



LO QUE SABEMOS

Coaching para Los Adultos con TDA/H

El coaching es un campo relativamente nuevo que se ha hecho más prominente en los últimos años. En general, los coaches ayudan a las personas a alcanzar su potencial máximo en la vida. Dentro de los múltiples acercamientos, servicios y tratamientos para el TDA/H,

el coaching del TDA/H ha emergido como una especialidad dentro de la disciplina más amplia del coaching. Esta hoja:

- Describirá el coaching del TDA/H y cómo puede ayudar
- Discutirá quién puede beneficiarse del coaching del TDA/H
- Describirá el proceso de acreditación disponible para los coaches del TDA/H
- Proveerá sugerencias prácticas para seleccionar un coach

EL COACHING EN GENERAL

El coaching es una disciplina emergente que busca ayudar a los individuos a alcanzar sus metas en la vida. Se pretende que la relación de coaching ayude a las personas a alcanzar mejores resultados en sus vidas: académicamente, profesionalmente, socialmente o en cualquier área de la vida que deseen mejorar. Por medio de la asistencia y el apoyo individualizados, los coaches ayudan a las personas a concentrarse en el lugar en donde se encuentran al presente, a dónde quieren llegar y cómo pueden llegar allí.

Al presente, no hay investigaciones publicadas que evalúen la efectividad del

coaching como una intervención para los individuos con el TDA/H. Existe evidencia anecdótica (informes de casos individuales y no de investigación) que sugieren que el coaching puede ser un suplemento útil a las otras intervenciones para las cuales hay una base de evidencia más establecida. Esta hoja, y las sugerencias que ofrece, está apoyada en los estándares emergentes de la práctica del coaching y en los principios de cambio de conducta, y no en la literatura científica.

¿QUÉ ES EL COACHING DEL TDA/H?

A pesar de que los conceptos de coaching profesional y personal han estado presentes durante varias décadas, el concepto de coaching del TDA/H fue discutido por primera vez en un libro del 1994, *Driven to Distraction*¹ [Impulsado a la Distracción], por Edward M. Hallowell, M.D. y John J. Ratey, M.D.

El coaching del TDA/H busca atender los retos diarios de vivir con el TDA/H. 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. Por medio de una asociación cercana, un coach del TDA/H ayuda al cliente a aprender destrezas prácticas y a iniciar el cambio en su vida diaria. Un coach puede ayudar al adulto con el TDA/H a:

- Mantener el foco para alcanzar las metas identificadas
- Traducir las metas abstractas en acciones concretas
- Establecer motivación y aprender a usar las recompensas eficazmente

A través de las interacciones regulares, los coaches se enteran de cómo los síntomas del TDA/H funcionan en la vida de sus clientes y luego proveen entusiasmo, recomendaciones, retrocomunicación y técnicas prácticas para atender los retos específicos. Pueden ofrecer recordatorios, hacer preguntas o sugerir técnicas de manejo del tiempo (véase la hoja sobre el manejo del tiempo y la organización del hogar y de la oficina). Los coaches hacen preguntas para ayudar al cliente a generar estrategias y a actuar sobre ellas. Ejemplos de tales preguntas son:

- ¿Qué puede hacer acerca de eso?
- ¿Cómo puede motivarse a usted mismo para tomar acción sobre esta meta?
- ¿Cuándo puede completarse esta acción?
- ¿Qué pasos ha dado ya, y cuándo va a dar los pasos que faltan?

Las reuniones regulares y los cotejos son una parte esencial del proceso de coaching. Estas sesiones pueden llevarse a cabo en persona, por teléfono o por correo electrónico, dependiendo de la preferencia del cliente. Sin embargo, 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 y los honorarios y pagos (con frecuencia, el servicio de coaching no está cubierto por los seguros de salud tradicionales). La primera sesión de coaching típicamente es una reunión a fondo, con duración de 1-2 horas, para desarrollar un plan para identificar y alcanzar las metas del cliente.

¿QUIÉN SE BENEFICIA DEL COACHING DEL TDA/H?

El coaching del TDA/H puede ser beneficioso particularmente para adultos con el TDA/H. Es importante que los clientes estén listos para el coaching antes de que se comprometan con el proceso. Los clientes están listos para el coaching cuando son capaces de admitir que tienen un problema, cuando pueden invertir tiempo en crear estrategias para mejorar su conducta y pueden adherirse a esas estrategias según su mejor capacidad.

OBSTÁCULOS PARA EL COACHING EFECTIVO

Hay varios asuntos que pueden complicar el proceso de coaching y que frecuentemente requieren un referido a un profesional médico o de la salud mental:

- El cliente no puede usar estrategias sencillas de manejo propio o de organización para alcanzar metas, a pesar de los recursos y recordatorios del coach.
- El cliente tiene una condición psiquiátrica coexistente, tal como depresión, trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, abuso de sustancias o trastorno de personalidad.
- El cliente tiene circunstancias de vida estresantes, tales como problemas maritales, divorcio o muerte de un ser querido.
- El cliente tiene una enfermedad física seria u otra condición médica crónica.

Bajo tales circunstancias, el coach debe trabajar en colaboración con el profesional médico o de salud mental envuelto en el cuidado del paciente. En tales

casos, el cliente puede beneficiarse de la adición de tratamientos tradicionales tales como medicación y terapia psicológica.

LAS CREDENCIALES DEL COACH DEL TDA/H

Al presente no hay educación o licencias requeridas para convertirse en un coach, o un coach que se especialice en el TDA/H. Los coaches del TDA/H con frecuencia tienen trasfondos educativos y profesionales diferentes y conocimientos diversos acerca del TDA/H. Muchos coaches, incluyendo aquellos que trabajan con individuos que presentan el TDA/H, buscan acreditarse a través de la Internacional Coach Federation (ICF; siglas en inglés para la Federación Internacional de Coaches), una asociación internacional de coaching personal y de negocios que está convirtiéndose en el cuerpo gobernante principal para este campo. Los requisitos generales e información adicional acerca de las pautas y los programas acreditados de adiestramiento pueden encontrarse en el sitio electrónico de la ICF (www.coachfederation.org). La ICF reconoce el coaching del TDA/H como un área de pericia especial. Dado que el coaching es un campo muy amplio con muchas áreas de especialidad, los adultos 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 el coaching del TDA/H. También deben preguntar acerca del estatus de sus credenciales.

Dado que el campo del coaching está aún en su infancia, queda mucho por hacer para establecer los estándares y la ética de la práctica. En el 2002, un grupo de coaches organizados por la Attention Deficit Disorder Association (ADDA, siglas en inglés para la Asociación del Déficit de Atención) escribió “Los principio guía para el coaching de los individuos con Trastorno por déficit de atención”². Este documento propone los elementos esenciales del coaching del TDA/H, establece los estándares y enumera los principios éticos para ayudar a las personas a entender mejor el coaching del TDA/H y los estándares del campo.

ENCONTRAR Y ESCOGER UN COACH DEL TDA/H

Primer Paso. El coaching es un proceso colaborativo. Por lo tanto, es importante encontrar el/la compañero/a apropiado en el coach. Primero, pregúntese lo siguiente

antes de ponerse en contacto con los posibles coaches:

- ¿Es importante que mi sesión de coaching sea cara a cara? (Si es así, busque un coach que esté geográficamente cerca y que ofrezca esto como parte de su paquete de servicios. Muchos coaches llevan a cabo la sesión inicial en persona, y luego realizan cotejos semanales por teléfono o por correo electrónico)
- ¿Prefiero trabajar con un coach que sea hombre o con un coach que sea mujer?
- Además del conocimiento del coach acerca del TDA/H, ¿me beneficiaría de un coach que tiene un trasfondo en negocios, academia o asuntos de género?
- ¿Estoy buscando a alguien con pericia en un área tal como la organización o los asuntos de familia?
- ¿Quiero a alguien que tenga mucha energía o a alguien que tenga un acercamiento más sutil?
- ¿Es importante el sentido del humor? ¿Me gustaría trabajar con una persona más seria?

Segundo Paso. Haga una lista de coaches potenciales con adiestramiento en el coaching del TDA/H y entrevístelos, usando los siguientes tipos de preguntas:

- ¿Cuánto tiempo hace que es coach?
- ¿Cuál es su acercamiento al coaching de los adultos con el TDA/H?
- ¿Cuántos clientes con el TDA/H ha tenido usted?
- ¿Ha recibido adiestramiento formal en el coaching? ¿El adiestramiento incluyó algún tipo de certificación o credenciales?
- ¿A cuáles cursos o conferencias de adiestramiento en el coaching ha asistido usted? ¿Están relacionadas al TDA/H?
- ¿De qué manera está usted contribuyendo al desarrollo del campo del coaching del TDA/H?
- ¿Cuál es su política de confidencialidad/privacidad?

Tercer Paso. Haga apuntes acerca de las respuestas de cada coach a estas preguntas, así como noats acerca de su reacción general a la personalidad y estilo de cada coach.

Cuarto Paso. Repase toda la información y seleccione el coach que mejor llene sus necesidades.

EL COACHING NO ES TERAPIA

Los coaches trabajan con los problemas del diario vivir 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*—nunca en el *por qué*. No están adiestrados para atender problemas psiquiátricos, emocionales o interpersonales, los cuales deben ser atendidos por profesionales de la salud mental. A través de los programas de educación formal, los profesionales de la salud mental (p. ej., los psiquiatras, los psicólogos, los trabajadores sociales clínicos, los terapeutas maritales y de familia) están adiestrados para diagnosticar y tratar los asuntos de salud mental tales como la depresión, la ansiedad, los trastornos de personalidad y las dificultades interpersonales. También deben tener una licencia para practicar. Los terapeutas trabajan principalmente por medio de contactos cara a cara, mientras que muchos coaches también trabajan a través del teléfono o por correo electrónico.

Dependiendo del diagnóstico del individuo, el profesional de la salud mental puede emplear un número de acercamientos psicoterapéuticos tales como la terapia cognoscitiva-conductual y la modificación de conducta. La meta de la terapia generalmente es ayudar al cliente a trabajar con los síntomas y los problemas que le trajeron inicialmente a terapia. Con frecuencia, el profesional de la salud mental opta por un acercamiento de terapia “centrado en el problema”, y no un acercamiento “centrado en el cliente; el tratamiento dura hasta que el problema específico ya no está causando impedimento significativo y desorganización al cliente.

Un coach puede ser una buena persona para ayudar si el adulto con el TDA/H necesita asistencia principalmente para trabajar con los retos prácticos de la vida diaria. Si el adulto necesita asistencia con los problemas emocionales, psiquiátricos o interpersonales, entonces debe consultar a un terapeuta. Si el adulto con el TDA/H necesita ambos tipos de asistencia, puede ser útil seleccionar un coach y un terapeuta y pedirles que trabajen juntos.

RESUMEN

Muchos adultos piensan que tener un coach que esté familiarizado con el TDA/H puede ser útil para enfrentar los retos de la vida diaria, a pesar de que el campo del coaching aún está en desarrollo y todavía no tiene una base de investigación que demuestre su efectividad como una intervención para los adultos con el TDA/H. Los individuos que necesiten más información sobre el coaching deben consultar los recursos a continuación. Dado que existe una gran necesidad de investigación

que evalúe la efectividad del coaching del TDA/H, se exhorta a los coaches y a otros profesionales a realizar investigación sobre esta forma naciente de apoyo para aquellos que lidian con los retos relacionados al TDA/H.

REFERENCIAS

1. Hallowell, E.M., & Ratey, J.J. (1994). *Driven to distraction*. New York: Pantheon Books.
2. ADDA Subcommittee on ADD Coaching. (2002). *The ADDA Guiding Principles for Coaching Individuals with Attention Deficit Disorder*. Hyde Park, IL.: Nancy Ratey & Peter Jaksa (Eds.).

SITIOS ELECTRÓNICOS SUGERIDOS

International Coach Federation [Federación Internacional de Coaches], www.coachfederation.org

CHADD Directory of Professionals, Products & Services [Directorio de CHADD sobre Profesionales, Productos y Servicios] (disponible en febrero de 2004)

ADDitude Magazine AD/HD Coach Directory [Directorio de coaches del TDA/H de ADDitude Magazine], www.additudemag.com

ADDA Yellow Pages [Páginas Amarillas de ADDA], www.add.org

LECTURAS SUGERIDAS

Quinn, P.O., Ratey, N.A., & Maitland, T.L. (2000). *Coaching college students with AD/HD*. Silver Spring, MD: Advantage Books.

Quinn, P. & Ratey, N. (Eds.). (In press). *AD/HD throughout the lifespan: Research, diagnosis and treatment*. South Easton, MA: S.C. Publishing, Inc.

Ratey, N. (2002). Life coaching for adult AD/HD. In Goldstein, S. & Ellison, A.T. (Eds.). *Clinician's guide to adult ADHD: Assessment and Intervention*. London: Academic Press.

La información que se provee en esta Lo Que Sabemos fue financiada por el Acuerdo de Cooperación número R04/CCR321831-01 del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). El contenido es responsabilidad total de sus autores y no necesariamente representa la posición oficial del CDC. Esta Lo Que Sabemos fue aprobada por la Junta Profesional Asesora de CHADD en diciembre 2003.

© 2003 Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD). Todos los derechos reservados.

Para información adicional acerca de TDA/H o de CHADD, favor de ponerse en contacto con el:

CHADD National Resource Center on AD/HD

8181 Professional Place, Suite 150

Landover, MD 20785

1-800-233-4050

www.help4adhd.org

Por favor, visite también el sitio electrónico de CHADD en www.chadd.org.