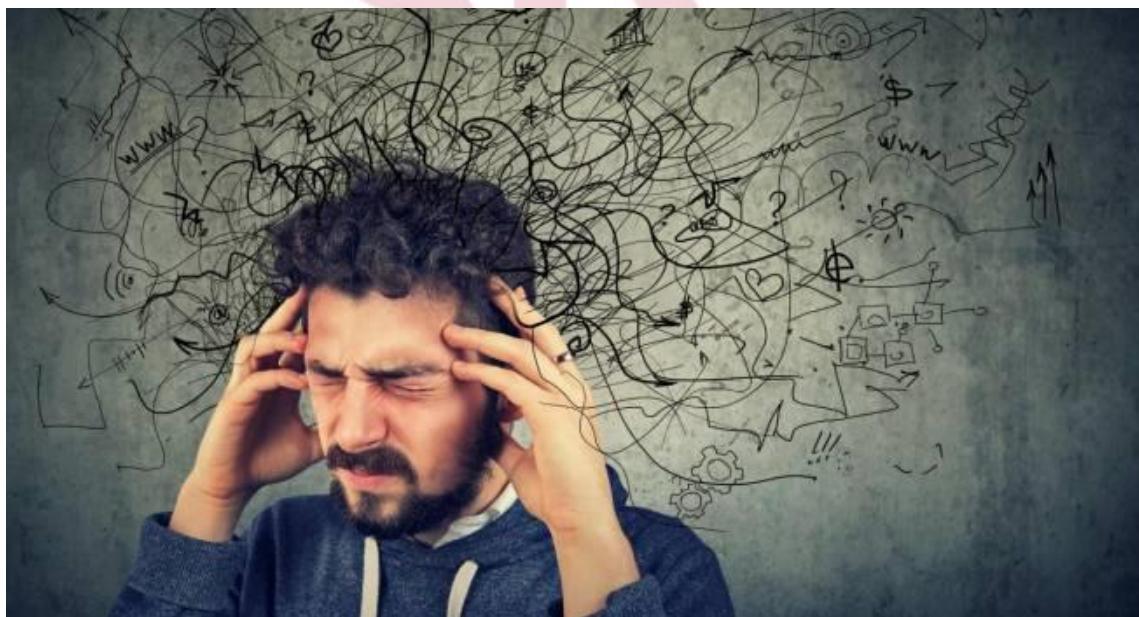


101

TIPS Y TRUCOS

PARA EL TDA/H



Sonia Romo

Todos los derechos reservados

¿QUIÉN SOY?

Soy **Sonia Romo**, coach y mentora especializada en FOCUS®, concentración y alto rendimiento. Llevo más de 20 años dedicada al estudio y trabajo con TDAH y sé muy bien lo que es tener TDAH y además de criar hijos con este trastorno.

Más allá de mí, tengo la experiencia de mi propia hija adulta que tiene TDAH, TOC (trastorno obsesivo compulsivo) y Asperger (una variedad de autismo).

Por eso con ella puse en práctica todo el aprendizaje que había tenido conmigo misma, con un TDAH sin diagnosticar, unido a las técnicas de coaching y mentoría que ponía en práctica en mis consultas. El resultado de todo ello ha sido un libro, *el Método ENFOCA*, y un programa de coaching y mentoría, el *Programa FOCUS*.

En este e-book quiero compartir 101 verdades, tips y trucos sobre el TDAH que espero os sean de utilidad.

TIPS Y TRUCOS PARA EL TDA/H

1. El 4% de la población mundial tiene TDA/H. Eso supone 316.000 millones de personas, de las cuales casi dos millones se encuentran en España.
2. ¿Sabías que el 70% de los niños diagnosticados con TDA/H continúan manteniéndolo en la adultez?
3. Durante la infancia y parte de la adolescencia, algunos de los síntomas que presentan son: dificultad para prestar atención o facilidad de distracción, falta de atención en los detalles, errores en las tareas y deberes por descuido, no finalizar los trabajos escolares, olvidos a la hora de las fechas para entregar la tarea u olvidos a la hora de llevarlas al colegio, pérdida de los útiles escolares, incapacidad de organización de sus trabajos y actividades, dificultad para mantener la atención en la escucha, conflictos para atender órdenes de los adultos, exceso de inquietud, mucha impaciencia, necesidad de estar siempre haciendo algo, habla excesiva, incluso hablando en soledad, interrupciones frecuentes a las demás personas,...
4. En la edad adulta muchos de estos síntomas somos capaces de controlarlos, pero se manifiestan mediante el deterioro en distintas áreas: olvidos, desorden, no conseguir terminar objetivos, baja

autoestima, impuntualidad, pérdidas de objetos, mal manejo del dinero, fracaso académico, rendimiento laboral errático, falta de crecimiento profesional y personal, miedos, adicción a sustancias, excesos, depresión, ansiedad. En lo interpersonal, suelen aparecer relaciones tormentosas o cambiantes.

5. Las personas con TDAH suelen tener un alto nivel de inteligencia, pero les cuesta centrarse en una sola actividad.
6. El TDAH, es un trastorno que aumenta considerablemente el riesgo de que una persona presente problemas cognitivos adicionales a lo largo de su vida por ejemplo en funciones como la atención y la memoria.
7. Es importante estar diagnosticado correctamente sobre el déficit de atención para que puedas aplicar las medidas necesarias en tu vida diaria.
8. En el caso de niños y adolescentes, es de suma importancia que los padres aprendan a manejar la conducta de su hijo utilizando distintas técnicas eficaces en el tratamiento del TDAH que incluyan terapias, cambio de hábitos, nuevos aprendizajes para mantener la atención, autocontrol de la rabia y manejo de la impaciencia.
9. Si no te lo han diagnosticado en la niñez, puede resultar devastador de adulto, pues no sabes que te pasa y con facilidad se puede caer en las adicciones, la depresión, la ansiedad y la desvalorización.

10. No solo con medicinas se puede tratar un TDAH. En mi experiencia ha sido un compendio de hábitos, alimentación, terapias hasta finalmente retirar la medicación de acuerdo con los especialistas en medicina.
11. Cuando tengas un objetivo divídelo en pequeñas metas. De este modo te costará menos trabajo ir consiguiendo tus objetivos finales.
12. Cada pequeño objetivo que hayas dividido, vuélvelo a dividir en tareas, de modo que cada día puedas realizar unas cuantas.
13. Celebra cada pequeño logro o tarea que consigas.
14. Ten siempre un cuaderno a mano. Si mientras estás ejecutando una tarea te viene a la cabeza una idea sobre otra cosa, escríbela inmediatamente en ese cuaderno para que no se te olvide, apártalo de tu mente y continua con lo que estabas haciendo. Cuando termines tus tareas programadas echa un vistazo al cuaderno y permítete pensar en lo que has escrito. D este modo tu mente no se irá contantemente de un pensamiento a otro por temor a que se te olvides y además le educas. Mi secreto: trabajo contra la pared y enfrente tengo una pizarra blanca donde escribo las interrupciones.
15. Utiliza agendas, cuadernos o aplicaciones de gestión de tiempo como Trello o Google calendar para organizarte.
16. Márcate tiempos por cada tarea y tenlos apuntados en tu agenda o aplicación que uses.

17. Divide cada hora de trabajo en cuartos de hora. Cada cuarto de hora realiza unos ejercicios de respiración para mantener la concentración.
18. Cada hora de tiempo trabajado puedes premiarte sin remordimiento con unas carreras, algo de ejercicio o cualquier cosa que libere tu mente, pero procura que no dure más de diez minutos ni que sea algo relacionado con tecnología (móviles o televisión, RR.SS, etc.).
19. Cuando tengas una meta en mente organízala en tiempos y miniobjetivos mediante un mapa de nodos (Método ENFOCA) y/o siguiendo un diagrama de Gantt.
20. Prioriza tus objetivos según la matriz de Eisenhower.
21. Mejora tu concentración haciendo cambios en tu dieta introduciendo bebidas antioxidantes como el té verde, rico en L-teanina.
22. Existen alimentos que ayudan a estimular diversas funciones cognitivas como la memoria y la concentración como los que contienen Omega-3 y Omega-6, entre los que podemos destacar los frutos secos (nueces), aguacate, aceite de oliva, pescado azul, el chocolate, el plátano o el yogur.
23. Practica la meditación, tanto centrada en la respiración como guiada. Puedes encontrar algún ejemplo en mi página web www.soniaromo.es.
24. La meditación reduce la ansiedad y el estrés, así como la depresión.

25. Diversos estudios demuestran que la meditación mejora la concentración, la atención y la memoria, así como la capacidad de aprendizaje.
26. Bostezar ayuda a regular la temperatura cerebral. Un cerebro con la temperatura óptima es un cerebro despierto.
27. El olfato sincroniza nuestra actividad cerebral, algo que viene de nuestros antepasados cazadores. Respirar mejor potencia tu concentración ya que te pone alerta y porque, aunque no lo creas, te ayudará a decidir mejor.
28. A través de la respiración podemos trabajar el control de las emociones, la atención y la concentración.
29. Visualizar tu objetivo todos los días te ayudará a conseguirlo, ya que prepara a tu cerebro para recibir los estímulos necesarios para conseguirlo.
30. ¿Sabías que el cerebro de una persona que practica deporte con regularidad es distinto al de una persona que vive de manera sedentaria? El cerebro se adapta a todo y es que todo lo que hacemos diariamente modifica la forma y el diseño de nuestro cerebro, para bien y para mal. El ejercicio físico es la clave perfecta para evitar que nos suceda eso. Por un lado, nos va a mantener atareados aportando gran cantidad de estímulos, y por otro, va a hacer que nuestro cerebro se adapte y se entrene para volverse flexible y así poder afrontar los nuevos retos que le vamos a ir proporcionando. Así pues, las neuronas de un cerebro

deportista tienen más recursos que uno acostumbrado a rutinas rígidas, porque recibe más experiencias. A las personas que padecen TDAH les ayuda a descargar parte de la energía acumulada.

31. La memoria de trabajo, la atención y el control inhibitorio son algunas de las habilidades cognitivas que se aumentan con la práctica del deporte. En los niños y jóvenes esto se traduce con la mejora del rendimiento académico, en materias como matemáticas y lectura. Estos beneficios están relacionados con un aumento del flujo sanguíneo al cerebro, la mejor asimilación de nutrientes y a una mayor activación de diversas zonas cerebrales.

32. Puede que sea cierto que unas personas son más hábiles que otras a la hora de cumplir sus propósitos, pero también lo es que esta habilidad depende del cerebro humano, y este se puede modificar a través de nuestros actos.

33. Existen diversas terapias artísticas que nos pueden ayudar a mejorar la atención y la concentración, como son la musicoterapia y la arteterapia.

34. Escuchar música nos trae recuerdos y aumenta los niveles de serotonina —la hormona de la felicidad—, por lo que mejora la autoestima y el estado de ánimo. La terapia musical puede incluir crear música con instrumentos de todo tipo, cantar, moverse con la música o simplemente escucharla.

35. Según diversos estudios, a nivel cognitivo, la musicoterapia nos ayuda a conservar las habilidades de comunicación verbal debido a los

parallelismos con el ritmo, pero además mejora la concentración, la atención y la orientación. Además, estimula la memoria y favorece el continuo aprendizaje, y la creatividad, aumentando, así mismo, la actividad mental y neuronal.

36. En arteterapia, en concreto el Zentangle®, cuenta con distintas ventajas: por un lado, favorece la creatividad, la diversión, la autoconfianza, la autoestima y la concentración mental; y por otro, permite liberar el estrés rebajando la ansiedad, solucionar conflictos internos y externos, trabajar trastornos de atención y reflexionar.
37. El Zentangle® es ideal para personas con problemas en centrar la atención, bien sea debido a una enfermedad como el TDA o estrés, es muy aconsejable su práctica ya que con ella aumentamos nuestra capacidad de concentración, nuestra paciencia, trabajamos el ahora y la relajación. Yo diría que se trata de una forma de meditación artística que se puede practicar a cualquier edad sin conocimientos artísticos previos. Puedes encontrar más información en www.emocionarte.actualsi.com
38. La falta de sueño y la ausencia de una rutina que lo regule pueden derivar en problemas que van desde la pérdida de concentración o la dificultad para procesar información, hasta una menor agilidad mental o problemas de memoria.
39. La falta de sueño podría provocar la reducción del tamaño del cerebro. Nuestro cerebro se regenera durante las horas de descanso nocturno,

pero si no dormimos este proceso no se puede llevar a cabo. Al menos esta es la conclusión a la que llegaron los investigadores europeos que en 2014, realizaron un estudio publicado *on line* en la revista *Neurology*.

40. El insomnio provoca también falta de concentración. Muchos de los errores que cometemos en el día a día, como en el trabajo o conduciendo, pueden estar justificados por un déficit de descanso nocturno. Dormir pocas horas afecta además al hipocampo, una región del cerebro asociada con la memoria y el aprendizaje. Esto se debe a que durante el sueño se reponen los neurotransmisores cerebrales, por lo que el insomnio genera una pérdida de conectividad entre las neuronas presentes en esta área del cerebro.
41. Mientras tiene lugar la fase REM del sueño, el cerebro procesa la información captada durante el día y ayuda a consolidarla y almacenarla debidamente.
42. La falta de sueño y la ausencia de una rutina que lo regule pueden derivar en problemas que van desde la pérdida de concentración o la dificultad para procesar información, hasta una menor agilidad mental o problemas de memoria. Por eso para el TDAH es primordial un sueño de calidad.
43. Para facilitar estos hábitos, es una buena opción establecer una rutina para irse a dormir, realizar cada día un «pequeño ritual de desconexión» antes de irse a la cama, para favorecer la transición entre la actividad

del día y la noche. Este ritual puede incluir actividades como lavarse la cara, los dientes, darse una ducha o un baño relajante, leer durante unos minutos, tomar una infusión, la meditación, unos estiramientos, recibir un pequeño masaje, ... Un aprendizaje para nuestro cerebro que le envíe señales de lo que le espera cada vez que el ritual tiene lugar: dormir.

44. La multitarea y los pensamientos que nos llevan al pasado o al futuro evitan que vivamos plenamente el presente. Con TDAH o cualquier otro problema atencional, nuestros pensamientos vuelan de un sitio a otro casi incapaces de parar en el presente y la tarea que nos ocupa.
45. Practica el “AHORA”. Practica el *mindfulness*. Se consciente del momento.
46. Vivimos inmersos en un mundo en el que la multitarea es lo habitual; en el trabajo, en la casa, en nuestro tiempo libre. Nos hemos acostumbrado a realizar varias cosas a la vez, a aprovechar nuestro tiempo tapando todos los huecos en una especie de *horror vacui* por dejar un minuto sin aprovechar. Eso nos conduce, aún más, hacia cuestiones dispersas y erráticas. La falta de orden y hábitos en nuestra mente y en nuestro día a día son, en parte, los culpables de que no pongamos firmes a nuestros pensamientos. ¡Aunque tengas TDAH, puedes conseguirlo!
47. La multitarea y los pensamientos que nos llevan al pasado o al futuro evitan que vivamos plenamente el presente, y eso no es solamente un problema de las personas con déficit de atención, si no que la mayoría

de las personas viven inmersas en un momento temporal indefinido, sin disfrutar el ahora y con pensamientos divagantes.

48. El vivir aquí y ahora significa ser consciente al cien por cien de todo lo que hay en el momento, significa que no estás en modo de negación, que no pretendes, y que no estás evitando nada. Digamos que estás a la espera para dejarte llevar y fluir. Estar presente es prestar atención a lo que sientes, escuchando tu cuerpo, saboreando tu comida y expresarte libremente, sin juzgar, sin limitar o sin sentirte apenado o enojado por tus emociones, sensaciones o pensamientos.
49. Introduce en tu vida estos pequeños momentos de mindfulness en ocasiones concretas, como un paseo estando atento a los sonidos y personas, a paladejar el sabor de unos bocados, o la sensación de una caricia. Tu mente disfrutará de unos minutos de paz.
50. El cerebro se adapta a todo y es que todo lo que hacemos diariamente modifica la forma y el diseño de nuestro cerebro, para bien y para mal.
51. Tenemos alrededor de unos 60.000 pensamientos al día que pasan por nuestra mente sin control alguno. Estos pensamientos, aunque no lo parezca, son en su mayoría negativos.
52. Los pensamientos negativos son difíciles de controlar y hasta la persona más optimista del mundo los tiene. Lo importante es ser consciente de ellos y aprender a corregirlos. Los pensamientos negativos nos contaminan generando, en la mayoría de las ocasiones, sentimientos de desvalorización, de depresión y tristeza y nos pueden conducir, con toda

probabilidad a la falta de autoestima. Además, estos pensamientos frenan nuestra energía y nos envenenan convirtiéndose en una adicción que nos hace ver la vida siempre en negro. Finalmente nos debilitan física y mentalmente.

53. Cuida tu manera de expresarte y de percibir las experiencias. Sé consciente de ellas y transfórmalas siempre en algo positivo.
54. Tener pensamientos negativos es más fácil que tenerlos positivos, aunque quizás más agotador. En nuestro caso es muy importante no dejarse llevar por pensamientos negativos y reiterativos sobre nuestra capacidad de concentración o por las malas experiencias que hayamos tenido con anterioridad sobre alcanzar objetivos. Lo pasado ya ocurrió, olvídalos. El mundo está lleno de personas que han tenido o tienen dificultades en la concentración y que, aun así, han triunfado en lo que se han propuesto. ¿Por qué tú no ibas a ser uno de ellos?
55. La persona que no se valora ni cree en sus capacidades, se paraliza, es incapaz de actuar porque se siente insegura creyendo que su forma de hacerlo es incoherente y nada acertada. Es la duda del miedo y el miedo paraliza. Tú sólo necesitas un método para conseguirlo.
56. Acéptate a ti mismo, incluyendo no solo las fortalezas sino también aquellas cosas propias que no nos gustan tanto, nuestras debilidades. Pero, sobre todo, perdónate si no lo has podido hacer mejor.
57. Te tratarás bien y con respeto. Seremos compasivos con nosotros mismos.

58. Cuida de tu salud física y mental: haz deporte, ten una alimentación consciente, hazte revisiones médicas y deja espacio para el tiempo libre.
59. No te compares con nadie y céntrate en ti. Si puede «modelar» a una persona, tenerla como objetivo, sin que esto llegue a ser enfermizo.
60. Quiere primero a ti mismo. Si no eres capaz de quererte a ti mismo ¿Cómo vas a ser capaz de querer a los demás como se merecen?
61. El TDAH no es una maldición. Conozco personas que lo padecen y son líderes en su sector. Sólo tienes que saber gestionarlo con unos hábitos, conductas y trucos.
62. Un TDAH bien encauzado puede obtener resultados sorprendentes.
63. Personajes como Steven Spielberg, Beethoven, Jim Carrey, Cher, Agatha Christie, Winston Churchill, Tom Cruise, Leonardo da Vinci, Walt Disney, Bill Gates, Newton, Jhon D. Rockefeller, Pablo Picasso y cientos de artistas, científicos, empresarios, políticos, etc. Han padecido o padecen trastorno por déficit de atención y nos les ha impedido triunfar en sus diversos campos.
64. No permitas que ni tu entorno, ni tú mismo, afecten tu vida hasta hacer que dejes de quererte. Tu amor hacia ti mismo/a ha de ser incondicional.
65. Existen programas para la mejora cognitiva tanto en libros como de manera digital que ayuda a mejorar estas funciones. En el caso del

TDAH son más aconsejables las digitales, pues parece que nos llaman más la atención.

66. En los casos de TDAH se deben trabajar las funciones ejecutivas (como la memoria de trabajo, la inhibición, la planificación, el razonamiento...), las de atención, memoria y lenguaje principalmente.
67. El entorno en el que vamos a desarrollar nuestro trabajo es importante.
68. Para ello, en primer lugar, trataremos de reducir al mínimo las interferencias externas. Procuraremos trabajar en un cuarto a puerta cerrada, aislado, en el que previamente habremos dispuesto aquellos objetos y condiciones que nos pueden resultar necesarios. En una oficina podemos pedir la colocación de un biombo que nos aíslle o el uso de unos auriculares.
69. Apaga tu teléfono mientras tengas que realizar alguna tarea. Cero interferencias externas.
70. Los síntomas del TDAH en adultos pueden no ser tan claros como los síntomas del TDAH en niños. En los adultos, la hiperactividad puede disminuir, pero los problemas con la impulsividad, la inquietud y la dificultad para prestar atención pueden continuar.
71. Muchos adultos con TDAH no saben que lo tienen; solo saben que las tareas cotidianas pueden resultarles difíciles. Los adultos con TDAH pueden tener dificultades para concentrarse y establecer prioridades, lo que suele ocasionar que no cumplan con fechas límite y

se olviden de reuniones o eventos sociales. La incapacidad para controlar los impulsos puede oscilar entre tener impaciencia al esperar en una fila o al conducir con mucho tránsito, y tener cambios de humor y arrebatos de ira.

72. Es muy importante tener en cuenta la motivación para alcanzar una meta o finalizar un proyecto. La propia satisfacción de alcanzarlo será suficiente para que nuestro cerebro trabaje en intentar prestar mayor atención a las cosas que nos acercan a conseguir ese objetivo.
73. Diviértete mientras trabajas ya que tu cerebro no percibirá esos momentos como un esfuerzo y no se evadirá tanto.
74. Utiliza los recordatorios del móvil y otras aplicaciones para marcar tus tiempos y citas. Ponte más de una alarma para cada vez separadas entre si unos diez o quince minutos.
75. Busca apoyo de tu entorno (familiares, amigos, compañeros de trabajo, jefes, profesores, etc.) y de especialistas que te puedan ayudar y guiar.
76. Es habitual que se pierda mucho el foco de atención durante los procesos de lectura, especialmente si no te gusta leer. Para ello puedes intentar utilizar métodos de lectura rápidos o audiolibros.
77. En el caso de que estudies, puedes grabar con tu propia voz las lecciones para escucharlas más tarde. También puedes leer en voz alta.

78. No hay una forma rápida que “quitar” el TDAH, pero si se puede mejorar sustancialmente con la ayuda de terapeutas y mentores o coaches especializados que te orientes y guíen experimentando que es lo mejor para ti.
79. Actívate por las mañanas. Sigue en ritual de activación que incluya algo de ejercicio, una pequeña meditación, una visualización de como va a ser tu día o tus objetivos y un repaso a tu agenda.
80. Cada día tendrás tu lista de tareas que deberás ir tachando según vayas acabando. Enorgullécete de ello. Celébralo.
81. Pon carteles en lugares estratégicos de casa para no olvidar cosas como las llaves, la tarjeta de transporte o el almuerzo.
82. Procura tener una lista fija de lo que siempre debes llevar todos los días al salir de casa y guiándote por ella, deja preparadas la cosas la noche anterior para no andar con prisas.
83. Organizarte en general, es importante para facilitarte la vida si tienes TDAH. Usa colores para marcar eventos, cuentas, puede ser divertido. Por ejemplo, una carpeta roja para guardar los gastos del automóvil, una verde para guardar los recibos de los gastos relacionados con la casa, etc.
84. Los niños con TDAH están acostumbrados a recibir respuestas negativas, quejas y reproches, por lo que necesitan más comentarios positivos que los otros niños. Intentar ver las cosas buenas y hacérselas

ver a él mejorará su autoestima y su actitud hacia las cosas. Tendrá más ganas de intentar hacer las cosas bien. A los adultos nos ocurre lo mismo, pero a veces esas críticas provienen de nuestro interior.

85. Bulos y falacias que escuchamos sobre el TDA/H: “*el TDAH es porque los/las niños/as están mal educados*”, “*ese niño no tiene TDAH, lo que pasa es que le faltan un par de tortas*”, “*eso del TDAH se lo han inventado los médicos y las farmacéuticas*”, “*ese niño no tiene TDAH, lo que tiene que hacer es dejar de jugar a las maquinitas*”.

86. Por el contrario, y tristemente, he oído a numerosos padres que ansían justificar, especialmente durante la difícil etapa de la adolescencia, que sus hijos no progresan en los estudios o que la rebeldía propia de esta época, es debida a que sus hijos padecen TDAH y cuando el diagnóstico es negativo, estos padres se lamentan porque no pueden culpar a un trastorno tan serio de la falta de un plan de estudios adecuado para sus hijos.

87. En el caso de los estudiantes, informa a los orientadores y profesores de tu trastorno. Ellos podrán ayudarte y poner las medidas necesarias para facilitar y anticiparse a tus necesidades.

88. Si creen que no vas a poder sacar todas las asignaturas en un solo año, no te preocupes, matricúlate de las que creas que vas a poder aprobar, teniendo en cuenta tus ratos de mayor concentración, si te cuesta levantarte pronto o no por las mañanas, si necesitas horas libres entre asignaturas, ... Es decir, ten en cuenta el horario académico para

organizarte y no te importe tardar 1 o 2 años más en terminar la carrera.

Lo importante es hacerlo y celebrar cada triunfo.

89. La impulsividad es uno de los síntomas asociados al TDA/H y eso puede influir en tus relaciones sociales y laborales. Aunque suene a tópico, realiza tres respiraciones profundas antes de actuar o contestar. Eliminará esa iniciativa y te dará el suficiente tiempo para recapacitar tu respuesta.
90. Las *Check list* o listas de tareas son tus amigas. No te importe llevar apuntado todo lo que tengas que preguntar en una entrevista, un médico, etc.
91. La grabadora de voz de tu móvil también va a ser una de tus mejores amigas. Si no tienes la posibilidad de tomar notas durante un evento o reunión, conecta la grabadora del móvil para poder escucharlo luego tantas veces como sea necesario. Esto incluye las reuniones de trabajo y las clases. Pide permiso antes y explica tu necesidad. Nadie te va a poner impedimentos.
92. Esto puede sonar un poco crudo, pero, ¿te has planteado solicitar la discapacidad por TDAH? En muchas empresas necesitan cubrir un número concreto de plazas destinadas a discapacitados, por lo que puede ser una ventaja en un proceso de selección.
93. Aprende a encuadrar tus metas. Hazlas pasar por varios filtros para asegurarte de que son asequibles y factibles. Divídela en pasos.

Planifícalos y organízalos. De este modo te resultará más sencillo no perderte en el camino y, sobre todo, NO ABANDONARLO.

94. Trabajar con mapas mentales y esquemas, es fundamental, pues además del efecto memoria que se genera al realizarlo, el simple hecho de visualizarlo hace más fácil que se retengan los detalles y llame más nuestra atención.
95. Un mapa mental es una manifestación gráfica del pensamiento radial de nuestro cerebro, dónde, de un núcleo central, se irradian ramas en todas las direcciones cuando asociamos ideas. Precisamente porque se asemeja a nuestra forma de pensar nos resulta fácil captar en un solo plano toda la información. Los mapas mentales son considerados como apuntes visuales para transmitir mejor el pensamiento, sintetizar conocimientos y lograr un aprendizaje significativo.
96. La inspiración y la motivación son muy importantes para no abandonar tu objetivo. Tenlo siempre presente mediante un panel en que hayas escrito tus objetivos junto a dibujos y fotografías en un lugar bien visible a modo de *collage* para que cada vez que pases delante te lo recuerde.
97. Aumenta tu autoconfianza. Cada tarea completada, cada barrera rebasada, cada habilidad mejorada es todo un chute de confianza ¿no crees? Cada caída, cada fracaso, supone un nuevo aprendizaje sobre algo que cuando te vuelva a ocurrir en el futuro, ya habrás aprendido como sortearlo. Da gracias por haberlo aprendido y sigue subiendo.

98. Según Paul MacLead, nuestro cerebro, desde el punto de vista evolutivo, se encuentra dividido en tres partes: en la parte inferior está el denominado CEREBRO REPTILIANO que controla el comportamiento y el pensamiento instintivo para sobrevivir. Situado encima está el SISTEMA LÍMBICO o cerebro de los mamíferos que regula las emociones, la memoria y las relaciones sociales. Recubriendo todo está la corteza cerebral, el NEOCORTEX, el cerebro humano con los impulsos racionales y la creatividad. Pero estos tres cerebros no se coordinan tan bien como nos gustaría.
99. Cuando tú quieres cambiar, pero experimentas un bloqueo, la culpa es del sistema límbico. Allí se encuentra una estructura llamada amígdala, crucial para nuestra supervivencia, controlando la reacción de lucha o huida y una de las maneras de hacerlo es ralentizando o deteniendo otras funciones que podrían interferir, como la creatividad. El problema de la amígdala es que es como una alarma que funciona siempre que queremos abandonar nuestras seguras y habituales rutinas.
100. El cerebro está diseñado para que cada nuevo reto desencadene cierto nivel de miedo, de modo que la amígdala alerta al cuerpo. De este modo, cuando nos proponemos un objetivo importante, nuestra amígdala percibe el miedo, restringe el acceso a la parte racional de nuestro cerebro y pone en marcha todos los mecanismos posibles para que desistamos y así volver a nuestra zona de confort. Una de las maneras de evitarlo es que tu cerebro se sienta cómodo con la sensación de obtener el objetivo propuesto. Algunas maneras que tiene tu cerebro de evitarte el estrés que te puede suponer incluir nuevos hábitos, rutinas,

acciones y tareas puede ser perder la concentración y la atención haciéndote pensar en otra cosa, sentir malestar, picores, ganas de moverte, etc.

- 101.** Necesitas tener un método para organizarte en todos los sentidos. La organización es fundamental para un funcionamiento normal. Para ello he creado el Método **ENFOCA®** consistente son unas normas, unas bases formadas a partir de la práctica del **PROGRAMA FOCUS®** y que se compone por un compendio de pautas, hábitos y herramientas, aderezado con una pizca de coaching y mucha, mucha actitud.

