

TDAH EN EL LUGAR DE TRABAJO

Incapacidad para concentrarse versus TDAH

Mantener la concentración es una dificultad con la que lucharán la mayoría de las personas. Con la creciente cantidad de distracciones disponibles a nuestro alcance, mantener la concentración en el trabajo es algo con lo que muchos empleados luchan. Estar bajo estímulos constantes aumenta las distracciones que enfrentamos, así como otros factores como el sueño y el estrés.



Según un estudio de 2007, la falta de sueño afecta significativamente la función cognitiva. La falta de sueño no sólo le afecta a corto plazo, sino que los efectos a largo plazo incluyen implicaciones para su memoria y su toma de decisiones. (Alhola y Polo-Kantola, 2007).

El estrés en una dosis saludable es útil, pero una cantidad abrumadora de estrés puede reducir su rendimiento y productividad.

Si tiene dificultades para mantener la concentración debido al estrés o la falta de sueño, probablemente se beneficiará de cambios en su estilo de vida o de una terapia para adoptar formas de gestionar mejor el estrés de una manera que no impida su capacidad de concentración. Aunque el TDAH es un término que se usa comúnmente para describir una dificultad para concentrarse, es una condición de salud mental diagnosticable. La realidad es que la gran mayoría de las personas no tienen TDAH, pero quienes sí lo padecen mostrarán distintos grados de gravedad y diferentes síntomas.

TDAH en el lugar de trabajo

Los empleados con TDAH enfrentarán desafíos en el lugar de trabajo. Estas personas tendrán dificultades para concentrarse en sus tareas, cumplir con los plazos y pueden cambiar de trabajo con más frecuencia. Es común que quienes tienen TDAH se distraigan fácilmente y muestren tardanzas y ausentismo. Estas personas también pueden obsesionarse demasiado con proyectos que les interesan y se olvidan de atender otras responsabilidades.

El tratamiento para los síntomas del TDAH incluye cambiar los comportamientos para controlar la concentración. Algunas personas con TDAH también tomarán medicamentos para el TDAH, como estimulantes.

RECONOCER

TDAH EN EL LUGAR DE TRABAJO

Los cambios de comportamiento en el lugar de trabajo son efectivos para cualquier persona que tenga dificultades para concentrarse, incluidas las personas con TDAH.

Programar su día, incluida la programación de descansos y reuniones, agregará estructura a su día y reducirá la cantidad de interrupciones que enfrentará.

Las personas que padecen TDAH se benefician de tener un lugar tranquilo para trabajar. Garantizar que esto esté disponible en su lugar de trabajo es esencial para que esos empleados tengan éxito.

También se ha demostrado que trabajar con un sistema de recompensas es eficaz para las personas con TDAH. Las recompensas no tienen por qué costar dinero para ser efectivas y pueden ser grandes o pequeñas.

Además, los recordatorios visuales, gráficos e infografías pueden brindar apoyo adicional a las personas con TDAH.



¡Finalmente, usa tu teléfono como herramienta en lugar de como distracción! Configure un temporizador para bloques de tiempo de concentración ininterrumpido y configure alarmas para mantenerse puntual.

Si usted es gerente o miembro del equipo de alguien con TDAH, ofrecer más controles ayudará a quienes padecen el trastorno a mantenerse encaminados, motivados y concentrados.

Si estos cambios de comportamiento no son efectivos para controlar su capacidad de concentración, puede ser beneficioso hablar con un profesional de salud mental para explorar diferentes vías de tratamiento, como la medicación.

RECONOCER

Referencias:

Alhola P, Polo-Kantola P. Privación del sueño: impacto en el rendimiento cognitivo. Tratamiento del trastorno neuropsiquiátrico. 2007;3(5):553-67. PMID: 19300585; PMCID: PMC2656292.