

LaCENTRAL

EN GRUPO |||| Ayudarse a sí mismos

Coaching de concentración

■ LA IDEA ES ORGANIZARSE, TRABAJAR CON METAS, APRENDER A PRIORIZAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS Y, SOBRE TODO, CONOCER QUÉ CAUSA DISTRACCIÓN

Los mejores resultados en el tratamiento de déficit de atención se han conseguido siempre con medicamentos y una terapia cognitivo conductual. La novedad ahora es el coaching especializado en este tema, que promueve la Asociación Peruana de Déficit de Atención.

“El coaching en déficit de atención ayuda a que las personas se organicen, trabajen con metas y manejen su tiempo. Se trabaja la activación y cómo darle prioridad a las tareas. Lo que hacemos es informar sobre este problema, qué significa atender, por qué a veces

se distraen, qué los distrae”, explica Beatriz Duda, quien dicta este curso.

Comprender cómo funciona este trastorno ayuda a analizar las principales dificultades que atraviesa una persona con déficit de atención, para así buscarles solución o medidas de prevención. Y los participantes aseguran que esto funciona.

“Definitivamente, una persona por sí sola no puede manejar el problema. Yo hice un taller de coaching para mi hijo y luego otro para mí, y te digo que esto que para unos puede ser una tontería, para mí es un mundo. He



LINO ESTRADA

NECESARIO. Mantener la agenda en orden es un primer paso.

trabajado el tema de los olvidos, aunque hasta ahora a veces no me acuerdo de tomar las pastillas, pero reconozco que me he ordenado bastante. Es que si llegas a los 46 años con este trastorno, ya te acostumbras a manejarte en un desorden. Pero es un hecho que he mejorado mucho y que el coaching me ha ayudado en eso, ya no siento que mi vida es un desorden”, comenta Maya Echegaray.

Para todos los interesados, la Asociación Peruana de Déficit de Atención dicta un taller para adultos los días miércoles. También ofrece una escuela para madres y padres cada vez que se forma un grupo de ellos que la solicita. Y también está el taller de coaching para niños y otro para padres y profesionales que deseen informarse sobre este trastorno y sobre los beneficios de esta práctica terapéutica en niños, adolescentes y adultos. Informes: apda@ec-red.com ●

¡YA SALIÓ!



Ruedas & Tuercas

- **Especial Catálogo Aros:** las más reconocidas marcas de aros. Modelos, características y recomendaciones para su uso. La oferta de nuestro mercado.
- **4x4:** espectacular cobertura.
- **Reportaje:** Peugeot 207

Suplemento Camiones & Ruedas

- **Ingresos:** Mack Granite
- **Reportaje:** Mercedes-Benz Actros.

ruedas & TUERCAS
Kilómetros de Información

BÚSQUELA EN KIOSKOS, AUTOSERVICIOS Y ESTABLECIMIENTOS AUTORIZADOS