

Consejos y recursos mensuales para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.

# Manejo del TDAH en el Lugar de Trabajo

Edición núm. 34, Junio 14, 2023



El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) es la guía autorizada utilizada por los profesionales de la salud en los Estados Unidos para diagnosticar trastornos de salud mental. El DSM caracteriza el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) como “un patrón persistente de falta de atención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo.”

Los adultos con TDAH muestran al menos cinco síntomas que califican como falta de atención al

detalle, distractibilidad fácil, dificultad con la organización, inquietud extrema o hablar en exceso.

## TDAH y el Trabajo

El TDAH puede afectar todas las áreas de la vida, incluyendo el éxito en el lugar de trabajo. Según la organización [Niños y Adultos con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad \(CHADD\)](#), las personas con TDAH no tratada enfrentan varios desafíos en el lugar de trabajo. Estos “pueden incluir conflictos interpersonales, tardanza, alto ausentismo, alta tasa de error, incapacidad para cambiar y falta de confiabilidad”. Las consecuencias de estos comportamientos podrían incluir reprimendas, suspensiones, degradaciones, pérdida de salario y despido.” Las personas con TDAH pueden experimentar desempleo o cambiar de trabajo con frecuencia.

Sin embargo, hay aspectos positivos para el TDAH. Según *Psychology Today*, las personas con TDAH a menudo sobresalen en trabajos que permiten la creatividad, el movimiento frecuente y las tareas repetitivas. “Muchos con TDAH informan que las carreras en las artes, la educación, la atención médica o la industria alimentaria les permiten aprovechar sus fortalezas y minimizar sus desafíos relacionados con el TDAH.” En última instancia, la idoneidad profesional para alguien con TDAH depende de su combinación única de personalidad, fortalezas, debilidades e intereses.

## Manejo del TDAH en el Lugar de trabajo

Muchas personas con TDAH tienen éxito en el lugar de trabajo al implementar estas adaptaciones:

- **Reduce las distracciones.** Cree un espacio de trabajo dedicado libre de distracciones o use auriculares o tapones para los oídos. Considere una oficina lejos del área de trabajo principal.

- **Manténgase organizado.** Encuentre un sistema de calendario que funcione para usted, ya sea en su teléfono, calendario de escritorio o cuaderno. El seguimiento de los plazos importantes y mantener una lista diaria de tareas pendientes, ya sea electrónicamente o en un cuaderno, es crucial. Marcar las tareas completadas genera confianza. Antes de salir por el día, haga una nueva lista para el día siguiente.
- **Administrar la carga de trabajo.** Priorizar y desglosar las tareas en función de su importancia. Manejar tareas más pequeñas primero puede aumentar su productividad y reducir su estrés.
- **Busque apoyo de pares.** Considere pedir ayuda a sus compañeros para revisar el trabajo importante. Asíciase con un compañero de trabajo en grandes proyectos y cree un sistema de apoyo mutuo.
- **Programar descansos.** Incorpore descansos cortos en su jornada laboral configurando un temporizador. Cuando suene el temporizador, tómese un descanso. Al regresar, restablezca el temporizador para el próximo descanso programado. También puede usar descansos para completar otras tareas de la jornada laboral, como revisar correos electrónicos después de trabajar en un proyecto.
- **Identificar las horas pico.** Lleve un registro de los momentos en que se concentra mejor y busque un empleo que se adapte a sus horas pico de productividad.

## Revelando su TDAH

No es necesario revelar su TDAH. Sin embargo, si ha buscado ayuda médica a través de asesoramiento o medicamentos y ha implementado adaptaciones laborales diarias para ayudar a controlar el enfoque y la atención, puede optar por revelar su diagnóstico. Para obtener más información sobre la divulgación y las adaptaciones para el TDAH, consulte estos artículos de la Red de Acomodación en el Trabajo: [Divulgación de Discapacidad y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades](#) y [Acerca del TDAH](#).

Revelar el TDAH es una decisión personal. Aunque algunos temen el juicio de su empleador o colegas, la divulgación puede ayudarles a comprender mejor sus necesidades y estilo de trabajo. Si decide no revelar su TDAH, considere encontrar un entrenador o mentor para consultar. Hay muchos programas de capacitación que se centran en encontrar un empleo exitoso para las personas con TDAH.

## Recursos

- CHADD: [Problemas de TDAH en el lugar de trabajo](#)
- NIMH: [Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad en Adultos: Lo que Necesita Saber](#)
- WEBMD: [TDAH en el lugar de Trabajo](#)
- *Psychology Today*: [TDAH en el lugar de trabajo](#)
- WebMD: [Debería decirle a su jefe que tiene TDAH?](#)

---

*¿What's Next? es un proyecto del Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras.*

*Para obtener más información sobre el contenido de correos electrónicos de ¿What's Next?, contáctenos en [whatnext@indiana.edu](mailto:whatnext@indiana.edu)*

*¿Quieres suscribirte a ¿What's Next? por correo electrónico? Envíe un correo electrónico a [whatnext@indiana.edu](mailto:whatnext@indiana.edu) con "Suscribirse a What's Next" en la línea de asunto. Díganos su nombre, apellido y dirección de correo electrónico, y lo registraremos.*

*¡Su información siempre se mantendrá privada!*