en casa). Usar una agenda o un planificador. No anotar en varias libretas, agendas o papeles sueltos porque se pueden perder. Usar un sólo lugar para anotar todo lo que se debe hacer.	
Usar colores como códigos para las actividades diferentes.	Emplear colores diferentes para cada materia, el tiempo libre, los exámenes, para organizar el estudio y para las actividades recreativas. Se debe decidir qué código usar y no cambiarlo. Para el adulto es útil usar marcadores.	
Anotar todo en el momento.	No postergar el momento para anotar la fecha de un examen, de un evento o de cualquier otra cosa importante para hacer. Si no se anota es probable que se olvide.	
Estudiar por períodos cortos.	Tomar descansos de 10 minutos cada 40 minutos o una hora para logra mejor concentración. Asegúrarse de que los descansos no se hagan más largos de lo que corresponde.	
Determinar el tiempo de estudio o de trabajo.	Decidir cuánto tiempo de estudio es necesario para preparar un examen (o un proyecto). Anotarlo en la agenda. Por ejemplo, si son necesarias 5 horas de estudio, pueden dividirse en 5 días de una hora. Elegir los 5 días y anotarlos en la agenda.	

Lo que necesitan	Lo que se debe hacer	Preguntas que lo pueden llevar ...
Horarios de estudio o de trabajo.	Elegir un horario para estudiar (o trabajar en algún proyecto) todos los días y ser consecuente. Por ejemplo, estudiar todos los días de 4 a 6 de la tarde. De esta manera no será necesaria toda una noche de estudio para un examen o para entregar el proyecto que fue encargado con antelación.	
Establecer prioridades (de estudio o de actividad).	Eligir las tareas más difíciles y ocuparse de ellas primero. De esta manera quedará lo más sencillo para el final cuando se está más cansado.	
Pedir ayuda.	Pedir ayuda si hay algo que no se entiende. No esperar o creer que con el tiempo te va a quedar más claro. Acudir al profesor, padres, hermano o algún amigo (puede ser a un compañero o al mismo jefe).	
Premiarse.	Cuando se logre una de tus metas, premiarse a sí mismo. Esto mantiene la motivación (ir al cine, a comer con amigos u otras actividades recreativas).	

MANEJO DEL DESORDEN

Al término de la Segunda Guerra Mundial, los japoneses quedaron en muy mal estado en temas como la organización y el orden. Entonces idearon el método de las 5 "S", así denominado por la primera letra (en japonés) de cada una de sus cinco etapas: *Seiri* (Organización), *Seiton* (Orden), *Seiso* (Limpieza), *Seiketsu* (Limpieza estandarizada) y *Shitsuke* (Disciplina). Aplicar estas 5 "S" satisface las necesidades de la persona con TDAH para organizar el espacio, mejorar el nivel de limpieza, prevenir la aparición de desorden y fomentar los esfuerzos para mantener el orden y la satisfacción personal de llevar a cabo la tarea en forma exitosa.

1. Tomar la decisión de ordenar.	
2. Decidir para qué se quiere ordenar.	• ¿Quieres ganar espacio? ¿Saber qué tienes? ¿Facilitar la limpieza? • Asegúrate de que cada cosa que guardes esté de acuerdo con esta decisión. • Antes de comenzar: junta todo lo que deseas organizar en un lugar.
3. Observar todo y revisar cuál es la parte que más te molesta.	• Comienza con esa área que más te molesta, revisa qué te molesta y por qué. • Observa el lugar e imagina en dónde podría ir cada cosa.
4. Para iniciar la tarea de ordenar puedes elegir entre la que más te molesta y la que menos.	• Escribe una lista con las áreas que vas a acomodar: cuál va primero y cuál después. • Termina con un área pequeña antes de pasar a la próxima. • Termina una habitación antes de pasar a la próxima.
5. Iniciar la organización.	• Consigue ocho cajas y escribe sobre ellas: Guardar, Tirar, Donar, Vender, Decidir, Arreglar, Completar, Devolver. • En la caja para “Guardar” pon las cosas que amas y las que usas. • En la caja para “Tirar ” pon las cosas que no usas y no quieres (o que además están rotas y no pueden ser usadas por otras personas). • En la caja para “Vender” pon las cosas que son valiosas o están en condiciones de ser vendidas. • En la caja para “Donar” pon las cosas que no usas y no quieres, pero que pueden ser útiles a otras personas. • En la caja para “Completar” pon las cosas a las que les faltan partes o accesorios. • En la caja para “Arreglar” pon todas las cosas que deban ser reparadas antes de poder usarse.

5. Iniciar la organización.	• En la caja para "Devolver" pon todas las cosas que no son tuyas. • En la caja para "Decidir" pon las cosas que no usas, pero de las que todavía no estás dispuesto a desprenderte. Ciérrala con cinta adhesiva y guárdala en un lugar que no te moleste. • Anota en tu agenda o planificador una fecha para revisar en 3 ó 6 meses, donde señale que debes ver la caja "Decidir". Si no has necesitado nada de lo que hay en esa caja durante ese tiempo, puedes deshacerte de todo el contenido. • Repite esto en todas las habitaciones.
6. Establecer tiempos y fechas para completar las tareas.	• Si no tienes tiempo suficiente para organizar todo, organiza por sectores. • Acomoda un área pequeña cada vez (un cajón, armario, estante u otro). • Reserva un tiempo todas las semanas para trabajar en este proyecto.
7. Trabajar con el propio ritmo y un estilo personal.	
8. De necesitar ayuda, no dudar en conseguir un "asistente" (familiar, amigo o vecino).	
ALGUNOS CONSEJOS	
9. Cuando esté claro el lugar donde se va a acomodar y las cosas que se tienen que acomodar y/o desechar, pregúntarse:	• *¿Cuándo fue la última vez que lo usé?* • *¿Cuándo lo volveré a necesitar? (Sé realista).* • *¿Por qué lo podré necesitar?* • *¿Para qué lo podré necesitar?* • *¿Quién me lo podrá pedir?* • *¿Se puede reemplazar fácilmente?* • *¿Qué es lo peor que podría pasar si no lo tengo?* • *¿Es útil? ¿Un objeto querido?*

10. ¡Fuera pretextos!	• Fue muy caro y no lo puedo desperdiciar (si no lo usas, lo estás desperdiciando de todas maneras). • Algún día lo puedo necesitar (si no lo usaste durante un año, no es probable que lo uses). • Fue un regalo (cuando recibes algo de regalo, es tuyo y puedes hacer lo que quieras con él).
11. Para organizar:	• Consigue organizadores traslúcidos cuando sea posible, de preferencia cuadrados o rectangulares, las cajas redondas dejan espacios sin utilizar. • Es útil usar marcadores para rotular la caja y saber lo que hay adentro sin abrirla, también puedes hacer una lista en un cuaderno para anotar lo que hay en cada caja • Se pueden usar separadores para subdividir espacios grandes. Así como cajas para poner tus cosas.
12. Para almacenar:	• Encuentra un lugar definitivo para cada cosa, no dejes nada en un lugar "temporal". • Organiza las cosas de acuerdo a su función, sin olvidar los accesorios • Guarda las cosas lo más cerca posible del lugar donde las usas. • Guarda las cosas que usas más seguido en los lugares más accesibles. • Al guardar las cosas, presta atención al clima (calor y humedad) y a los insectos. • Deja un 15% del espacio libre para agregar cosas en el futuro.
13. Asegúrate de realizar este "trabajo" al menos una vez por año.	

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

1. Trabajo inicial: Comprar un cuaderno.	Anota en la parte superior de la primera hoja: "Cada cosa anotada es una inversión en mi vida". "La forma en que invierto mi tiempo determina la ganancia que obtendré en mi vida". Escribe una lista de todas tus actividades durante una semana.
2. Anotar:	¿Qué haces? ¿Cuánto tiempo te lleva? ¿En qué te beneficia? ¿Qué ganas en cada actividad?
3. Dividir una hoja del cuaderno en dos columnas.	Anota en la parte superior: "Actividades más beneficiosas y placenteras para hacer", y en la otra: "Actividades menos beneficiosas y placenteras para hacer". Ahora pregúntate si las actividades menos beneficiosas son realmente necesarias. Si son necesarias, ¿las tienes que realizar? Si las tienes que realizar, ¿pueden ser simplificadas?
4. Comprar una agenda.	Elije una agenda que te guste - de un tamaño que puedas manejar fácilmente. - que sirva para anotar tus citas.
5. Anotar:	Todos los detalles de las actividades (dirección, teléfono, instrucciones y demás) que debes hacer. Tus planes a largo plazo en las páginas mensuales o anuales.
6. Planificar y agendar todo lo posible.	Dedica una hora los domingos para planificar la siguiente semana. Transfiere las citas de tu agenda mensual a la semanal o diaria. Anota todas las actividades posibles de tu vida cotidiana (dentro de lo razonable), no sólo las actividades laborales. No olvides los momentos con los niños: ejercicio, prácticas espirituales, paseos y otros. Planifica tus actividades de acuerdo al lugar donde se van a realizar geográficamente (trata de hacer todo lo que quede cerca en una sola vez). Revisa tu lista diariamente para no olvidar nada.

7. LLEVA LA AGENDA CONTIGO A TODOS LADOS	
8. No es necesario hacer todo lo que figura en la agenda.	La clave de la productividad radica en ser conciente del uso de tu tiempo.
9. Reconocer defectos y virtudes personales.	Si sueles dejar todo para después, inventa límites de tiempo artificiales. Define tu estilo de trabajo: ¿prefieres períodos largos o cortos? Conoce tus horarios de alta y baja energía. Pregúntate: ¿Estoy usando bien mi tiempo en este momento? Si no es así, vuelve a evaluar la importancia de la actividad actual.
10. Planificar el tiempo libre.	Es saludable planificar tiempo para "jugar" o "no hacer nada". Planifica tu tiempo de recreación con anticipación. Levántate más temprano para tener "tiempo para ti" antes de que el día se complique.
11. Imponerse límites.	Elimina todas las distracciones posibles. Recuerda que está bien pedir no ser molestado, está bien decir "no". Cierra tu puerta, apaga el teléfono. Decide lineamientos para lidiar con las interrupciones: ¿Por quién interrumpirás tus actividades y quién tendrá que esperar? No temas preguntar (o preguntarte) cuánto durará la interrupción. Pregúntate si realmente necesitas ser interrumpido o si puedes ocuparte más tarde.
12. Cumplir lo planeado.	Focaliza toda tu energía en tu actividad actual. No pienses en lo que debes hacer más tarde. Tu planificación dará resultado sólo si la cumples. Mantén contigo la agenda y consúltala a menudo.

13. Evitar ciertas creencias limitantes:	"No puedo controlar el tiempo". "No tengo tanto tiempo como los demás". "Si no puedo controlarme a mí mismo, no puedo controlar el tiempo".
14. NO CRITICARSE	La clave de ser exitoso es estimularse positivamente.

MANEJO DE ATENCIÓN

Para aprender, la primera acción que se realiza es la atención, por eso está mencionada como la primera función ejecutiva. Se cree que sólo se utiliza la vista, pero la atención involucra todos los sentidos, el tacto (para conocer texturas y temperaturas), el oído (para conocer sonidos), el gusto (para conocer sabores) y el olfato (para conocer olores).

No todo lo que se aprende llega de forma directa por los sentidos, también se aprende de otros. Llegan conocimientos en forma indirecta. La persona con TDAH puede aprender no sólo de manera escolarizada; por ejemplo, si tiene problemas de ortografía se puede ser porque no ha aprendido a observar las palabras o a discernir los sonidos. Si no recuerda lo que lee es porque no observó con detenimiento. La atención es fundamental a la hora de encontrar semejanzas y diferencias, de comparar... Observamos y extraemos características de los objetos que nos rodean. Es el primer paso para el aprendizaje. Se puede ejercitar la atención para que nos proporcione las características esenciales que definen lo que tenemos a nuestro alrededor. La persona con TDAH tiene esa dificultad. La labor del coach es ser creativo para que la persona disfrute y aprenda a observar el mundo.

En mi tarea de coach utilizo juegos que no requieren mucho material para poder ayudar a ejercitar la atención y el autocontrol.

1. "Este dedito te va a hacer reír" es un juego que utilizo para enseñar a los niños a auto-controlarse. Simplemente dibujo unos ojos y una sonrisa en mi dedo pulgar y reto al niño a no reírse. Le digo que a la cuenta de tres se va a reír y me responde que no, entonces prolongo el conteo. "Te vas a reír

a la una… una y media… dos… dos y cuarto… dos y media y… dos y un cachito más… y… ¡tres!". Al llegar a tres ya se rió, pero pudo controlar su sonrisa.

2. Caminar con una revista en la cabeza, sirve para mantener el control sobre su cuerpo.
3. Relajarse tirado en el piso. Ver cuánto tiempo aguanta sin moverse. Se cuenta: "1, 2, 3, 4, etc.". Apenas se mueve, se empieza a contar. Se le reta a aguantar hasta 'x' número.
4. Encontrar diferencias en objetos como: monedas, billetes, relojes, aparatos de radio,o celulares. Podemos ir un paso más allá y recurrir a fórmulas matemáticas, a planteos de problemas, a textos literarios, a análisis sintácticos, a clasificaciones de todo tipo.
5. Recortar personas de revistas con diferentes expresiones, para que defina qué emoción tiene.

Guías

PARA AYUDAR A DESARROLLAR DESTREZAS SOCIALES EN PERSONAS CON PROBLEMAS DE ATENCIÓN

Objetivos:

- Que la persona desatenta desarrolle claves en el ambiente que le ayuden a descifrar la información entre líneas.
- Que no pierda **los pequeños detalles de la comunicación** ya que con frecuencia tienen dificultad para "leer entre líneas" o "entender entre líneas" lo que verdaderamente se quiere decir.
- Que esté pendiente de la selección de palabras de la otra persona para poder detectar mejor lo que le dicen "entre líneas". ("Me encantaría ir", probablemente significa que sí. "Si tú quieres", probablemente significa que no, pero que lo hará).
- Que sea observadora, conciente y alerta con lo que otros están haciendo fijándose en:
  - tono de voz
  - lenguaje corporal

  - claves sobre la conducta o la apariencia de los ojos de alguien para interpretar mejor lo que está diciendo, mirar su vestimenta y dónde está ubicado
  - observe las acciones de la gente ya que estas hablan más que las palabras
  - aprenda a no quedarse con lo primero que escucha
- Que reflexione sobre lo que le dicen.
- Que analice cuando las palabras de alguien dicen una cosa pero sus acciones revelan otra y comprenda que están revelando los sentimientos verdaderos.
- Que elabore una guía personal que le ayude a "leer" y a "lidiar" con este lenguaje escondido.
- Que compare su entendimiento de la realidad con el que tiene la otra persona. Si hay una discrepancia, que llegue a probar la interpretación de la otra persona para ver qué sucede -especialmente si es frecuente malinterpretar-.
- Que aprenda a interpretar la conducta cortés que esconde los sentimientos reales.
- Que no pierda información importante debido a un momento de desatención en una interacción social.
- Que comprenda que una oración sencilla, como "Vamos a encontrarnos en el parque al medio día" para él se convierte simplemente en "Vamos a encontrarnos al medio día".
- Que entienda cuando un amigo esté frustrado o molesto por creer que **no estaba prestando atención intencionalmente** y no valoró lo que acaba de decir porque pregunta dónde se va a llevar a cabo la reunión o, peor aún, si llega al sitio equivocado, porque no atendió.

PARA AYUDAR A DESARROLLAR DESTREZAS SOCIALES EN PERSONAS CON IMPULSIVIDAD

Objetivos:

1. Que se controle.
2. Que se responsabilice de sus acciones.
3. Que no se afecten negativamente las relaciones sociales debido a la impulsividad, algunos pueden atribuir las palabras o acciones impulsivas a una falta de cuidado o de preocupación por otros.

4. Que se detenga y piense primero, antes de actuar, para no tener consecuencias sociales devastadoras.
5. Que controle la impulsividad al hablar, corrigiendo lo que va a decir para que no parezcan pensamientos sin filtrar.
6. Que no comparta opiniones ni pensamientos en forma cruda, sin la apariencia usual que la mayor parte de las personas utiliza para ser socialmente apropiados.
7. Que no interrumpa.
8. Que las acciones impulsivas no le creen dificultades (es frecuente que actúe antes de pensar.
9. Que no tome decisiones basadas en los pensamientos "del momento".
10. Que no tenga una pobre toma de decisiones.
11. Que no se desvíe de las tareas por algo más atractivo.
12. Que no tome riesgos temerarios.
13. Que estudie, reflexione y se prepare antes de realizar proyectos relacionados con la escuela o el trabajo, decida por sus amoríos, renuncie al trabajo, tome la decisión de mudarse; que no tenga exceso de gastos financieros ni lleve a cabo acciones agresivas, tales como golpear a otros o tirar objetos.
14. Que controle su forma de hablar rápida y excesiva, ya que deja poco espacio para otros que, tal vez, quieren participar en la conversación. Los monólogos, y no los diálogos, dejan a muchas personas con el TDAH sin relaciones satisfactorias o sin la información necesaria.

PARA AYUDAR A DESARROLLAR DESTREZAS SOCIALES EN PERSONAS CON HIPERACTIVIDAD

Objetivo:

Lograr que la hiperactividad física no limite la habilidad de la persona para involucrarse en actividades de recreación, y que además:

- Pueda controlar la dificultad para mantenerse sentado y concentrarse en los conciertos, en las actividades religiosas, en los eventos educativos o hasta en las vacaciones u otras actividades similares.

- Su comportamiento no sea interpretado por otros como una falta de preocupación o falta de educación por parte de la persona con el TDAH.

Listas

¿POR QUÉ EL COACH DEL TDAH USA LISTAS?

Hay seis razones útiles para que una persona con TDAH use una lista:

1. Ayuda a controlar su propio tiempo.
2. Muestra todo lo que desea lograr.
3. Minimiza el desorden mental.
4. Mejora la memoria.
5. Libera memoria "RAM" mental ya que vacía el cerebro de cosas triviales y ayuda a focalizar la atención.
6. Ayuda a priorizar sus actividades.

RECOMENDACIONES PARA UNA PERSONA CON TDAH EN LA ELABORACIÓN DE UNA LISTA:

1. Para iniciar la organización tendrá que escribir un diario con todas las actividades semanales para:

a. Describirlas, evaluarlas y analizar el tiempo invertido en relación con el "beneficio" obtenido de cada actividad.
b. Que se responda: ¿Cuánto beneficio o placer recibo de cada actividad? ¿Qué problemas se están presentando?
c. Que jerarquice y mantenga en su lista aquellas actividades que una vez realizadas le redituarán mayores beneficios y placer.
d. Que analice si debe realizar actividades que no le den beneficios a su vida personal.

e. Que si considera que deben ser realizadas, se pregunte: ¿Vale la pena llevarlas a cabo o puedo delegarlas? ¿De qué manera puedo hacerlas en forma eficiente para lograr mi satisfacción personal?

f. Si las debe realizar, ¿pueden simplificarse?

2. Pasos para realizar la lista:

1. Procura tener siempre una libreta cerca para anotar las cosas en cuanto se te ocurran.	
2. Anota todas las cosas por hacer para dejar la cabeza libre y enfocarla a lo que verdaderamente requiere tu atención.	
3. Hacer una lista permite que no tengas desgaste mental ni emocional, ya que al controlar tu tiempo y poner prioridades para hacer las cosas, vas disminuyendo el grado de preocupación por todo lo que hay que hacer.	
4. Ir en orden de importancia cada actividad, te permite organizar el tiempo sin tratar de realizar el mismo día todo lo que se anotó en esta lista.	
5. Asimismo, permite que te asegures de cumplir con todas las responsabilidades ya que te permite ir revisando la forma en que te desenvuelves.	a. Ya que se fijan límites de tiempo, especialmente cuando uno tiende a dejar todo para último momento. b. Ayuda a definir tu estilo de trabajo: si lo puedes hacer por largos períodos o en tiempos cortos. c. Precisas y conoces tus horarios de alta y baja energía. d. Planificas tus actividades de acuerdo a tu estilo y energía.

5. Asimismo, permite que te asegures de cumplir con todas las responsabilidades ya que te permite ir revisando la forma en que te desenvuelves.	e. Defines y utilizas elementos que te pueden ayudar a recordar: alarmas, notas y otros. f. Puedes solicitar a la familia o entorno que te ayuden a cumplir con las responsabilidades que anotes en tu lista, apoyándote en la realización de tareas rutinarias; asimismo, te ayuda a establecer una relación interpersonal de confianza ya que se define cómo puedes retribuir o actuar en reciprocidad. g. Igualmente, se va estableciendo una red de ayuda con vecinos, amigos o conocidos para distintas actividades que los apoyen a todos (llevar los niños a la escuela, hacer las compras y demás).
6. Hacer la lista general permite hacer listas diarias, más cortas, que cubrirán las actividades del día a día. Son útiles porque con ellas se pueden categorizar y asignar prioridades:	Hay distintas formas de hacerlo: a. Se pueden clasificar los asuntos pendientes de la lista general en categorías (casa, trabajo, asuntos pendientes, llamadas por hacer). b. Hacer una división de los asuntos pendientes grandes en asuntos pendientes pequeños. Poner una letra a cada uno: A = lo que se debe hacer, B = lo que se debería hacer, C = lo que se podría hacer. De esta manera se asignan prioridades. c. Hacer una lista diaria de cosas por hacer: - Limitar la lista a no más de diez cosas por hacer. - No incluir más de dos actividades grandes o difíciles. - La lista debe contemplar no sólo actividades sino citas y asuntos pendientes con las personas.

Hacer la lista general permite hacer listas diarias, más cortas, que cubrirán las actividades del día a día. Son útiles porque con ellas se pueden categorizar y asignar prioridades:	- Es importante incluir todos los asuntos pendientes marcados con A (lo que debo hacer). - Completar con actividades marcadas con B y C, si tuvieras tiempo. - Es importante dejar lugar para aquello urgente que pudiera presentarse.
7. También ES IMPORTANTE hacer una lista de cosas que NO hay que hacer ya que:	No siempre se deben hacer las cosas que están en la lista. La vida no esta llena de actividades programadas. Es importante saber cómo pasas el tiempo, qué haces, cuánto tiempo te lleva y qué beneficios obtienes en tu día, esto proporciona datos sobre tu productividad.
8. REQUISITOS IMPORTANTES PARA HACER LA LISTA.	a. Tener tu agenda y la hagas parte de ti mismo y escribas la lista en ella. b. Asignar, si es posible, un horario a cada actividad. c. Considerar que las responsabilidades se deben completar en orden de importancia (a menos que tengas un horario específico). d. Responderte (reflexionar): ¿Es esta la mejor manera de usar mi tiempo? e. Tener claro que la meta es completar todas las actividades de clase A y tantas actividades de clase B y C como sea posible. f. Ser realista en cuanto a lo que puedes realizar en un día. g. Considera que si no completaste una actividad es porque tienes demasiados puntos en tu lista. h. Mueve las actividades no realizadas a la lista del día siguiente y vuelve a evaluar las prioridades.

Cuestionarios

PARA LOS PADRES

(PARAMETROS DSM-IV)
¿INQUIETO, TRAVIESO, DESOBEDIENTE, DESATENTO O *TDAH*?
(Trastorno por déficit de atención /hiperactividad/impulsividad)

Este trastorno es una alteración neurobiológica crónica. Las características relevantes del trastorno son marcadas y persistentes, estas son:

- Falta de atención.
- Hiperactividad/impulsividad.
- Alteración en las funciones ejecutivas (organización, planeación, memoria de trabajo, atención, concentración).

No es un trastorno único, se puede presentar como un grupo de síntomas. Muchos niños que no tienen TDAH pueden mostrar algunas veces ese conjunto de síntomas. La característica principal es un déficit para controlar la conducta, esta falta de control es muy notoria. Son chicos que no entienden ni con castigos ni amenazas. Es más, no se controlan porque no pueden hacerlo, no porque no se quieran controlar. Los síntomas de hiperactividad e impulsividad son más notorios en los varones, en las niñas el problema más común es la falta de atención, son pocas las niñas inquietas, se puede pensar que una niña tiene este problema cuando es la más calladita del salón, no ocasiona problemas, parece que está en las nubes.

El TDAH es un problema complejo, afecta el área del aprendizaje, la emocionalidad y el comportamiento. Si no es tratado en la niñez los síntomas se agravan en la adolescencia y en la edad adulta. Sobre todo, pueden recurrir al uso de drogas o pueden tener problemas serios de violencia, tener pleitos o recurrir al maltrato; si manejan, chocan frecuentemente. Pueden tener problemas laborales, los despiden o se aburren, no son constantes. Las adolescentes se pueden embarazar fácilmente. Se daña la autoestima, se presentan problemas de pareja.

Hasta estos momentos no existe una cura; sin embargo, hay tratamientos efectivos que ayudan a la persona a controlar los síntomas. Quienes atienden este problema son los neuropediatras, los paido-psiquiatras y los pediatras entrenados en el tema.

Si usted piensa que su hijo tiene este problema, o le han dicho que posiblemente lo tenga, le sugerimos contestar este cuestionario que le servirá para darse una idea de si existe o no el problema. En caso de salir positivo, entonces puede recurrir al médico o al psicólogo especializado.

A cada una de las frases y a lo que corresponde el comportamiento de su familiar, ponga una calificación que corresponde a:

Nunca: 0. Algunas Veces: 1. Muy seguido: 2. Siempre: 3.

Si 6 o mas síntomas de falta de atención y/o de Hiperactividad/impulsividad poseen un puntaje de 2 ó 3 se puede considerar en recurrir a un profesional especializado en TDAH, para recibir orientación.

FALTA DE ATENCIÓN	NUNCA 0	ALGUNAS VECES 1	MUY SEGUIDO 2	SIEMPRE: 3
1. No presta suficiente atención a los detalles o comete errores por descuido en las tareas, en el trabajo u otras actividades.				
2. Tiene problemas para mantener la atención en las tareas o durante el juego.				
3. Parece no escuchar cuando se le habla directamente.				
4. No sigue instrucciones y no termina las tareas, encargos u obligaciones en el lugar de trabajo (no debido a conductas de rebeldía ni por no entender lo que se le dice).				
5. Tiene dificultad para organizar tareas y actividades.				
6. Evita, le disgustan o es renuente a hacer tareas en las que tenga que hacer un esfuerzo mental prolongado, bien sean tareas en casa o de la escuela.				

7. Frecuentemente pierde cosas necesarias (juguetes, suéteres, lápices, loncheras, uniformes, útiles o herramientas.				
8. Se distrae fácilmente ante estímulos irrelevantes (ante cualquier cosa).				
9. Es descuidado en sus actividades diarias.				
HIPERACTIVIDAD				
1. Mueve en exceso sus manos y pies, se mueve constantemente en la silla.				
2. Abandona frecuentemente su asiento en clase, en la casa o en donde se espera que se mantenga quieto o sentado.				
3. Corre, salta o trepa en exceso en situaciones en donde es inapropiado hacerlo (adolescentes o adultos pueden tener la sensación de tener mucha inquietud).				
4. A menudo tiene dificultad para jugar en actividades de entretenimiento o diversión.				
5. Corretea o actúa como si tuviera un motor adentro.				
6. Habla en exceso.				
IMPULSIVIDAD				
1. Contesta antes de que las preguntas se hayan completado.				
2. Tiene dificultad para esperar su turno.				
3. Interrumpe o irrumpe en las actividades de otros (se entromete en conversaciones o en los juegos).				

FORTALEZAS
CUESTIONARIO PARA PAPÁS

A continuación tienen ustedes una lista de características que seguramente han observado en su hijo o hija, marquen por favor aquellas que lo definen mejor. Si acaso faltara alguna, añádanla en la parte inferior.

Esta información servirá para ir conociendo mejor a su hijo o hija:

- Entiende conceptos abstractos, metáforas (quién sabe dónde aprendió eso).
- Utiliza con gran habilidad su capacidad verbal en discusiones (no hay quién le gane).
- Ejecuta mejor aquellos trabajos que le significan un reto.
- Tiene éxito en actividades complejas.
- Es muy creativo e imaginativo.
- Razona muy bien.
- Busca la justicia, las injusticias lo molestan en demasía.
- Es un observador perspicaz.
- Puede tener una gran agudeza auditiva (oye más de lo que debe).
- Tiene ideas interesantes y provee de nuevas perspectivas ante los problemas.
- Motiva a los demás, es líder.
- No acepta el status quo, trata de ser original.
- Es muy romántico.
- Es generoso con el dinero.
- Es muy curioso (pregunta mucho).
- Tiene un alto nivel de energía.
- Es perceptivo y sensible a las emociones de los demás (empático). Es muy noble.
- Posee gran vida interior (parece "sabio").
- Tiene un sentido del humor excelente. Es espontáneo y divertido, hace comentarios claros (aunque a veces para quienes lo rodean, les parezca que no tiene tacto).
- Su memoria a largo plazo es excelente.

- Tiene un vocabulario extenso y es sobresaliente en la comprensión de lectura.
- Es sobresaliente en el razonamiento matemático.
- Aprende en forma global. Llega a las soluciones correctas sin ir paso a paso sino en forma intuitiva.
- Piensa en forma sistémica, puede analizar relaciones complejas.
- Se le dificulta memorizar por repetición. Es excelente para hacer abstracciones y hacer una síntesis.
- Prefiere desarrollar sus propios métodos para resolver problemas. Utiliza sus propios métodos de organización.
- Es talentoso para cuestiones técnicas.
- Se fascina con los aparatos de computación. Tiene facilidad para manejar la computadora. Prefiere usar un teclado que escribir manualmente.
- Actúa mejor en situaciones en las que no se le tome el tiempo.
- Puede aprender los idiomas a través de convivir con la gente.
- Es muy sensible a las actitudes de la gente y a la situación que se está viviendo en el entorno (parece leerlas).
- Crece con lo complejo o difícil.
- Le gustan los rompecabezas difíciles.
- Es excelente para la memoria visual.
- Puede hacer varias cosas a la vez.
- Usa la ropa cómoda, la apariencia no le interesa mucho, mientras más cómodo mejor.
- Confía en la gente.
- Perdona fácilmente.
- Es leal con sus amigos.
- Posee un alto nivel de energía que puede ser encauzado.
- Se arriesga para probar cosas nuevas y tomar riesgos.
- Está siempre preparado para hablar.
- Es cariñoso y compasivo.
- Es tenaz (a algunos les parece que es terco) y logra mucho por esa tenacidad.

- Es curioso e innovador.
- Tiene una inteligencia alta.
- Da soluciones originales a los problemas.
- Es epontáneo, ingenioso, divertido, encantador en sus relaciones interpersonales.
- Es optimista.
- Está lleno de ideas y proyectos.
- No se aburre ante tareas que le signifiquen un reto.
- RESILIENTE (no importa lo que le pase, siempre dice YO SOY, YO PUEDO, YO VOY, YO TENGO QUE).

Otros .....
.....
.....
.....
.....

LISTA DE SENTIMIENTOS

Esta lista ayuda a la persona a saber definir sus sentimientos.

(Cómo me siento hoy)

abandonado	constructivo	importante	racional
abatido	contento	impotente	rechazado
abrumado	culpable	incómodo	regocijo
aburrido	decepcionado	indiferente	remordimiento
aceptado	desalentado	indigno	rendido
agradable	desamparado	infeliz	resentido
aislado	descontento	inferior	resignado
alegre	desesperado	inquieto	respetable
aliviado	desilusionado	inseguro	respetuoso
ambivalente	digno	intolerante	responsable
amoroso	distraído	irracional	ridículo
ansioso	egoísta	irritado	satisfecho
apático	encantado	jubiloso	seguro
apenado	enfermo	lastimado	sensacional
aprensivo	engañado	libre	simpático
atrapado	enojado	lleno	sin gracia
aturdido	equilibrado	miedoso	solo
avergonzado	esperanzado	miserable	sorprendido
brillante	exaltado	mordaz	subyugado
cálido	excitado	necio	sufrimiento
calmado	exitoso	nervioso	superior
cansado	explotado	obligado	suspicaz
cauteloso	fascinado	odio	temeroso
celoso	forzado	orgulloso	tímido
cobarde	fracasado	payaso	tonto
cómodo	frustrado	paz	torpe
complacido	herido	perplejo	tranquilo
comprendido	hostil	perturbado	triste
confiado	humilde	posesivo	utilizado
consternado	impaciente	preocupado	vacío

TABLA DE VALORES

Ayuda a definir desde qué perspectiva puede tener un comportamiento diferente.

(Qué es lo que me importa)

aceptación
afecto
ahorro
alegría
amabilidad
amistad
amor
amar a pesar de
apertura
autenticidad
bondad
caridad
cariño
castidad
comunicación
colaboración
compañerismo
compartir
comprensión
confrontar
conversión
confianza
convivencia
cortesía
dedicación
decisión de amar
decisión
descanso
dialogo
dignidad
docilidad
disposición
dulzura
educación
educación
eficacia
empeño
entera
entusiasmo
escuchar con el corazón
esmero
esperanza
espiritualidad
fe
fidelidad
fortaleza
franqueza
generosidad
gratitud
honestidad
honradez
hospitalidad
humildad
identidad
integridad
irradiación
justicia
laboriosidad
lealtad
lucha
misericordia
moderación
modestia
nobleza
obediencia
optimismo
oración
orden
organización
paciencia
perdonar
perseverancia
piedad
positivismo
prudencia
puntualidad
reconocimiento
recreación
relación
respeto
responsabilidad
reto
sacrificio
sanación
santidad
seguridad
sencillez
sensibilidad
servicio
sinceridad
sobriedad
superación
tenacidad
ternura
testimonio
unidad
valentía
valoración
verdad
vínculos familiares

17. BIBLIOGRAFÍA

1. Amen, D.G. “Healing Add”. Barkley Books, New York, 2002.
2. Ávila, C. y Polaino-Lorente, A. “Niños Hiperactivos” Comportamiento, diagnóstico, tratamiento, ayuda familiar y escolar. Alfaomega. México, 2002.
3. Barkley, R.A. “Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for diagnosis and treatment”. Nueva York: Guilford Press. 1988.
4. Barkley, R. A. “Niños Hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales”. Paidós. México. 2002.
5. Békei, M. “Trastornos Psicosomáticos en la Niñez y la Adolescencia”. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires. 1986.
6. Bernaldo De Quirós, G. “El Síndrome de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad”, En Joselevich E.V Comp., “El Síndrome de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad, en niños adolescentes y adultos”, Buenos Aires, Paidós. 2000.
7. Branden, N. “El Respeto hacia Uno Mismo”. Paidós. Argentina. 1998.
8. Burklow, B. “Cómo Manejar a un Niño Problema”. Panorama. México. 1999.
9. Buscaglia, L. “Los Discapacitados y sus Padres”. Emecé Editores. Argentina. 1990.
10. Caballo, V.E: “Manual para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de los Trastornos Psicológicos”. Siglo XXI Editores, 1997.
11. Cyrulnik, B. “De Cuerpo y Alma”. Gedisa. Barcelona. 2000.
12. Cyrulnik, B. “El Amor que nos Cura.” Gedisa. Barcelona. 2002.
13. Cyrulnik, B., “La Maravilla del Dolor. El Sentido de la Resiliencia”. Ed. Garnica, Barcelona, 2001.
14. Covey, S. “Los 7 Hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos”. Ed. Grijalbo. México.1998.

15. Chávez, C. "Coaching para tus Hijos". Grupo Editorial Norma. Colombia. 2003.

16. Covey, S. "Los 7 Hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos". Ed. Grijalbo. México.1998.

17. Cyrulnik, B. "La Maravilla del Dolor". Ediciones Granica, Buenos Aires, 2001.

18. Díaz Atienza, "Intervención Multimodal".

19. Díaz Atienza, J. "Comorbilidad en el TDAH". Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente. 6(1): 44-55 4. 2006.

20. Fernández. F. "Deja Volar a tu Adolescente". Ed. Idéame. México 2001.

21. Giusti, E. Adhd – "Déficit de Atención con y sin Hiperactividad en Niños, Adolescentes y Adultos", Editorial Paidós Buenos Aires. 2004.

22. Gratch, L. "El Trastorno por Déficit de Atención". Buenos Aires. Panamericana. 2001.

23. Hartmann, T. "ADHD Secrets of Success. Coaching Yourself to Fulfillment in the Business World". Select Books, New York, 2002.

24. Hallowell, E.M. "TDA: Controlando la Hiperactividad". Paidós. Barcelona. 2001.

25. Heres, J. "Evaluación Neuropsicológica del Niño con Problemas Atencionales". Apuntes para Clase, Maestría en Neuropsicologia, ENEP Zaragoza. 2000.

26. Joselevich. E. "¿Soy un Adulto Con AD/HD?" Ed. Paidós. Argentina. 2004.

27. Kertesz, R. "El Enfoque Multimodal y las Escuelas de Psicoterapia". Revista Iipsi. Facultad de Psicología UNMSM. Vol. 8 - Nº 2 - Pp. 113 – 127. 2005.

28. Lazarus, A. A: Terapia Multimodal. IPPEM, Argentina. 1983.

29. Macotela, S. Romay, M. "Inventario de Habilidades Básicas". Ed. Trillas, México.1992.

30. Martínez, G. "Aprender a Vivir con TDAH". Ed. Norma. México. 2003.

31. McDaniel, S. "The Shared Experience Of Illnes" Basic Books. 1996.

32. McDaniel, S. "Medical Family Therapy". Basic Books. 1992.

33. McKay, M. "Técnicas Cognitivas para el Tratamiento del Estrés". Ediciones Roca. Barcelona. 1988.

34. Orjales, I. Polaino Llorente. "Programas de Intervención Cognitivo Conductual para Niños con Déficit de Atención con Hiperactividad". CEPE. Madrid. 2006.

35. Romero. A.I Y A. Fernández. "Salud Mental. Formación Continuada en Atención Primaria". Idepsa. Brystol-Myers, SAE, 1990.

36. Register, Ch. "The Chronic Illness Experience".Hazelden. Minn. 1999.

37. Revista Adana_18.pdf. Diciembre 2008. http://f-adana.org

38. Rief, S. "Cómo Tratar y Enseñar al Niño con Problemas de Atención e Hiperactividad. Técnicas, Estrategias e Intervenciones". Paidós. México. 1999.

39. Sauceda, J.M. Et Al. « Impacto Psicosocial del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad". Rev. Psiquiatría. Suplemento Época 2, Vol.23, Num S-2, P. 54-58. Junio 2007.

40. Seaburn, D. "Models of Collaboration". Basic Books. 1996.

41. Slaikeau, K.: "Intervención en Crisis". Manual Moderno. 1988.

42. Vail, P. "Niños Inteligentes con Problemas Escolares". Ed. Diana. México.1997.

43. Watzlawick. P. "El Lenguaje del Cambio". Herder, Barcelona. 1992.

44. Watzlawick, P. "Teoría de la Comunicación Humana". Herder, Barcelona, 1993.

COACHING PARA QUIENES VIVEN CON TDAH

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD

Este libro está destinado a quienes buscan guiar y ayudar a las personas que padecen este trastorno y a quienes viven con ellos. El proceso de conducción, acompañamiento y apoyo hacia costumbres y conductas sanas y positivas se denomina Coaching.

A lo largo de sus páginas se describen las características del TDAH y las dificultades que este problema conlleva en la persona y su familia, como contraparte se exponen las características positivas de quienes tienen déficit de atención.

Se explican las peculiaridades del TDAH en cada etapa de la vida, incluso en la edad adulta y se sugieren estrategias derivadas de la técnica del Coaching para ayudar a la persona con TDAH a cambiar comportamientos que resulten en un mejor rendimiento escolar, profesional, familiar y personal.

María del Carmen Carballo es Psicóloga Clínica, Terapeuta Médico Familiar (IFAC) y Coach Certificado por ICC Londres, pero lo más importante es que es mamá de un niño con TDAH, lo que le permite escribir y aconsejar desde su propia experiencia.

www.alfaomega.com.mx

ÁREA: Psicología
SUBÁREA: Educación

ISBN 978-607-707-039-9

"Te acerca al conocimiento"

Alfaomega Grupo Editor