

## LA NICOTINA DEPRIME

**Los adolescentes que fuman podrían estar trazando su camino hacia una depresión**

en la etapa adulta de su vida, según un estudio de la Universidad de Florida y dirigido por el profesor de Psicología Carlos Bolaños, que determina que la nicotina en los adolescentes induce a un estado parecido a la depresión caracterizado por «una carencia de placer y un aumento de la sensibilidad en el futuro». Se trata de un descubrimiento «único» ya que es el

primer informe que se realiza que demuestra «que el consumo de nicotina en edades tempranas puede tener consecuencias neurobiológicas a largo plazo, como, por ejemplo, desórdenes de humor» dijo Bolaños. «El mensaje a la gente joven desde luego es que no fumen y hasta que ni lo intenten», apuntó. «Deben ser conscientes de que fumar, incluso de manera ocasional, puede tener graves efectos sobre su sistema cerebral», concluyó.



## FUTUROS EINSTEINS

**El Ministerio de Ciencia e Innovación ha puesto en marcha el programa de cultura científica** y de la innovación con el objetivo de crear un «entorno social más proclive» a la actividad científica, la innovación y el emprendimiento. La ministra Cristina Garmendia (en la imagen) mantiene que con esta iniciativa

se consolidarán «las incipientes» estructuras de comunicación científica puestas en marcha en la pasada legislatura, como la red de museos de la ciencia y tecnología. Una de las actuaciones previstas es la creación de Red futuro, un nuevo plan para promocionar las vocaciones científicas entre adolescentes y jóvenes.

# ABCNCLASE

62 | ABC | 4 de febrero de 2009

## «COACHING»

## Un espejo para el talento

Si buscas el significado del vocablo inglés «coach» en la web [wordreferences.com](http://wordreferences.com) te sorprenderá ver que la primera acepción que recoge no es la de «entrenador» sino la de «carruaje o coche de caballos». Y es que, si te fijas, ambos cumplen la misma función: llevar a alguien —un alumno o un pasajero— de un lugar a otro: el viaje puede ser geográfico o puede muy bien ser el camino que va desde la ignorancia hasta el conocimiento. Como verbo, «to coach» quiere decir entrenar (en el ámbito deportivo) o preparar (en el educacional).

Esta breve introducción te ayudará a entender cuál es la filosofía del «coaching», una técnica que ayuda a las personas a realizar mejor aquello que ya saben hacer, potenciando todas sus habilidades y descubriendo nuevas posibilidades.

«¿Y para qué necesito yo saber todo esto?», pensarás. La respuesta tiene una doble vertiente. En primer lugar puede que tengas un talento innato para reconocer el talento y explotarlo: si es así serás el maestro. En segundo lugar, puede que estemos hablando con el futuro Rafa Nadal o con un Bill Gates en potencia:

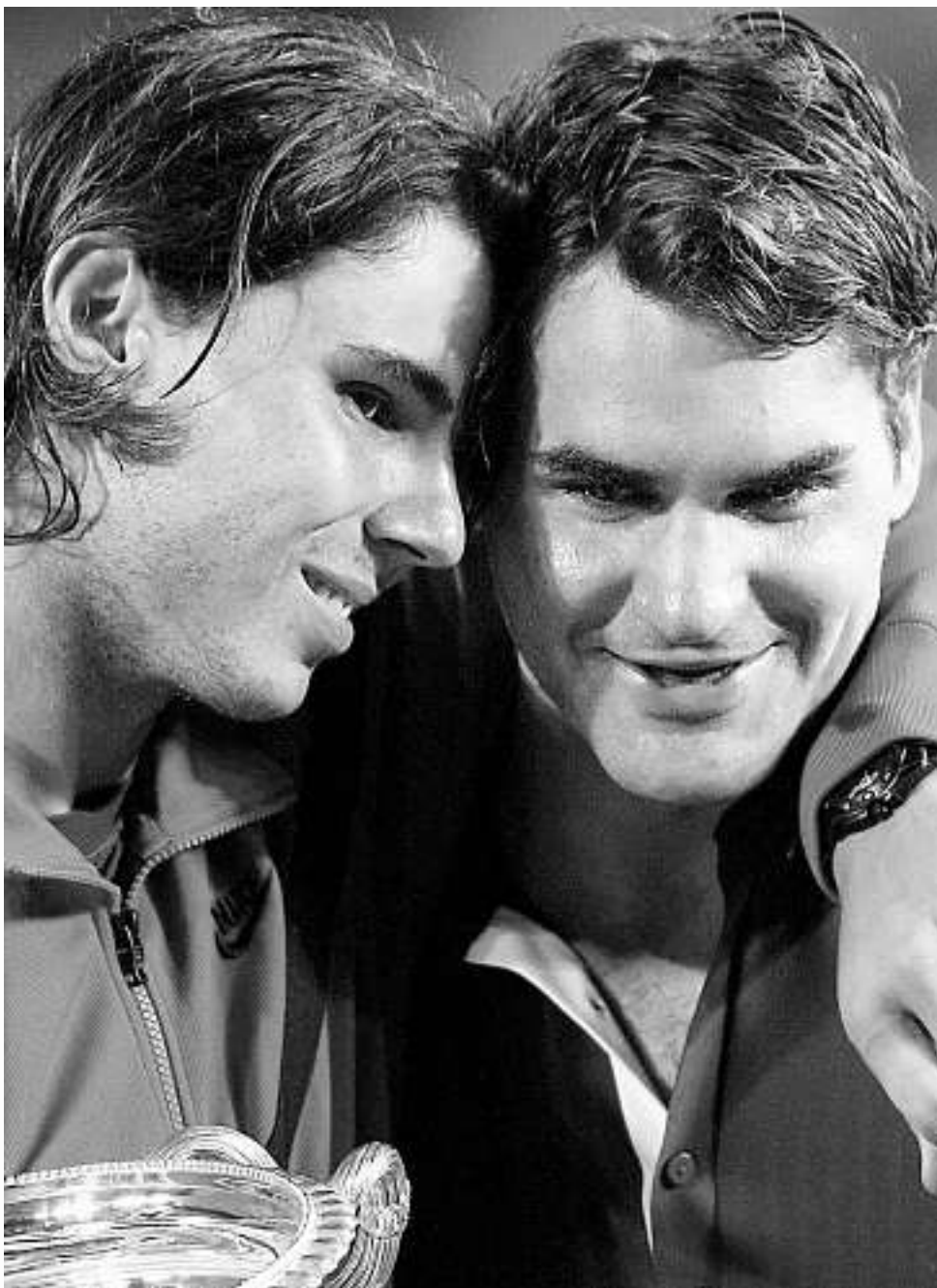
en tal caso te convertirás en el pupilo.

Estés en el grupo que estés, el «coaching» te puede resultar muy útil, ya que puede ayudarte a alcanzar tus objetivos por muy ambiciosos que estos sean. Y para muestra, Juan Carlos Cudeiro, director de Eurotalent, nos da un buen ejemplo: el primer «coach» profesional de la historia fue Aristóteles y su alumno nada menos que Alejandro Magno.

«El talento se libera» explica Cudeiro, y hay cuatro «Des» que facilitan su desarrollo: el disfrute, es fundamental que te guste lo que haces: la diversidad, hay que estar orgulloso de lo que te diferencia de los demás; la dedicación y el dominio, para ser maestro en algo debes dedicar al menos 10.000 horas de trabajo, que es el equivalente a diez años de profesión.

Si quieres conocer más a fondo la filosofía del «coaching» y descubrir en qué lado del espejo estás tu, te recomendamos que leas el «El perro pastor que perdió su rebaño» (Zenith), una fábula de Consol Iranzo que te enganchará de una forma sensible, amena y original.

**Lucía Dorronsoro**



Rafa Nadal nos da una lección de moral y de buen ganar cada vez que sale a la pista

FOTOS: ABC