

BENEFICIOS del coaching en las FUNCIONES EJECUTIVAS

 Marta Ibáñez Moreno, Coach PCC por ICF y Vocal de Ética de ICF España

Creo firmemente que mi mejor maestro y entrenador de vida ha sido el hecho de tener un trastorno neurobiológico denominado TDAH, cuyos síntomas se expresan en el desajuste de comportamientos normativos esperables debido a una dificultosa gestión de las funciones ejecutivas.

Al ser bendecida por dos hijos con las mismas características, decidí valerme de una fortaleza también característica de esta condición como es el “hiperfoco” y especializarme tanto en el conocimiento y manejo a nivel personal y profesional del TDAH como en la disciplina del coaching.

El coaching se define como un proceso de cambio en el que se avanza de un punto A (situación actual) a un punto B (situación deseada). En este proceso el coach ayuda a la persona a hacerse consciente de su realidad y a ponerse metas para avanzar en las áreas que elija trabajar.

En relación con el coaching para el TDAH, en el año 2002 se publica el documento “The ADDA Guiding Principles for Coaching Individuals with Attention Deficit Disorder” cuya autora principal es Nancy Ratey, pionera en el desarrollo y difusión del coaching para el TDAH en los Estados Unidos.

Las principales contribuciones del coaching para personas con TDAH son:



crear conciencia y responsabilidad, dar respuestas a sus necesidades, dar estructura, trabajar en base a metas; organizar ideas, tiempos, actividades; establecer prioridades, desempeñar un rol activo en la propia vida y tener capacidad de disfrute en el día a día; todo ello desde el entendimiento y entrenamiento de sus funciones ejecutivas.

El *ejercicio físico* y el *coaching* son para mí el mejor recurso para contrarrestar las debilidades poniendo foco en las fortalezas y elegir con mayor acierto como utilizar mis recursos.

La intervención del coaching puede marcar una gran diferencia en la forma de negociar los déficits particulares reflejados en la vida diaria encontrando estrategias compensatorias exitosas, manteniendo el foco de atención en la meta manteniéndose concentrados hasta el logro de esta. La relación de coaching pro-

porciona una conciencia compartida de los objetivos y sus desafíos asociados, manteniendo el seguimiento apropiado, de manera que el coachee siente un “buen stress” que le mantiene motivado y en vigilancia para alcanzar los objetivos establecidos.

Las *características* de la evolución social actual están alterando el normal funcionamiento de algunas funciones ejecutivas de la población “normativa” presentando síntomas comunes con el habitual trastorno de estas con respecto a la población afectada por el trastorno neurobiológico que genera dificultades de funcionamiento adaptativo, conocido por TDAH.

■ Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad

En definitiva, en ambos casos, los síntomas son la manera en la que las dificultades comunes se manifiestan en forma de pensamientos y acciones.

Las limitaciones son las consecuencias adversas resultantes de la externalización de esos síntomas:

Hoy en día vivimos inmersos en una cultura que nos bombardea con datos, sobre estímulos, velocidad, produciendo fatiga, distracción continua y sensación frustrante de no abarcar y asimilar la incesante demanda de adaptación al cambio.



El coaching marca la diferencia en la forma de negociar los déficits particulares reflejados encontrando estrategias compensatorias exitosas y manteniendo el foco de atención en la meta hasta su logro.

En mi experiencia particular, algunos clientes de coaching plantean dificultades muy similares a los que acuden a la consultoría por TDAH.

A continuación, explico brevemente que son las *funciones ejecutivas*:

Las *funciones ejecutivas* son los procesos cerebrales que utilizamos para insistir en la resolución de problemas o tareas para lograr un objetivo.

Componen el uso de acciones dirigidas hacia uno mismo (la autorregulación) para identificar objetivos y para elegir las acciones que realizamos y mantenemos durante un tiempo para conseguirlo.

El comportamiento ejecutivo en la vida diaria se organiza en unos *cinco componentes*:

- 1. Autocontrol:** La inhibición va dirigida hacia uno mismo.
- 2. Administración del tiempo:** El individuo es capaz de organizar sus acciones en el tiempo para cumplir un objetivo, cumpliendo los plazos establecidos.
- 3. Capacidad de organizar y resolver problemas:** En el proceso de cumplir los objetivos.
- 4. Automotivación:** Ser capaces de no depender únicamente de motivaciones externas para mantener la motivación y compromiso ante un objetivo y encontrar el detonante interno que nos impulse para decidir un cambio beneficioso para nuestra satisfacción personal.
- 5. Controlar los estados emocionales:** El coaching, por tanto, como

disciplina que acompaña a las personas a alcanzar sus metas desarrollando al máximo su potencial cumple con los requisitos previos para entrenar al cerebro hacia un cambio favorable en su propósito de resultar más productivo y eficaz en sus objetivos.

■ Toma de conciencia

El cliente reflexionará sobre los problemas concretos que plantea y las consecuencias que se derivan en su realidad actual pudiendo incorporar nuevas habilidades e identificar y potenciar las fortalezas en las que se basarán las estrategias que posibilitarán el cambio para alcanzar sus objetivos, consiguiendo:

Mejorar la Inhibición para:

- Controlar las interferencias o la resistencia a las distracciones, inhibiendo la respuesta inicial dominante.
- Ser capaz de frenar un comportamiento no productivo.
- Adquirir control ante la impaciencia de consecución de respuesta y resultados deseados.

Optimizar la gestión de tiempo para:

- Evitar la procrastinación dejando las cosas para el último momento.
- Definir prioridades de forma eficaz y entregar trabajos a tiempo-Regular el tiempo que destinan a cada tarea pudiendo trabajar objetivos a medio y largo plazo.
- Mantener la concentración en una tarea evitando la tentación de pasar a otra cosa antes de finalizar.

Organizar mejor sus pensamientos o acciones para:

- Tener claridad ante las posibles etapas escalonadas para cambiar hábitos de manera sostenible en el tiempo.
- Responder de forma rápida y eficaz ante situaciones inesperadas.
- Contemplar más posibilidades de solucionar problemas.

Sobreponerse a la falta de Motivación para:

- Mantener la atención en el desarrollo de actividades aburridas en el trabajo.
- Mantener la concentración en tareas que requieren esfuerzo prolongado.
- Involucrarse en proyectos con resultados y recompensas a largo plazo.
- Ser capaz de trabajar de manera responsable y constante sin necesidad de supervisión.



Controlar sus estados emocionales para:

- Controlar y gestionar de manera adecuada las reacciones emocionales primarias antes de tomar decisiones precipitadas y desajustadas ante una mala interpretación de la situación, en entornos familiares, laborales y sociables.
- Mejorar la expresión de las emociones de manera socialmente aceptada.
- Adquirir mayor flexibilidad y tolerancia ante la frustración.

■ Compromiso

El cliente asume la responsabilidad de los resultados del proceso de coaching como consecuencia de aceptar su rol activo de cambiar su pasividad o auto-sabotaje que hasta el momento hayan podido influir en la dificultad de cosechar éxitos en sus propósitos, estableciendo una relación con su coach para que le acompañe a mantenerse enfoca-

do, organizado y explorando alternativas a la conducta habitual para generar un cambio de observación y descubrir posibilidades nuevas de abordaje hacia una nueva ruta en sus acciones.

■ Acción

En esta fase es muy importante dividir los objetivos en pasos tan pequeños como se pueda para posibilitar el mantener el foco sin distracciones posibilitando el monitoreo de las micro tareas, obteniendo una sensación de mayor control sobre el tiempo y mayor satisfacción inmediata con el logro. que retroalimentará nuestra motivación para continuar hacia adelante.

La petición explícita del cliente de un seguimiento frecuente por parte del coach proporcionará mayor motivación para comprometerse con el logro de lo pactado ya que nos influye de manera positiva el deseo de no decepcionar.

También debe contemplarse:

Establecer pequeños períodos de descanso entre tarea y tarea.

Felicitar a sí mismo por los pequeños logros con recompensas gratificantes simbólicas que permitan un anclaje de saborear la sensación de satisfacción propia.

Compartir con el coach o alguien importante lo que ha logrado. 🙌

📧 marta@humanizasalud.es

El coaching acompaña a las personas a alcanzar sus metas desarrollando al máximo su potencial y cumple con los requisitos previos para entrenar al cerebro hacia un cambio favorable con el que resultar más productivo y eficaz en sus objetivos.