

## **EL COACHING Y UNA DE SUS ESPECIALIZACIONES: COACHING EL TDA/H**

**Por: Lupita Volio**

El Coaching es una profesión relativamente nueva, la cual se ha hecho especialmente prominente en los últimos años, en Los Estados Unidos de América, el Reino Unido, Australia, Japón y China.

Los Coaches están entrenado/as a ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial. Este apoyo individualizado ayuda a las personas a concentrarse en el lugar en donde se encuentran en su presente, a dónde quieren llegar y cómo y que pueden hacer para llegar allí.

A través de la relación del Coaching, las personas logran alcanzar mejores resultados en sus vidas: académicamente, profesionalmente, socialmente o en cualquier otra área de la vida que deseen mejorar.

### **Que es el TDA/H?**

El trastorno de la Deficiencia de la Atención con o sin Hiperactividad, es un trastorno neurológico, una condición biológica con la que se nace, y se tiene a través de toda la vida; no es una condición psicológica, aunque los efectos secundarios (co-mórbidos) que este trastorno presenta, puede ocasionar estados como la depresión, las adicciones etc.

Aquí en España todavía se le conoce poco y si se le conoce, se le atribuye entonces, equivocadamente a los niños solamente.

### **Cuales pueden ser algunos de sus síntomas?**

- Dificultad para concentrarse
- Olvido crónico
- Manejo del tiempo
- Desorganización extrema
- Dificultad para prestar atención
- Impulsividad
- Problema crónico del auto-control
- Dificultad en terminar proyectos o tareas

Y varios síntomas mas....

### **COACHING el TDA/H (Trastorno de la Deficiencia de la Atención con o sin Hiperactividad).**

A pesar de que los conceptos del Coaching Empresarial y Personal han estado presentes durante mas de una década, el concepto de Coaching el TDA/H fue iniciado en Los Estados Unidos, en un libro llamado "Driven to Distraction" [Impulsado a la Distracción], por Edward M. Hallowell, M.D. y John J. Ratey, M.D. en 1994.

Coaching el TDA/H ha florecido como una especialidad dentro de la disciplina más amplia del Coaching. Este tipo de Coaching busca apoyar a las personas que se encuentran con los retos diarios de vivir con esta condición neurológica, ya

porque ellos/as mismas sufren de este trastorno, o porque uno de sus hijo/as, cónyuges o familiares sufren de ello.

Un Coach ayuda a las personas con el TDA/H a llevar a cabo las actividades prácticas de la vida diaria de una manera organizada, puntual y orientada a la meta. A través de una alianza establecida entre el Cliente y el Coach, el Coach especializado/a en el manejo del TDA/H ayuda al cliente a establecer sistemas prácticos y a iniciar el cambio positivo en su vida diaria. Un Coach puede ayudar a las personas con el TDA/H a:

- Mantener el foco para alcanzar las metas identificadas
- Traducir las metas abstractas en acciones concretas
- Establecer motivación
- Manejo del tiempo
- Organización
- Crear sistemas y estrategias que ayuden al rendimiento

Las sesiones regulares son una parte esencial del proceso del Coaching. Estas sesiones pueden llevarse a cabo en persona, por teléfono o por correo electrónico, dependiendo de la preferencia del cliente.

### **¿Quién se beneficia del Coaching del TDA/H?**

Coaching del TDA/H puede ser beneficioso particularmente para jóvenes y adultos con este trastorno.

Es importante que los clientes estén listos para el Coaching antes de que se comprometan con el proceso. Los clientes estarán listos para ello, cuando se sientan capaces de admitir, a ellos mismo/as, que tienen un reto con esta situación y que quieren y pueden invertir tiempo y recursos en crear estrategias para mejorar su conducta.

### **Obstáculos para un Coaching efectivo del TDHA**

Hay varios puntos en tener en cuenta que pueden complicar el proceso del TDHA-Coaching y que requieren que la persona sea referido/a un profesional médico:

- El cliente no logra implementar las estrategias de manejo propio o de organización para alcanzar sus metas, a pesar de los recursos y recordatorios del Coach.
- El cliente sufre de una condición psicológica como la depresión, trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, abuso de sustancias o trastorno de personalidad.
- El cliente tiene una enfermedad física seria u otra condición médica crónica.

Bajo tales circunstancias, el Coach debe trabajar en colaboración con un profesional médico.

### **Cuales son las credenciales del Coach del TDA/H**

.Los Coaches entrenados en al manejo del TDA/H vienen con frecuencia del campo educativo y con conocimientos diversos acerca del TDA/H. Bastante de estos Coaches, buscan acreditarse a través de la Internacional Coach Federation (ICF). Dado que el Coaching es un campo muy amplio con muchas áreas de

especialidad, los adultos y jóvenes con el TDA/H deben preguntar a los Coaches potenciales acerca de su experiencia con el TDA/H y el adiestramiento específico que tienen en ese campo.

### **Algunas preguntas importantes al entrevistar un Coach**

- ¿Hace cuánto tiempo practica como Coach usted?
- ¿Cuántos clientes con el TDA/H ha tenido usted?
- ¿Ha recibido entrenamiento formal en este tipo de Coaching? ¿El entrenamiento incluyó algún tipo de certificación o credenciales?
- ¿A cuáles cursos o conferencias sobre el Coaching ha asistido usted?
- ¿Están algunas de ellas relacionadas al TDA/H?

Los Coaches trabajan con los problemas del vivir cotidiano, tales como la organización, el manejo del tiempo, la memoria, el seguimiento hasta completar una tarea y la motivación. Los Coaches se enfocan en el *qué*, el *cuándo* y el *cómo* – y no en el *por qué*. No están entrenados para atender problemas psicológicos o emocionales, los cuales deben ser atendidos por otro tipo de profesionales.

### **Lupita Volio-PCC**

Nació en Costa Rica en 1952. Estudió en Costa Rica, Alemania y llegó a la Gran Bretaña en 1976. Ha viajado por el mundo extensivamente y tiene gran habilidad en gestionar las diferencias culturales. Se formó como Coach con algunos de los mejores institutos internacionales de formación de Coaching, como CoachU , The Graduate School of Corporate Coaching, Optimal Functioning Institute y el Instituto Internacional OlaCoach.

Es posiblemente una de las coaches más experimentadas y ejerciendo en España, contando con más de 1700 horas de experiencia en Coaching profesional y con una formación que excede en más de 500 horas. Cuenta con la acreditación internacional PCC de la Internacional Coach Federation.

Sus clientes provienen de: Alemania, Holanda, España, USA, Siria, Pakistán, Egipto, Italia, Irak, Irán, Francia, Costa Rica, Brasil, Argentina, Gran Bretaña, Hungría, Túnez, Polonia, Colombia y Chile.

Ella cree firmemente en la filosofía del Coaching y considera que es una de las más efectivas maneras de asistir al individuo y a las empresas a su desarrollo y proceso de transformación. Lupita tiene además la especialidad en Coaching el TDA/H (Trastorno de la Deficiencia de la Atención).

Es socia y formadora certificada del Instituto Internacional OlaCoach, pasa gran parte de su tiempo trabajando como Coach y entre España, Gran Bretaña, y otros países.

### **Para más información:**

[www.LupitaVolio.com](http://www.LupitaVolio.com)