

CONTENIDO

Presentación	1
1.TDAH	11
• ¿Qué es?	13
o El TDAH en la actualidad	16
o Criterios para el diagnóstico	18
o Factores a tomar en cuenta para hacer el diagnóstico	19
o Un poquito mas de información	19
o ¿Qué pasa?	20
• Características del TDAH en niñas y mujeres	21
2. Coaching para TDAH	29
o ¿Qué es?	31
o Beneficios del Coaching para TDAH	38
o ¿Quién realiza el Coaching?	40
o Proceso del Coaching	40
o Conceptos importantes en el Coaching	41
o Destrezas del Coach	42
3. Ontología del lenguaje	51
• Me entiendes Méndez o no me explico Federico	53
• Ontología del lenguaje en el TDAH	53
o Lenguaje	54
o Oír	55
o Escuchar	55
o Escucha activa	57
o Interpretar	59
o Hablar	59
o Indagar	60
o Actos lingüísticos	61
• Declaraciones	62
• Afirmaciones	78
• Juicios	64
• Conversaciones	65
o Preguntas poderosas	66
o Rapport	69
o Metas	69
o Creencias	70
o Diálogo interno	70

o Valores	70
o Retroalimentación para construir	71
• Cuatro maneras de dar retroalimentación	71
o Auto-observación para escuchar con efectividad	73
o ¿El Coach no debe saber también preguntarse?	75
o Resumen	78
4. Funciones ejecutivas	81
• ¿Qué son las funciones ejecutivas?	83
• ¿Cuáles son las funciones ejecutivas?	84
o Atención	86
o Memoria de trabajo	87
o Planeación	88
o Organización	88
o Toma de decisiones	88
o Manejo del tiempo	88
o Flexibilidad	89
o Monitoreo	89
o Diálogo interno	89
o Inhibición de las respuestas	90
o Control o manejo de las emociones	91
o Autorregulación y auto-observación para motivarse	91
o Solución de problemas complejos	91
o Iniciativa	92
o Metacognición	92
5. Sobre la marcha	95
• Ayudas para la toma de conciencia	98
• Metas	98
• Rueda de metas	104
• Guía para trabajar metas con adolescentes	107
• Lo que no hay que hacer con un adolescente	108
• Otra estrategia: define un plan de acción	109
6. Estrategias para hacer Coaching en funciones ejecutivas	113
• Acrónimos	115
• Flexibilidad, muy importante	120
7. Emociones y conducta en el TDAH	123
8. Cambiando la perspectiva	135
• Sacando de lo malo bueno	137
9. Utiliza el humor	139

10. Estados emocionales	145
• ¿Qué pasa con la autoestima?	147
• Lenguaje de la autoestima	151
• ¿Y la autoconfianza?	152
11. Coaching para manejar estados emocionales	159
• Ejercicios para cambiar estados emocionales	163
• Coaching para estados emocionales con adolescentes y adultos. Ejercicios	164
12. Destrezas sociales en el TDAH	169
• Áreas a trabajar	173
• Coaching para desarrollar destrezas sociales	174
• Coaching en síntomas específicos del TDAH	176
• ¿Y la asertividad?	181
13. Fortalezas de las personas con TDAH	185
14. Resiliencia	191
• Estrategias para desarrollar la resiliencia	198
• Pilares de la resiliencia	199
• Ejercicios	202
15. El TDAH y el deporte	203
16. Creencias y pensamientos distorsionados	209
• Creencias racionales	212
• Pensamientos automáticos distorsionados	213
• Coaching para pensamientos distorsionados	216
17. ¿Y la familia?	219
• Impacto del TDAH en la familia	221
• ¿Qué pasa?	222
• ¿Y los hermanos?	225
• Necesidades emocionales de los hermanos	228
18. Coaching para padres	231
• ¿Qué es lo primero que trabaja un Coach para TDAH con los padres?	234
• Metas del Coaching para padres	237
• Entrenando a los padres a promover su desarrollo personal y el de su hijo	241
• ¡Ay, la disciplina!	245

19. Coaching para los docentes	251
• Beneficios personales del Coaching para el TDAH	256
• Sugerencias para el docente que tiene alumnado con TDAH	257
20. El adulto con TDAH	261
• ¿Qué trabajará el Coach con el adulto que tiene TDAH?	269
• Planteamiento de metas	270
• Esposos desesperados	274
Apéndice	279
• TDAH en las diferentes etapas de la vida	281
• Burlas. Algo que enfrentan frecuentemente. Estrategias para manejar las burlas	290
• TDAH y bullying (acoso)	291
• TDAH y delincuencia	293
• Algunos conceptos y creencias sobre el TDAH	293
• ¿Cómo se diagnostica?	301
• Diagnóstico diferencial	301
• Comorbilidad	302
• ¿Qué tipo de tratamientos se utilizan?	305
• ¿Qué les pasa a las personas con TDAH en la vida diaria?	306
• Sugerencias para hacer mejor diversas actividades	309
• Guías	324
• Listas	326
Bibliografía	335