

María Becerril

Coach de Salud con PNL



emociones saludables

Despertando el "Genio interior" en la Hiperactividad

idad de movimiento y reacción, puede ser visto como algo muy constructivo.

La importancia del factor emocional en el TDAH

Una de las necesidades clave en el TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) se encuentra en la comprensión de su esfera emocional. La inteligencia tiene un componente cognoscitivo y un componente emocional. ¿Qué quiere decir esto? Que no se trata sólo de llegar a saber muchas cosas, sino de adquirir un estilo afectivo-emocional, que favorezca la capacidad de aprendizaje y la convivencia feliz.

Cuando las emociones están desordenadas existe un desgaste diario que se traduce en una pérdida de energía, y a una falta de voluntad. Por otro lado, las emociones retenidas pueden conducir a los excesos. Una vez que las emociones son reconocidas y canalizadas, se puede trabajar en encontrar mejores soluciones a los problemas y garantizar un mejor desarrollo. El coaching aplicado al TDAH trabaja desde la coherencia indisoluble entre LENGUAJE, EMOCIÓN Y CUERPO, previniendo los efectos nocivos de las emociones negativas y buscando como generar emociones positivas: aprendiendo a fluir, desarrollando la automotivación y el talento.

Hiperactividad y desarrollo del talento

Desde que éramos niños como en edad adulta, se nos insiste en que debemos trabajar en nuestras áreas de mejora, enfocarnos en aquello que tenemos que cambiar, sin embargo, es más infrecuente ponernos en contacto con los puntos fuertes,

promover aquellos talentos innatos que a todos, nos hacen diferentes.

Absolutamente todos nosotros poseemos ciertas cualidades que destacan sobre otras personas. Algunos tienen el don de la comunicación, otros organizan maravillosamente, otras personas generan armonía donde van, otros saben liderar, etc. Entrar en contacto con esas cualidades, nos permite conocernos mejor y llegar a descubrir nuestro verdadero potencial.

El alemán Jörg Bloch en su libro "Los inventores de enfermedades", afirma que nunca antes se había mantenido el mito del niño hiperactivo con tanta pasión como ahora, y que muchos investigadores trabajan para presentarnos a los niños inquietos y con dificultad de concentración como niños enfermos que necesitan ser medicados. Albert Einstein, Kurt Cobain, Leonardo da Vinci, Thomas Edison, y muchos otros genios tuvieron TDAH. ¿Tendrá la inteligencia alguna relación con la hiperactividad?. La polémica está servida.

¿Cómo ayuda el Coaching para el TDAH?

El Coaching proporciona un espacio de confianza en el que los niños y adolescentes con estos rasgos aprenden a extraer y reforzar todo su potencial relegado, oculto o ignorado, adaptándose a una convivencia más armónica en el entorno individual, familiar o social.

Desde esta perspectiva se trabaja de forma sistémica y contextual con la familia para:

Ensayar acercamientos prácticos a los retos diarios

Desarrollar estructuras que les permitan hacer las tareas con efec-

tividad

Manejar los síntomas secundarios al TDAH como: *baja autoestima
falta de confianza * falta de motivación *retos en las relaciones, etc.

Todo ello, desde el respeto a la diversidad y personalidad del niño/adolescente, su capacidad de respuesta y su ritmo particular de desarrollo.

Qué metodología utiliza?

El Coaching utiliza una metodología basada en el diálogo potenciador que integra diferentes estructuras y la formulación correcta de los objetivos y acciones, para conseguir progresos:

La estructura interna se consigue con el entrenamiento de la mente subconsciente aumentando el diálogo interior y la capacidad de autocrítica para resolver problemas.

La estructura externa se consigue planificando mediante estructuras visuales, auditivas y cinestésicas así como otros medios de organización.

La mente humana no es don recibido genéticamente e inamovible. Es una posibilidad a desarrollar mediante el entrenamiento y el aprendizaje. Siempre se puede mejorar!

*El coaching para TDAH no es excluyente, sino complementario a otros abordajes convencionales, psicoeducativos, farmacológicos, etc. pertinentes para el manejo de cada caso en particular.

Puedes ampliar información en mi blog;

www.alimentacionyemociones.com



emociones saludables



A través de sesiones de Coaching de Salud y PNL, podrás conseguir:

- Técnicas de dominio emocional para liberar ansiedad, estrés e intranquilidad.
- Cambiar adicciones y conductas compulsivas por hábitos más saludables y útiles.
- Superar miedos, fobias, temores infundados, mejorando tus relaciones.
- Transformar transiciones vitales dolorosas, para que dejen de afectarte negativamente.
- Fortalecer la autoestima; crear una visión más realista y potenciadora de uno mismo.
- Mejorar tu peso y relación con la comida, adelgazando de forma sostenible.
- Enfocar tus emociones para conseguir tus objetivos vitales.
- Cambiar de hábitos para mejorar tu salud global.

Infórmate y reserva tu primera sesión GRATUITA, llamando al **639.48.19.87** o escribiendo a **emociones@salutis.es**

Síguenos y descubre herramientas para una vida más saludable en:

www.emocionesaludables.com

www.facebook.com/Emocionesaludables

[@emocionesalud](https://twitter.com/emocionesalud)