

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA  
TOULOUSE LAUTREC**



**DISEÑO PARA ESPACIOS DE TRABAJO COWORKING PARA  
PERSONAS CON TDAH EN LA CIUDAD DE LIMA**

Tesis para obtener el título profesional en Arquitectura de Interiores

**AUTORES:**

**OSWALDO PAREDES ESPEJO**

(<https://orcid.org/0000-0002-3381-0099>)

**MARYORY GIOVANNA CASTILLO MENDOZA**

(<https://orcid.org/0000-0003-2644-7196>)

Asesor

**DIANA ORIHUELA IBAÑEZ**

(<https://orcid.org/0000-0002-5986-7131> )

Lima-Perú  
**Marzo 2022**

## Tabla de contenido

I.	LISTA DE FIGURAS.....	3
II.	RESUMEN .....	3
III.	ABSTACT.....	4
IV.	EL PROBLEMA.....	4
	4.1 Planteamiento del problema.....	4
	4.2 Preguntas de investigación.....	6
	4.3 Objetivos de investigación.....	6
V.	MARCO TEORICO.....	6
	5.1 Mapa de literatura.....	7
	5.2 Antecedentes de investigación.....	7
	5.3 Desarrollo de la perspectiva teórica.....	13
VI.	METODOLOGIA.....	20
	6.1 Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo.....	20
	6.2 Diseño de investigación .....	20
	6.3 Operacionalización de variables .....	21
	6.4 Consentimiento informado .....	22

6.5	Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos .....	23
VII.	RESULTADOS .....	23
7.1	Análisis de Resultados .....	23
7.2	Discusión de Resultados .....	30
7.3	Recomendaciones .....	36
VIII.	REFERENCIAS.....	37
IX.	ANEXOS.....	39

## Lista de Figuras

FIGURA 1.....	26
FIGURA 2.....	27
FIGURA 3.....	28
FIGURA 4.....	29
FIGURA 5.....	44
FIGURA 6.....	45

## Resumen

Palabras clave: TDAH, coworking, trabajo, diseño

El presente trabajo consiste en dar respuesta a un grupo el cual no es tomado en cuenta por la población, son las personas con TDAH, las cuales se les quiere brindar una alternativa enfocada a las personas con TDAH, espacios de coworking enfocados en ellos(as), para esto se requirió del apoyo de una psicóloga la cual trabaja con personas con trastornos, para así tener información por ambos lados, por parte de las personas con TDAH, y por otro lado información de una profesional que conoce más sobre las personas con TDAH.

Se tuvo en cuenta cuales son los requerimientos que necesitan las personas con TDAH en un espacio moderno, visto desde el punto del diseño, colores y formas. También se determinó si los espacios de coworking actualmente cumplen con los requerimientos que las personas con TDAH precisan, información que es complementada a través de la psicóloga, la cual conoce mucho más a profundidad como seria el espacio ideal para una persona con TDAH.

## **Abstract**

Las personas con TDAH son personas que al igual que nosotros cumplen con diferentes funciones como estudiar trabajar, es de conocimiento que la sociedad no toma en cuenta las comorbilidades de las personas que presentan algún tipo de discapacidad o trastorno, razón por la cual es presente trabajo esta enfocado en personas con TDAH que se encuentren laborando o estudiando, a través de un espacio coworking el cual este pensado bajo los parámetros que una persona con TDAH posee, ya que dichas personas les dificulta concentrarse y se les debe estimular de diversas maneras, razón por la cual se propone que el espacio coworking cumpla con las especificaciones que requieren.

## **Capítulo I: El Problema**

La presente investigación tiene como finalidad diseñar espacios de coworking enfocados en personas con TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) teniendo en cuenta las necesidades que este grupo presenta.

### **1.1.Planteamiento del Problema**

“Si bien no es conocido el TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad) es un déficit que afecta tanto a niños como a adultos, que a menudo pasa desapercibida en personas de 18 a 44 años. (Morales gil, 2017). Algunos de los síntomas más recurrentes es la falta de atención, hiperactividad e impulsividad, afecciones que con el paso de los años aún se mantienen, pero ya no tan arraigadas como en el caso de los niños. Con un buen tratamiento las personas pueden aprender a liderar con el estrés, aumentar su productividad, organizarse, pasar tiempo con personas y establecer metas realistas” ( Klein, 2021). Las personas con TDAH que laboran o estudian precisan de un espacio en el que desarrollen sus actividades, razón por la cual se quiere implementar espacios de estudio y trabajo coworking,

en el que se ofrece una solución de trabajo innovadora, con el fin de mejorar sus habilidades sociales, déficit de atención e impulsividad. La variable dependiente del presente estudio nos demuestra que las personas con TDAH cuentan con la capacidad de laborar, razón por la cual los espacios de estudio y trabajo coworking resulta de gran ayuda para dichas personas, razón por la cual se realizó una muestra a 116 personas con TDAH, obteniéndose un predominio de las mujeres 65 (56%), mientras que los hombres con 51 (44%). Con respecto a la situación laboral que mantienen los sujetos (hombres y mujeres con TDAH) se observó que 33.6% cuentan con situación laboral estable, 27,5% presentaba situación laboral inestable, el 18,1% se hallaba inactivo y el 20,6 % en otra situación como pensionista o jubilado. (Morales Gil, 2016, p.211). La muestra estudiada tiene como objetivo que las personas con TDAH profesionales, autónomos, estudiantes y demás personas que laboren, cuenten con espacios de estudio y trabajo coworking, espacios en los que busquen conectar sin temor a no sentirse parte de una comunidad, además que dichas personas precisan de establecer reglas claras, cumplir tareas de rutina y organización, razón por la cual los espacios de estudio y trabajo son adecuados a sus necesidades. El objetivo de nuestro estudio es que las personas con TDAH que se encuentren trabajando o realizando algún tipo de aprendizaje, necesitan encontrar un lugar en un espacio coworking donde puedan trabajar y enfocarse en mejorar sus habilidades mencionadas en el párrafo anterior, además según Morales Gil más del 60% de los encuestados todavía laboran.

## **1.2.Preguntas de investigación**

¿Qué es lo que busca una persona con TDAH en un coworking moderno, para sentirte en un ambiente agradable y de confort?

¿Los espacios de estudio y trabajo cumplen con las especificaciones que una persona con TDAH requiere?

¿Bajo qué parámetros de diseño estaría enfocado el espacio de estudio y trabajo coworking para una persona con TDAH?

## **1.3.Objetivos de Investigación**

Describir los requerimientos que necesitan las personas con TDAH en un espacio de coworking moderno

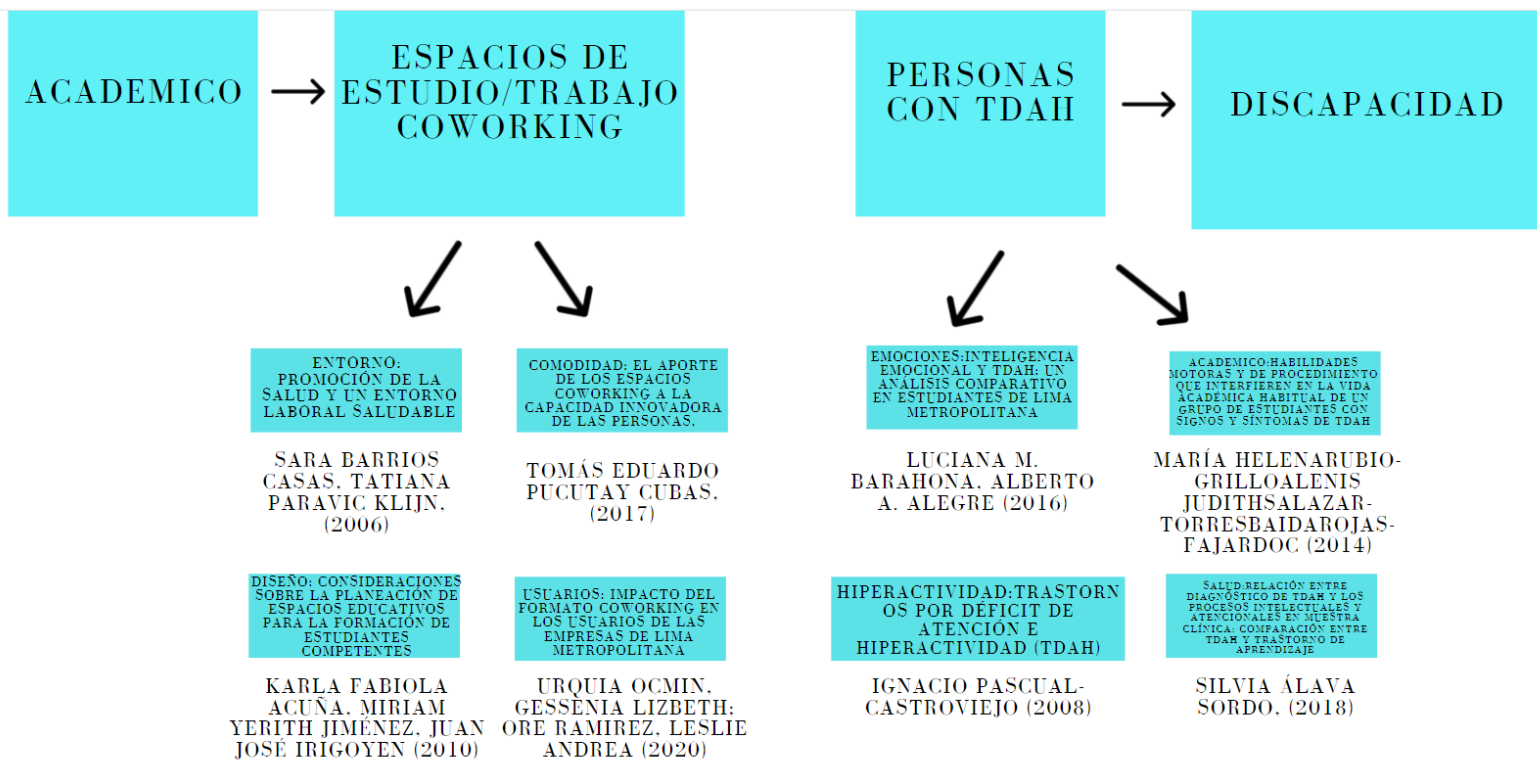
Determinar si los espacios de estudio y trabajo cumplen con las especificaciones que las personas con TDAH requieren.

Proponer un espacio de estudio y trabajo que esté diseñado de acuerdo a las necesidades de las personas con TDAH

## **Capítulo II: Marco Teórico**

En esta investigación se explicará el planteamiento del problema a través de la variable, la cual se relaciona con los espacios de estudio y trabajo coworking. De esta manera se analiza el ámbito afectivo y anímico de las personas con TDAH visto desde el punto clínico profesional, además de la situación de las personas con discapacidad y la innovación de las ideas y oportunidades que están surgiendo hoy en día (coworking).

## 2.1. Mapa de Literatura



## 2.2. Antecedentes de Investigación

El objetivo principal de estudio de las personas con TDAH es determinar las variables del trastorno que condicionan la calidad de vida de los pacientes en la edad adulta (Morales Gil, 2017, p,7). “Dentro de los objetivos se trata de definir un perfil neuropsicológico en los pacientes adultos con TDAH, así como un perfil clínico asociado al área anímica y afectiva, analizando la correlación que cada uno muestra con la calidad de vida de los pacientes” (Morales Gil, 2017, p,8). La metodología de investigación consistió en el análisis de una muestra de 116 sujetos adultos, que se clasificaron en cuatro grupos, el grupo uno de 25 sujetos, sanos y sin antecedentes de TDAH, grupo dos de 31 sujetos con TDAH sin comorbilidad sin antecedentes de diagnóstico, grupo tres de 31 sujetos TDAH con comorbilidad sin antecedentes de diagnóstico y grupo cuatro con 29 sujetos con TDAH



comorbilidad con antecedentes de diagnóstico de TDAH. El primer paciente se evaluó en octubre de 2013 y el último se terminó de evaluar en diciembre de 2014 (Morales Gil, 2017, p,8). Se utilizó el diseño experimental, así el objetivo fundamental de este estudio es investigar cómo el TDAH adulto afecta a la calidad de vida de los afectados, así como comprobar la relación de las variables de calidad de vida en estos pacientes con variables cognitivas (mediante test neuropsicológicos), además de comprobar cómo se relaciona el área anímica y afectiva en personas con TDAH. Morales indica que en su análisis anímico/afectivo se midieron dos variables (SATI Rasgo y SATI Estado) y se observó que el grupo uno(control) obtuvo una puntuación significativamente menor que los otros tres grupos con TDAH. Además, el grupo 3, TDAH con comorbilidad sin antecedentes de diagnóstico, puntuó significativamente más que el grupo 2, TDAH sin comorbilidad sin antecedentes de diagnóstico. En la variable que mide ansiedad, tanto en su dimensión Rasgo (STAI-Rasgo) como en su dimensión Estado (STAI Estado). Es decir, cuanto menor era la puntuación que obtenían en la escala de ansiedad, se observaba una mayor calidad de vida auto percibida. (Morales, 2017, p.257). Razón por la cual, Bonferroni indica que en su análisis indica que la relación entre estado anímico y afectivo en personas con TDAH en menor escala se observa una mejor calidad de vida, así obteniendo resultados favorables en las personas con TDAH que se encuentren laborando o realizando alguna actividad de estudio, motivo por el cual los espacios de estudio y trabajo coworking sean beneficiosos para que dichas personas logren resultados favorables sin comprometer las áreas emocionales.

La vida de una persona con discapacidad tiene el mismo sentido que la vida de una persona sin discapacidad. En esta línea, las personas con discapacidad remarcan que ellas tienen mucho que aportar a la sociedad, pero para ello deben ser aceptadas tal cual son, ya que su contribución se encuentra supeditada y asimismo muy relacionada

con la inclusión y la aceptación de la diferencia. Sin duda, el mayor problema de las personas con discapacidad es el acceso a un puesto de trabajo, por ello, el teletrabajo, como nueva modalidad contractual en Ecuador, puede ser un mecanismo adecuado para facilitar la inserción laboral para este grupo prioritario, siempre y cuando se considere el tipo o situación de discapacidad (Zambrano Jaramillo, 2021, p.25). Zambrano Jaramillo propone en su investigación datos proporcionados por CONADIS (Consejo Nacional de Discapacidad), se observa que solo el 15% aproximadamente de las personas con discapacidad registradas en el Ecuador (69.929 personas de 474.484 registradas), son laboralmente activas. Conforme esta información, en Colombia existe el 46,02% de personas con discapacidad física, el 22,86% con discapacidad intelectual, el 14,11% con discapacidad auditiva, el 11,59% con discapacidad visual y por último el 5,43% con discapacidad psicosocial. (Zambrano Jaramillo, 2021, p.62). Se utilizó el diseño experimental, se analizó la legislación ecuatoriana en concordancia con legislaciones internacionales, para determinar hasta qué punto se protegen los derechos del teletrabajador. De igual manera, se desarrolló los límites y potencialidades del teletrabajo, para establecer si es verdaderamente un mecanismo de inserción de personas con discapacidad. De esta manera, como resultado de la investigación, se considera que solo superando los conceptos sociales y culturales errados que se tiene de las personas con discapacidad, se logrará su verdadera inclusión tanto en la sociedad como en el área laboral. Como en todas las sociedades, las personas con discapacidad forman un porcentaje considerable de la población. Este grupo de personas y sus familias, necesitan particular atención, ya que por lo general son las que poseen menos recursos económicos y las que más dificultad tiene de obtener un empleo. Con el teletrabajo, las personas con discapacidad poseen una opción de inserción en el mercado laboral, permitiéndoles generar sus propios ingresos, con los que pueden colaborar en sus familias y crecer de manera profesional. Como propuesta de solución Jaramillo propone que, con el teletrabajo, las personas con

discapacidad poseen una opción de inserción en el mercado laboral permitiéndoles así generar sus propios ingresos, con los que pueden colaborar en sus familias y crecer de manera profesional.

La investigación del formato coworking en los usuarios pretende describir el cambio convencional de la manera de trabajar acorde a la forma de concebir las nuevas ideas que están surgiendo en los últimos tiempos y la manera en cómo estas impactan en el día a día de los involucrados. Por otro lado, la investigación será relevante a nivel social puesto que les permitirá a las personas entender el sentido de este formato y la influencia que tiene en la forma de llevar a cabo sus actividades laborales, adicionalmente los principales beneficiados serán las empresas que tienen en la mira implementar este tipo de propuesta a la manera e infraestructura de trabajo debido a que se evidenciará respuestas, sugerencias y/o comentarios de los usuarios, relacionados a la valoración que ellos le otorgan al formato coworking (Ramírez y Urquía, 2019, p.10). Ramírez y Urquía citan según la revista Peruana *Spatium* que en los 2 últimos años el trabajo compartido ha ido creciendo de forma significativa, esto se pudo evidenciar en el primer trimestre del presente año con un crecimiento de 480% en comparación con el primer trimestre del año 2018, dentro de las principales características ofrecidas por este formato están, la flexibilidad de la zona de trabajo en contratos de corto plazo y según el tamaño de la empresa, cuentan con libre acceso 24 horas en los 7 días de la semana, además de la seguridad, la limpieza de cada de área privada o compartida y la recepción de visitantes. Así se espera que los espacios coworking, que es un término que se espera que crezca con el pasar del tiempo, este tipo de formato represente el 30% del total de oficinas en todo el mundo. Para nuestro país (Perú) el coworking crecerá en los diferentes tamaños de empresas revolucionando así la manera de trabajar y dejando atrás el convencionalismo de las grandes empresas. El impacto que genera el formato coworking en

los usuarios de las empresas de Lima Metropolitana resulta mucho más beneficioso para la parte de las relaciones profesionales que para la parte de innovación, espacios de trabajo o la productividad, en este sentido se puede evidenciar que el formato coworking, de acuerdo con la percepción que tienen sus usuarios impacta favorablemente a las relaciones laborales que surgen de la convivencia de todo tipo de profesionales pertenecientes a diferentes campos laborales (Ramírez y Urquía, 2019, p.31). Por otro lado, respecto a los espacios ofrecidos por el formato coworking se puede evidenciar que son cómodos, innovadores y productivos; cómodos por que ofrece libertad para el uso de los espacios comunes y el desarrollo de las actividades laborales, también se puede hacer mención de que la infraestructura favorece a la imagen corporativa de las empresas; innovación, debido a que favorece la creatividad de los trabajadores haciendo así aportes significativos para las empresas en las que trabajan y por último productividad porque permite una mayor eficiencia en el desempeño laboral y rentabilidad por el ahorro en costos. Como propuesta de solución Ramirez y Urquia proponen que el impacto que genera el formato coworking en los usuarios de las empresas de Lima Metropolitana resulta mucho más beneficioso para la parte de las relaciones profesionales que para la parte de innovación, espacios de trabajo o la productividad, en este sentido se puede evidenciar que el formato coworking, de acuerdo con la percepción que tienen sus usuarios impacta favorablemente a las relaciones laborales que surgen de la convivencia de todo tipo de profesionales pertenecientes a diferentes campos laborales.

Herrera y Domínguez (2017) proponen que el objetivo a analizar son las variables que pueden influir en la contratación de personas con algún tipo de discapacidad, así como poder conocer las diferentes opiniones y expectativas que tienen tanto el profesorado como los/as directores/as de empresas en relación con la inclusión de personas con discapacidad en el mercado laboral. Herrera y Domínguez indican en su análisis que en el Estudio I que se

realizó en Tenerife (España) con una muestra de profesorado de centros públicos ordinarios y específicos, en total se trabajó con una muestra 50 docentes, la media de edad fue de 48 años, siendo el 74% de la misma, mujeres, además, un 44% del profesorado tenía como formación académica Maestro de Pedagogía Terapéutica, un 24% eran Licenciados y un 14% Logopedas (terapia del lenguaje), además, en el estudio II se contó con la colaboración de 22 directivos de empresa, de los que un 50% eran hombres y el otro 50% mujeres, dichos directivos tenían una media de edad de 42 años y representaban a empresas de sectores bien diferenciados siendo los Servicios y Mantenimiento (18%), la Rotulación y serigrafía (13%), la Institución Pública (13%), la Enseñanza (13%), y el Almacenado (13%) los más relevantes. (Herrera y Domínguez, 2017 p.115). El instrumento que se utilizó para evaluar tanto las opiniones y expectativas que poseían los docentes (estudio I) como la de los directivos de empresas (estudio II) respecto a la inserción socio-laboral de jóvenes con discapacidad fue un cuestionario adaptado al de la versión original de Romero (2014). Este modelo experimental se encuentra íntimamente relacionado con la incorporación de ciertos valores intrínsecos a los derechos humanos, y aspira a potenciar el respeto por la dignidad humana, la igualdad y la libertad personal, propiciando la inclusión social, y sentándose sobre la base de determinados principios como la vida independiente, no discriminación, accesibilidad universal, normalización del entorno y diálogo civil, entre otros. Sentándonos en la tasa de desempleo de las personas con diversidad funcional, Palomo (2012) sugiere dos factores fundamentales. En primer lugar, el perfil del desempleado con discapacidad, ya que éste se caracteriza, generalmente, por tener un escaso nivel formativo, por no tener experiencia laboral previa y unas expectativas hacia el desempeño laboral desajustadas. Como segundo factor, señala los estereotipos y el rechazo de las propias empresas, debido a la inadecuada expectativa hacia las personas con discapacidad (producen menos, mayor absentismo laboral, tienen más riesgos de accidentes) y a la necesidad de adaptar los puestos de desempeño profesional,

indica Barragán, Pérez-Jorge & Oda-Ángel (2016) en su análisis. (Herrera y Domínguez, 2017 p.111). Como resultado del objetivo se tiene como principal objetivo facilitar la incorporación de las personas con diversidad funcional a la empresa, ya sea mediante una cuota de reserva de puestos de trabajo destinada a este colectivo (las empresas con 50 o más trabajadores han de reservar el 2% de los puestos de trabajo a personas con discapacidad) (Herrera y Domínguez, 2017 p.113). Como propuesta de solución Borroso, Herrera y Domínguez llegan a la conclusión de que el profesorado de Centros de Educación Ordinaria considera que sus alumnos podrían desempeñar un puesto de trabajo de manera autónoma además los/as empresarios/as están dispuestos a tener alumnos en prácticas. Pero no todas las empresas cuentan con programa de prácticas profesionales para personas con diversidad funcional. No obstante, consideran que las prácticas en empresas ayudan a los jóvenes con discapacidad a ser más autónomos e independientes.

### **2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica**

Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. En este estudio se exponen abordajes sobre un entorno laboral saludable, presentándose las principales líneas en esta temática. Es en este sentido que un entorno laboral saludable promueve una buena salud, que es un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal, así como una importante dimensión de los ambientes laborales.(Barrios Casas, Paravic Klijn) La promoción de la salud en el lugar de trabajo convoca la participación de trabajadores, empleadores y otros actores sociales interesados en la puesta en práctica de iniciativas acordadas en forma conjunta para la salud y el bienestar de la fuerza laboral, para lo cual se generan principios fundamentales, en cuanto a la promoción de la salud en el lugar de trabajo como el carácter participativo y empoderado, cooperación multisectorial y multidisciplinaria, justicia social, sostenibilidad y carácter integral (Barrios Casas, Paravic Klijn).Es de

importancia que el entorno laboral saludable son aquellos centros de trabajo en los que las condiciones van dirigidas a lograr el bienestar de los trabajadores pero no sólo en el sentido de un buen ambiente físico, se trata además de que existan buenas relaciones personales, buena organización, salud emocional, y que se promueva el bienestar familiar y social de los trabajadores a través de la protección de riesgos, estimulando su autoestima y el control de su propia salud y del ambiente laboral. Barrios Casas, S., & Paravic Klijn, T. (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(1), 136–141.

El aporte de los espacios coworking a la capacidad innovadora de las personas. Estudio de caso múltiple en Lima, Perú. El reto está en mejorar la capacidad innovadora del recurso humano, en este contexto, el reciente surgimiento del coworking representa una oportunidad que mejora el networking y fomenta la libre discusión de ideas con ópticas multidisciplinarias que pueden significar una valiosa contribución a la creación de un emprendimiento. (Pucutay Cubas). En la medida que una nueva empresa de economía colaborativa se vuelve popular en un nicho de usuarios, permite explorar las ventajas y desventajas que ofrece a los usuarios al permitirles disponer de un recurso con inmediatez y sin necesidad de comprarlo, pero también puede tener desventajas acerca de la calidad del producto o la garantía que ofrece quien lo posee. Entre la ventaja se puede mencionar que genera mejor eficiencia de los bienes y servicios (Martin et al., 2015). Impulsa una mayor oferta hacia los consumidores (Stanchev, Prieto-Gonzalez, & Tamm, 2015). La importancia de la variable es absorber el riesgo para beneficio del ecosistema. En gran medida, la viabilidad de los servicios colaborativos depende de la calidad de los sistemas de revisión, porque las personas confían en ellos para decidir cuándo y qué comprar, deben entonces existir reguladores que garanticen el acceso a la información pública. Pontificia Universidad

Católica Del Perú escuela de Posgrado El aporte de los espacios coworking a la capacidad innovadora de las personas. (n.d).

Consideraciones sobre la planeación de espacios educativos para la formación de estudiantes competentes. “En el presente manuscrito se plantea la necesidad de pasar de un proceso de transmisión de conocimiento a un proceso de establecimiento de repertorios competentes que posibilite a los estudiantes universitarios en formación disciplinar, ser individuos capaces de promover su propio aprendizaje”(Acuña, Jiménez, Irigoyen). Una propuesta de revisión curricular no sólo implica la modificación de aspectos normativos y de gestión en el ámbito institucional, sino cambios sustanciales en las maneras en cómo se conciben y se implementan las interacciones didácticas (estrategias docentes, criterios de evaluación y modalidades de objetos referentes utilizados), si se pretende generar espacios educativos para la formación de estudiantes que exhiban desempeños competentes. (Acuña, Jiménez, Irigoyen). Características de la variable es la redefinición del concepto de currículo que lo diferencia cada vez más de los planes y programas de estudio. La diversificación de los métodos de elaboración de los currículos. La introducción de cambios en los aspectos estructurales que regulan los cursos. La introducción de cambios en los contenidos y métodos de enseñanza. En función de estas cuatro orientaciones, los autores identifican cuatro convergencias en las reformas educativas que se vienen desarrollando en el mundo.

Consideración de la flexibilidad estructural. Orientación de la formación hacia el desarrollo de competencias. Como respuesta a necesidades e importancia planteadas por la dinámica social, un importante movimiento de reformas en el ámbito educativo ha tenido lugar en diferentes países con pretensiones innovadoras. Los administradores de las instituciones preocupados inicialmente por aspectos de escolaridad y acceso a la educación, y más tarde a partir de indicadores de estudios internacionales como los de OCDE –Organización para la



Cooperación y Desarrollo Económico– (en el ámbito internacional) y ENLACE –Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares– (en el ámbito nacional), han empezado a buscar nuevos referentes para la reformulación de los currículos, programas de estudio y aspectos de gestión asociados (Jonnaert, Barrette, Masciotra y Yaya, 2006). Universidad de sonora consideraciones sobre la planeación de espacios educativos para la formación de estudiantes competentes (karla fabiola acuña, miriam yerith jiménez, juan josé irigoyen)

Impacto del formato coworking en los usuarios de las empresas de Lima Metropolitana. La presente investigación se justifica teóricamente debido a la escasez de estudios dentro de nuestro País (Perú) relacionados al tema que nos permitan conocer con detalle el impacto que este nuevo formato de coworking genera en sus usuarios, en tal sentido se pretende describir cuáles son los principales factores en los que impacta y cómo lo perciben los empresarios y/o emprendedores modernos que hacen uso de este tipo de ambientes y qué tan beneficioso les resulta ello (Ramirez, Urquia). De acuerdo con la revista inmobiliaria corporativa Spatium, los espacios de coworking ofrecen las principales características de flexibilidad en la inversión para todo tipo y tamaño de empresas debido a la flexibilidad en los contratos, por otro lado, se ofrece un diseño muy sofisticado y cómoda instalaciones. Según Castro (2003), el muestreo tiene clasificación probabilística y no probabilística, en la primera clasificación mencionada todos los participantes tienen la misma opción de conformarla, es decir cuentan con la misma probabilidad de ocurrencia, dentro de esta podemos encontrar muestra aleatoria simple, muestra de azar sistemático, muestra estratificada o por conglomerado o áreas, la segunda mencionada estará basada en el criterio específico del investigador para la selección y elección. Leslie Andrea Ore Ramirez, Gessenia Lizbeth Urquia Ocmin (2019). Impacto del formato coworking en los usuarios de las

empresas de Lima Metropolitana. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola facultad de ingeniería.

Inteligencia emocional y TDAH: Un análisis comparativo en estudiantes de Lima Metropolitana, busca identificar y diferenciar entre los estudiantes adolescentes con y sin Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y su capacidad de Inteligencia emocional. En este estudio se obtuvieron mediante un procedimiento intencional la evaluación con el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA, adaptación y estandarización peruana. La importancia de los resultados evidenció que existen diferencias estadísticamente significativas en la Capacidad intrapersonal de la Inteligencia emocional entre estudiantes con y sin TDAH, obteniendo mayores puntuaciones el primer grupo en ambos aspectos, a diferencia de sus pares sin dicho trastorno. Luciana M. Barahona, Alberto A. Alegre. (2013). Inteligencia emocional y TDAH: Un análisis comparativo en estudiantes de Lima Metropolitana. Lima,Peru: Universidad san Ignacio de Loyola.

Habilidades motoras procedimentales e interferencia en la rutina de vida académica de un grupo de escolares con signos y síntomas de TDAH. En este estudio se observa las dificultades en el desarrollo académico se manifiestan en la lentitud del procesamiento de información, dificultades en la planificación y la memoria de trabajo, dificultades en mantener la concentración y en seleccionar los datos o estímulos relevantes para la ejecución y la finalización de tareas (Rubio, Salazar, Fajardo). Las dificultades en el desarrollo académico se manifiestan como procesamiento lento de la información, dificultad en la planificación y la memoria de trabajo, dificultad para mantenerse enfocado, dificultad para seleccionar datos o estímulos relevantes para la implementación y finalización de las tareas.

Si no se establecen las medidas educativas adecuadas y la intervención especializada, las características pueden afectar al aprendizaje instrumental. “La población que presentó comportamientos de inatención e hiperactividad manifestó dificultades de comportamiento, bajo funcionamiento académico y, a su vez, mayor dificultad en las habilidades de postura y de organización de espacio y objetos, lo que interfirió en las actividades de la vida académica”. La valoración de las habilidades motoras y de procedimiento permitió determinar las dificultades específicas en las actividades cotidianas y acordar las estrategias de intervención en el aula de clase. María Helena Rubio-Grillo, Lenis Judith Salazar-Torres Aida Rojas-Fajardo. (2014). Habilidades motoras procedimentales e interferencia en la rutina de vida académica de un grupo de escolares con signos y síntomas de TDAH. Revista colombiana de psiquiatría, 43, 1.

Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Es un síndrome de dimensiones enormes, que alcanza una gran cantidad de facetas y se debería denominar “Síndrome de Déficit de Atención e Hiperactividad (SDAHA) con mucha más propiedad que TDAH”. En los últimos años van cobrando importancia creciente una serie de trastornos comórbidos, expuestos más adelante, cuya presencia o no va a jugar un papel mucho más decisivo sobre el tratamiento y consecuencias pronósticas para los individuos que los tres signos fundamentales (Pascual Castroviejo, 2008). Tiene diferente expresión según la edad y el sexo de los pacientes. Aunque se tiende a englobar las alteraciones clínicas en la falta de atención, la impulsividad y la hiperactividad, hay que enfatizar en la diferente expresión que tiene el cuadro en cada edad. El TDAH ha sido considerado como un cuadro que predominaba ampliamente en los varones respecto a las mujeres, pero esta teoría va perdiendo fuerza a medida que pasa el tiempo y actualmente se estima que su prevalencia es muy similar en ambos sexos, si bien parece que en los varones puede predominar la

hiperactividad y en las mujeres el déficit de atención (Pascual Castroviejo, 2008). Asimismo, se consideraba tradicionalmente que este trastorno era exclusivo de la infancia y adolescencia. a realidad no es esa. El cuadro persiste en la edad adulta y sus manifestaciones más graves para la familia y la sociedad, y las dificultades para controlarlas suelen ocurrir a esta edad. Dr. Ignacio Pascual-Castroviejo. (2008). Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Madrid: Asociación Española de Pediatría.

Relación entre diagnóstico de TDAH y los procesos intelectuales y atencionales en muestra clínica: “comparación entre TDAH y Trastorno de Aprendizaje. Según el DSM-5, el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) se caracteriza por un patrón persistente de inatención y/ o hiperactividad/impulsividad que interfiere negativamente con el desarrollo y el normal funcionamiento social, académico y ocupacional de quien lo padece”. Además, no se corresponde con el nivel de desarrollo del sujeto y los síntomas aparecen antes de los 12 años de edad. En este estudio se analizó la relación entre el TDAH y el perfil intelectual y la atención selectiva y sostenida. Para ello se ha comparado el perfil intelectual y la atención sostenida y selectiva de un grupo con TDAH frente a un grupo con Trastorno de Aprendizaje (TA) (Álava Sordo). Es importante tener en cuenta las escalas Wechsler de inteligencia y el CTP-II, el d2 y el Caras (escalas de medición de resultados) podrían ser de utilidad para hacer un diagnóstico diferencial entre el TDAH y el TA y para poder establecer un plan de intervención de tratamiento individualizado para cada persona. Silvia Álava Sordo. (2018). relación entre diagnóstico de TDAH y los procesos intelectuales y atencionales en muestra clínica: comparación entre TDAH y trastorno de aprendizaje. Madrid: facultad de psicología departamento de psicología biológica y de la salud.

### **Capítulo III: Metodología**

En esta sección como se explicará y se profundizará en la muestra de personas a las cuales se entrevistará (5 personas con diagnóstico TDAH y una psicóloga que trabaja con personas con TDAH y trastornos en general), la unidad de análisis a investigar y el tipo de muestreo que se utilizará (muestreo por convergencia). En esta sección explicaremos sobre las entrevistas y detallaremos la información que nos brindaron las personas con TDAH contado desde su experiencia y finalmente se explicará bajo qué parámetros encontramos los resultados y se analizó de acuerdo a sus respuestas de los involucrados.

#### **3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo**

Se entrevistó a 6 personas, de las cuales 5 son personas con TDAH y 1 psicóloga que trabaja con personas con TDAH. La unidad de análisis está enfocada en un universo de 6 personas que se encuentran en la ciudad de Lima Metropolitana. Para la presente investigación se está utilizando el modelo de muestreo por convergencia, razón por la cual se harán entrevistas por medio de preguntas de formato abierto para así tener mayor información respecto a nuestra investigación.

#### **3.2. Diseño de Investigación**

“El concepto de muestreo de convergencia está adquiriendo en la lingüística actual una aceptación y una rentabilidad muy dignas de comentario. Convergir equivale, en su significación general, a dirigirse hacia un mismo punto o concurrir en un lugar determinado. Tomando como fundamento este valor genérico, el concepto de convergencia suele manejarse en dos ámbitos principales: el de la teoría de la acomodación o adaptación del habla y el de

los estudios de lenguas en contacto (Moreno Fernández). Los conceptos fundamentales de esta teoría son los de “convergencia” y “divergencia”. La convergencia se entiende como una estrategia comunicativa – para la que se maneja una larga serie de elementos lingüísticos - que los hablantes practican para adaptarse a una situación, así como al habla de sus interlocutores. Por su parte, la divergencia es también una estrategia por la cual los hablantes acentúan sus diferencias lingüísticas y comunicativas respecto de otros individuos”. *Revista Portuguesa de Filología*, XXIII (1999-2000), pp. 1-27.

Se utilizará el modelo de muestreo por convergencia ya que es de rápida recolección de datos de acuerdo al público al que se quiere dirigir, posee menos reglas ya que se utilizarán preguntas abiertas y no de opción múltiple, razón la cual se quiere que los entrevistados nos proporcionen información que puede ser de utilidad en otras investigaciones a futuro.

### **3.3. Operacionalización de Variables**

TDAH, Según Galarza (2016) El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), es uno de los principales problemas psiquiátricos más frecuentes en la infancia y adolescencia. Este concepto se aplica a los niños que, además de su excesiva inquietud, tienen dificultades para concentrarse y, por lo tanto, problemas en el aprendizaje, que no pueden evitar comportarse de una manera poco adecuada y que se muestran inmaduros para su edad. Coworking, Según Tomás Pucutay (2017) Son espacios mixtos en donde cada emprendedor tiene su propio objetivo, y trabaja junto a los demás, no con los demás. Entonces, dada esta naturaleza, es importante definir que es una comunidad, de acuerdo a la sociología. Se realizará un análisis sobre las entrevistas realizadas a nuestro público objetivo (personas con TDAH) sobre lo referente al coworking. Abarcarán tres dimensiones las cuales son el conocimiento nuevo, adaptación y residencia.

Los resultados se medirán a través de entrevistas dirigidos a personas con TDAH, para lo cual se realizará preguntas referentes al TDAH y como también preguntas referentes a lo laboral. Abarcarán tres dimensiones, la concentración, inquietud, aprendizaje. No se utilizará escala de medición en la presente investigación, ya que nuestra investigación involucra a 6 personas de las cuales 5 presentan TDAH y una profesional psicóloga, se recopilará la información por medio de entrevista de formato abierto y no de opción múltiple.

### **3.4. Consentimiento Informado**

Para obtener datos sobre la investigación se aplicó el consentimiento informado a 6 personas de las cuales 5 son personas con TDAH y una psicóloga especialista en trastornos y que trabaja con personas con TDAH. Los participantes del estudio indican que el TDAH como trastorno no implica tener inconvenientes para realizar actividades, se sabe que hay personas que requieren de terceras personas como medio de ayuda, todo depende del diagnóstico de la persona.

### **3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos**

La recolección de información se realizó a 5 personas, personas adultas con TDAH que laboren o estudien, psicólogos(as) que hayan trabajado con personas con dicho trastorno. Se utilizaron dos instrumentos de medición TDAH y coworking con su respectivo indicador. Para TDAH; concentración: adaptabilidad, limitaciones en el espacio para tener concentración plena. Inquietud: por agentes externos en el espacio que dificulta la concentración y los mantiene desconcentrados. Aprendizaje: Búsqueda por realizar tareas de forma óptima. Para coworking; Conocimiento nuevo: Nuevos retos, los usuarios buscan un nuevo concepto de trabajo en equipo. Adaptación: Confort, búsqueda de un espacio cómodo. Resiliencia: Afrontar y superar inconvenientes.

## **Capítulo IV: Resultados**

En esta sección se explicará por medio de cuadros comparativos, la respuesta que nos brindaron las personas a las cuales se les entrevisto, por un lado, las personas con TDAH y por otro la respuesta de una psicóloga que trabaja con personas con pacientes con TDAH. Se tocarán diversos puntos con una misma finalidad cual es profundizar en saber mas acerca de como las personas con TDAH lidian con diversos factores que se profundizaran a lo largo de este capítulo.

### **4.1. Análisis de Resultados**

Para el análisis de resultados se realizo dos cuadros que se dividieron en dos grupos, el primer grupo relacionado con el tema del coworking (figura 1), si las personas con TDAH conocen o si saben de qué trata el formato coworking, se pudo observar que el universo de las personas entrevistadas tienen conocimiento sobre lo que es un coworking, se observó que no es de su gusto como actualmente se encuentran diseñados los espacios coworking, ya que no están pensados en personas que sufran de alguna comorbilidad, trastorno o algún impedimento que las personas de a pie lo hacemos con normalidad, además no se está pensado en si las personas con TDAH se sientan a gusto ya que hay muchos elementos distractores, los colores no van en sintonía con las necesidades que quieren y como factor principal, elementos distractores como la bulla de las personas. En el segundo grupo (figura 2) se agrupo y se preguntó sobre como una persona con TDAH lleva su vida, las ventajas y desventajas que cuentan, según su experiencia cuales consideran que son aspectos que les benefician o perjudican, se pudo observar que algunas personas consideran que tienen una vida "normal" así como también hay personas que reconocen que tienen limitaciones ya sea en la concentración o que se aburren rápido, sin embargo saben que conllevan con un



trastorno el cual afecta diferente a la persona, como menciono la psicóloga (N.Hernández), “si a una persona norma le cuesta hacer una actividad y concentrarse, a una persona con TDAH le va costar 100 veces más”.

En el segundo cuadro (Figura 3) se desarrollaron la preguntas que se hizo a la psicóloga en el cual nos explica como una las personas con TDAH llevan su día a día, explicado desde un punto neurosensorial como actúa una persona con TDAH, cual seria su espacio ideal de estudio, que acciones más debería tener dichas personas para que en el camino de la actividad que realice no se distraiga con elementos y demás, también menciono como ejemplo que algunas personas piensan que las personas con TDAH son indiferentes, distraídos, no prestan atención, y que eso incomoda a las demás personas que no tienen TDAH, explica que las personas con dicho trastorno no identifican las emociones del momento, razón por la cual se tiene un concepto errado al creer que las personas con TDAH no sienten emociones.

Para el análisis de resultados se formularon entrevistas abiertas en las cuales los(as) entrevistados puedan desenvolverse y contar mas según la pregunta que se les hizo, el medio para formular las preguntas fue de forma no estructurada, así el entrevistado cuente con mayor flexibilidad al momento de exponer sus respuestas y aporte información que se considere relevante para la investigación. Para las personas con TDAH se les pregunto 15 preguntas en los cuales se abarcan desde datos personales, preguntas abiertas para saber si conocen lo que es un coworking, como seria su espacio ideal, su propuesta de diseño del espacio visto desde la perspectiva de una persona con TDAH, la concentración de dichas personas y como esta influye en su rendimiento, la concentración de estas personas y que soluciones proponen para que su espacio idea sea el adecuado y cumpla con sus requisitos, y si cuentan con limitaciones en su día a día viviendo con TDAH. Así también se realizó 15 preguntas abiertas dirigidas para psicólogos(as) que trataron y tratan con personas con

TDAH, se les pregunto cuáles son las características de dichas personas, el aumento o disminución de las personas con TDAH con el tiempo, como sobrellevan su vida, las horas en las que debería laborar y cuáles son las ventajas y desventajas que pueden tener al estar en un espacio coworking, la forma en la que se desenvuelven en el trabajo y cómo influye en su comportamiento y como hay tipos de personas que gustan trabajar de forma individual o grupal.

Según las entrevistas que se realizó a personas con TDAH y psicólogos, se obtuvieron diferentes resultados en los que por un lado las personas con TDAH describen y explican más a profundidad de acuerdo a las preguntas que se les hicieron por medio de una entrevista. Por un lado, a las personas con TDAH y por otro a psicólogos.

## PREGUNTAS:

	YRMA EDAD: 54	RUBI EDAD: 32	CITLALLI EDAD: 25	MIREYA EDAD: 24	MARLON EDAD: 27
1. CONOCES LO QUE ES UN COWORKING?	Si	Si	Si	Si	Si
2. COMO TE GUSTARIA QUE SEAN LOS ESPACIOS DE COWORKING DEACUERDO A TUS NECESIDADES?	Espacios con mucha iluminación y música de fondo relajante	Un lugar neutro minimalista, con acceso a enchufes en la misma mesa y tener una silla cómoda	Amplio cómodo, con buena temperatura, bien iluminado, con colores claros y sin olores fuertes y con privacidad individual	Espacios con colores neutros y con poco ruido	Espacios con áreas eco amigables, amplios y de relajación
3. TE GUSTA TRABAJAR DE MANERA GRUPAL O INDIVIDUAL?	Individual para no distraerme	Individual, cuando trabajo de forma grupal tiendo a distraerme rápidamente	Individual	Individual, ya que avanzo mas rápido	Individual o grupal, pero avanzo mas rapido de manera individual
4. CREES QUE LOS ESPACIOS DE TRABAJO COWORKING ESTAN BIEN DISEÑADOS Y PENSADOS PARA TODO TIPO DE PUBLICO TE SENTIRIAS AGUSTO EN UN ESPACIO ASI?	Si, me sentiría cómoda en un espacio con lugares abiertos	No, los ambientes deberían ser neutros sin adornos y tener la menor cantidad de elementos y contar con bastante iluminación	No, siempre las personas están entrando y saliendo y no respetan el silencio, me sentiría mejor en un espacio silencioso	Si, ya que seria un espacio donde me enfocaría en avanzar mis trabajos	Me gustaria que se implemente un espacio mas inclusivo

Figura 1

De acuerdo a las preguntas que nos proporcionaron las personas con TDAH en el primer cuadro se observa una variedad de respuestas referentes al coworking, si es de su conocimiento en que consiste un espacio coworking y si alguna vez tuvieron la oportunidad de ir a uno, también que les gustaría que tengan los espacios coworking de acuerdo a sus necesidades.

A mí me gustan que los espacios sean cómodos, tengan una buena temperatura, estén bien iluminados y que cuenten con colores claros, los olores fuertes me incomodan y también cuando muchas personas pasan por mi lado por que me desconcentran y me desanima a seguir con mis tareas del momento y que cuenten con privacidad. (Rubí)

Con respecto a cómo llevan el trabajo, se puede llegar a la conclusión de las personas entrevistadas prefieren trabajar de forma individual, como se puede observar en el cuadro (p.26) tienden a distraerse rápidamente, ya que al tener que realizar sus tareas de poco a poco para mantener a concentración y no distraerse o aburrirse, también hay que tener en cuenta que las personas con TDAH son personas sociales y tranquilamente pueden trabajar de forma grupal e individual, sin embargo como se pudo observar en las entrevistas prefieren trabajar de forma individual ya que les genera menos distracción.

También se les pregunto sobre cómo les gustaría que estén diseñados los espacios coworking y según sus experiencias si se sintieron cómodas(os), según se pudo observar la mayoría indica que actualmente los espacios coworking no se encuentran pensados para personas con TDAH o algún otro trastorno, ya que observaron que un problema recurrente es que hay sonidos externos que les dificulta concentrarse, los espacios no están pensados para ellos, ya que algunos poseen colores neutros así como también hay espacios con excesiva cantidad de colores, objetos que interfieren en su concentración, por lo tanto no se sentirían cómodos en un espacio así, y en el caso que tengan que estar en un espacio como el que se describió estarían solo por unos minutos como máximo.

# PREGUNTAS:

¿QUE LIMITACIONES TIENEN LAS PERSONAS CON TDAH PARA TRABAJAR?

¿CUAL ES LA VENTAJA QUE TIENES AL TENER TDAH?

¿SENTISTE RECHAZO POR TENER TDAH?

¿COMO ES TU VIDA COTIDIANA TENIENDO TDAH? VENTAJAS Y DESVENTAJAS

	YRMA EDAD: 54	RUBI EDAD: 32	CITLALLI EDAD: 25	MIREYA EDAD: 24	MARLON EDAD: 27
¿QUE LIMITACIONES TIENEN LAS PERSONAS CON TDAH PARA TRABAJAR?	Ninguna	no cuento con limitación, pero si me gustaría que mi espacio cuente con silla gamer y que la laptop este bien acomodada	Le gustaría que las mesas para estudiar sean mas grandes.	Es importante que el espacio no tenga bulla o muchos colores o una vista muy llamativa, para poder concentrarme en lo que tengo que hacer	Les cuesta concentrarse mas cuando trabajan en grupo
¿CUAL ES LA VENTAJA QUE TIENES AL TENER TDAH?	considera que no tiene ventajas el vivir con TDAH, los demas no se dan cuenta de que tengo TDAH	Yo estude Diseño Grafico y la ventaja es que me puedo concentrar y hacer detalles elaborados y tener un buen nivel de concentracion.	Es un proceso de autodescubrimiento, muchas veces no es posible aprovechar ya que al vivir en una sociedad capitalista no implementan espacios adecuados.	Cuando estoy trabajando con mucha gente me distraigo y cuando estoy sola me concentro mejor	La ventaja es que cuando logro concentrarme avanzo mas rapido
¿SENTISTE RECHAZO POR TENER TDAH?	No, ya que muchas personas no saben que es tener TDAH	No, mis compañeros de trabajo no saben que tengo TDAH	No sentí rechazo, considero que vivir con TDAH tiene sus implicancias, pero no al punto de sentir rechazo	No	La verdad no, por que no voy por la vida diciendo que tengo TDAH
¿COMO ES TU VIDA COTIDIANA TENIENDO TDAH? VENTAJAS Y DESVENTAJAS	Las ventajas son que aprendo mas rapido cuando me concentro y las desventajas es que me distraigo mucho.	Tengo una vida normal, aunque en el trabajo tienden a repetirme las cosas varias veces, debo mantener las cosas a mi orden y no quiero que los demas toquen mis cosas.	Me diagnosticaron a los 19 años, tengo 5 años con el diagnóstico y no podría decir que sentí rechazo "por el TDAH" más bien sería por la falta de información en escuelas de todos los niveles.	ventajas: el tiempo disminuye cuando me concentro profundamente. desventajas: me olvido las cosas rápido	ventaja: logro anular todo tipo de distracción cuando me concentro bien

Figura 2

De acuerdo a las preguntas que nos proporcionaron las personas con TDAH en cuadro, se muestran preguntas enfocadas a saber un poco mas sobre como llevan su vida con TDAH y si cuentan con ventajas o desventajas visto desde su punto de vista de cada uno de los entrevistados, por lo que pudo observar dentro de las limitaciones que cuentan al momento de trabajar ya sea en un espacio coworking, su hogar o su lugar de trabajo, indican que les gustaría que los espacios cuenten con áreas amplias, silenciosas, que en su área de trabajo los objetos estén acomodados en el orden que la persona disponga y les incomoda que terceras personas manipulen su espacio de trabajo y muevan objetos que desde la perspectiva de uno puede que este mal posicionado pero visto desde la perspectiva de una persona con TDAH este bien acomodado.

Me diagnosticaron a los 19 años, tengo 5 años con el diagnóstico y no podría decir que sentí rechazo "por el TDAH" más bien sería por la falta de información en escuelas de todos los niveles / mi vida cotidiana es normal, tengo problemas de organización y se podría decir que eso es una desventaja, pero el TDAH (como cualquier neurodivergencia) es complejo, es complicado contestar cuales son las ventajas y desventajas que el TDAH me pone. (C.Salgado).

## PREGUNTAS:

¿POR QUÉ ELEGISTE ESTUDIAR PSICOLOGÍA?

**GABRIELA SOFIA NORATO HERNANDEZ - PSICOLOGA**

EDAD: 23

DECIDI ESTUDIAR PSICOLOGIA, ME INTERESO EL TRABAJO CON NIÑOS Y ADOLESCENTES, ITENIR EN SUS VIDAS Y BRINDAR EL APOYO Y SERVIR DE INSTRUMENTO PARA SU BENEFICIO PARA QUE PUEDAN SALIR ADELANTE

¿CUÁL DIRÍAS TÚ QUÉ ES EL TRATAMIENTO PARA EL TDAH?

TRATAMIENTO MIXTO, FARMACOLOGICO Y TERAPÉUTICO, NO EN TODOS LOS CASOS SE CUENTA CON FARMACOS PERO AYUDA, TRATAMIENTO PSICOTERAPEUTICO, INCORPORAN HERRAMIENTAS PARA QUE SEAN AUTÓNOMOS Y PUEDAN SALIR ADELANTE

¿DIRÍAS QUE LA POBLACIÓN DE TDAH AUMENTA O DISMINUYE AL PASAR DEL TIEMPO?

TDAH COMO TRASTORNO DE NEURODESARROLLO QUE RECIÉN FUE DESCUBRIENDO Y INVESTIGANDO, HACE 20 AÑOS APROX SE EMPEZÓ A INVESTIGAR, ANTES HABÍA PERO NO HABÍA MUCHOS ESTUDIOS, EN ESTOS TIEMPOS HAY MAS CAMPO Y EL ESTILO DE VIDA ES MAS CAMBIANTE Y LAS RUTINAS ERAN DISTINTAS (AIRE LIBRE) LOS SÍNTOMAS AHORA SON MAS EVIDENTES.

¿QUÉ ES LO MÁS COMPLICADO QUE TE HA TOCADO AFRONTAR CON UNA PERSONA DIAGNOSTICADA CON TDAH?

COMPLICADO VER COMO SE AUTODETERMINAN Y SE CONSIDERAN MENOS, SE FRUSTAN POR SUS FRACASOS POR QUE NO VAN AL MISMO RITMO DE LOS DEMÁS Y LES GENERA A LARGO PLAZO PROBLEMAS EN EL AUTOESTIMA PR SER DIFERENTES, LA SOCIEDAD PONE MUCHOS LIMITES Y NO SE AJUSTE Y TIENEN MAS BARRERAS POR CRUZAR. SUS ACTITUDES SON DIFERENTES Y LA FORMA DE PROCESAR LA INFORMACIÓN.

*Figura 3*

Se formularon preguntas visto desde la perspectiva de una psicóloga la cual trabajo con personas con TDAH y conoce mucho más a profundidad, las preguntas fueron de formato abierto para así tener un mejor panorama, y conocer mas sobre las personas con TDAH, formas de tratamiento que existen para dichas personas, cabe mencionar que los tratamientos no son los mismos para todos, ya que varían de persona en persona; teniendo en cuenta que al haber personas que llevan diferentes tratamientos los resultados no son los mismos, razón por la cual conlleva a que las personas con TDAH cuenten con diversas

complejidades, por ejemplo complejos de inferioridad, tendencia a fracasar en actividad que realice, problemas con su autoestima y diversos diagnósticos.

<p>¿DESDE EL PUNTO DE VISTA DE UN PSICÓLOGO COMO DEBERÍA SOBRELLEVAR EL DÍA A DÍA UNA PERSONA CON TDAH?</p>	<p>PUNTO DE VISTA DE UN PSICÓLOGO: UNA PERSONAS CON TDAH NECESITA DE APOYOS VISUALES PARA GUIARSE, NO SOLO DE SU MEMORIA, TIENE QUE RECORDAR, UNA AGENDA VISUAL, UN PLANNER Y UNA ALARMA, UNA RUTINA FIJA, AGREGAR ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMO EL DEPORTE, CAMINAR Y COMPARTIR CON OTRAS PERSONAS Y ESTRA EN MOVIMIENTO</p>
<p>¿ES RECOMENDABLE QUE UNA PERSONA CON TDAH TENGA HORARIO DE OFICINA 8-6PM?</p>	<p>HORARIO DE OFICINA DE 8-6: DEPENDE, SI LA PERSONA SALE Y ESTA EN MOVIMIENTO SI ES FACTIBLE, PERO SI ES EN OFICINA Y SIN CONTACTO CON NADIE MAS ES MUY CONFLICTIVO, YA QUE NO ENCONTRARIA ESTIULO Y SE ABURRIRIA.</p>
<p>¿QUÉ TIPOS DE TRABAJO PUEDEN MEJORAR O EMPEORAR A UNA PERSONA CON TDAH?</p>	<p>TIPOS DE TRABAJO: EMPEORA AQUELLOS DONDE NO HAYA INTERACCIÓN CON OTRAS PERSONAS Y SE LES PIDA COSAS DE ÚLTIMO MINUTO Y SI SUPERVISIÓN LES HACE MUCHO CONFLICTO, EL MULTITASKING LES DIFICULTA, LAS COSAS DEBEN SER FIJAS Y ESPECÍFICAS Y QUE HAYA MOVIMIENTO Y SER SOCIABLE, SE SIENTEN CÓMODOS SI VIAJAN O VISITAR SEDES Y ESO LES MOTIVA MAS.</p>
<p>¿CUÁLES SON LAS LIMITACIONES QUE PUEDE PADECER UN ADULTO EN EL TRABAJO CON TDAH?</p>	<p>LIMITACIONES: NO PRESTAR ATENCIÓN A FACTORES, PRIMERO CERRAR LO QUE ESTE HACIENDO, ORGANIZACIÓN INCLUIR UNA AGENDA VISUAL Y ALERTAS CONTINUAS, NEURODESARROLLO ASPECTOS EMOCIONALES Y LINGÜÍSTICOS, LA FORMA DE CONTESTAR NO ES LA FORMA CORRECTA, NO SON CAPACES DE VER LA EMOCIÓN DEL OTRO, TIENEN UN TEMA EN LA FORMA COMO GESTIONA, ES DIFERENTE Y SE LES DEBE COMPRENDER</p>
<p>SEGÚN TU EXPERIENCIA COMO PSICÓLOGO(A) ¿CÓMO SERÍA EL ESPACIO IDEAL DE TRABAJO PARA UNA PERSONA CON TDAH?</p>	<p>FORMA DE TRABAJAR ES COMPLEJO ESA PREGUNTA, TANTO INDIVIDUAL O GRUPAL DEPENDE DE CÓMO LES CRIARON, LA ATENCIÓN ES LIMITADA, PARA UNA O DOS COSAS, SE LES DEBE DECIR EN LA CARA PARA QUE ENTIENDAN, SOLO O EN GRUPO SE PUEDE, QUE EL AMBIENTE SEA MOTIVADOR Y NO LES ABURRA.</p>

Figura 4

También se pregunto sobre como sobrellevan el TDAH las personas, cuales son las necesidades que necesitan, ya sea apoyos visuales para que recuerden y ayuden a recordar en hacer sus actividades, ya que al tener hiperactividad son personas que precisan de tener un desgaste de energía, la psicóloga recomienda que en caso que la persona con TDAH acuda a un espacio coworking, cuente con un área como un gym, un área de ejercicio para que puedan liberar energía.

El espacio influye definitivamente, debe tener lo menos posible y que los colores no saturen, ya que las personas con TDAH tienen una organización “rigurosa” por ejemplo en caso que trabajen desde casa o en un espacio de trabajo, su computadora debe tener un ángulo en específico y que las personas a su alrededor no toquen sus cosas, tener una silla ergonómica, buena iluminación, si a nosotros nos cuesta 10 veces hacer una actividad a ellos les cuesta 100 veces más. (N.Hernández)

## **4.2. Discusión de Resultados**

De acuerdo a las preguntas de investigación se formularon tres interrogantes con la finalidad de conocer más sobre el trabajo de investigación, teniendo como primera pregunta ¿Qué es lo que busca una persona con TDAH en un coworking moderno, para sentirte en un ambiente agradable y de confort? Según las entrevistas que se realizó las personas con TDAH buscan que su ambiente sea amplio, cómodo, luminoso, con buena temperatura, colores claros, sin olores fuertes y con privacidad. ¿Los espacios de estudio y trabajo cumplen con las especificaciones que una persona con TDAH requiere? No siempre cumplen con los requisitos que unas personas con TDAH requieren, ya que según entrevistas realizadas indican que las personas al estar en constante movimiento (entrando y saliendo del espacio) distrae su atención y les dificulta aún más concentrarse en la actividad que este realizando, las personas no respetan el hacer silencio y se ponen a platicar y reír. ¿Bajo qué parámetros de diseño estaría enfocado el espacio de estudio y trabajo coworking para una persona con TDAH? Indican que su espacio ideal para personas con TDAH el espacio de diseño debería ser neutro ya que si el espacio cuenta con algún elemento decorativo que les llame la atención les puede hacer distraerse de la actividad que estén realizando y por lo tanto les distraería y les dificultaría en realizar la tarea que se encuentran realizando, además de que a dichas personas gustan que en el espacio que se encuentren se mantenga el orden en el que dejaron, por lo tanto que agentes externos no interfieran en su orden.

La propuesta de investigación se propone un espacio de estudio y trabajo diseñado de acuerdo a las necesidades de las personas con TDAH, al haber recopilado información de

personas con TDAH y una psicóloga profesional especialista en trastornos, se pudo observar que para ellos(as) el espacio ideal debe contar con lo mínimo de colores y que no sea llamativo, como por ejemplo un espacio minimalista (contar con la extrema simplicidad de formas y líneas), los colores de preferencia neutros y que el espacio sea amplio. Visto desde el punto de vista del diseño nosotros como Arquitectos de Interiores, proponemos que el espacio ideal para una persona con TDAH gire entorno a una paleta de colores específicamente 3 colores, el color beige, color gris y color blanco. (en la propuesta se explica a detalle porque se escogió dichos colores), también se toma en cuenta en cuanto al área en donde realicen sus actividades, los entrevistados mencionan que prefiere que los objetos estén a su alcance, como por ejemplo los enchufes ya sea de su laptop, equipo celular, cargadores y accesorios que utilicen, a que les incomoda o les distrae el tener que buscar los cables que requieran, por este motivo la área de trabajo debe contar con puertos de carga dentro del escritorio para así facilitar su concentración y continúen enfocados en la actividad que estén realizando. También deben contar con áreas de descanso, lugares amplios en los cuales puedan gastar energías que acumulen, ya sea estando en movimiento, en reposo en un lugar cómodo o mediante la lectura recreativa que no implique que este sentado, lo puede hacer caminando o echado en una posición cómoda para el usuario. Para la propuesta de diseño se está proponiendo utilizar una triada de colores los cuales son el color gris, beige y blanco, vistos desde la perspectiva psicológica y lo que transmiten cada color, como primer color se tiene al color gris, dicho color transmite tranquilidad, equilibrio, sutileza y delicadeza, seguidamente se tiene al color beige, el cual transmite elegancia, formalidad, balance y espiritualidad, calma y relajación gracias a que es tipo neutral y suave ayuda a que la persona con TDAH no se distraiga y mantenga la concentración en la actividad que se encuentre realizando, complementando con la triada se tiene al color blanco, como pilar fundamental ya que proporciona luminosidad natural, refleja la luz en el espacio, además que es un color que



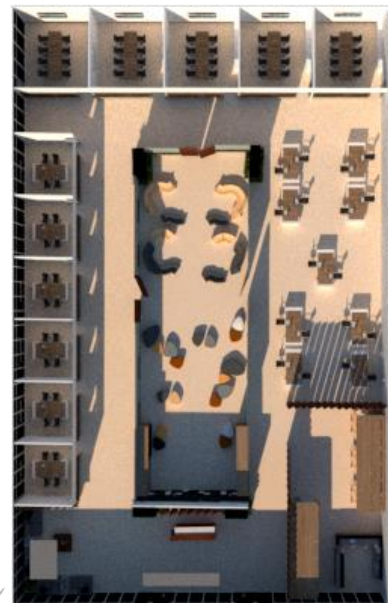
esta relacionado con la pureza, el orden y la claridad mental, ayuda a que la persona en general se sienta a gusto en el espacio.

Nuestra propuesta también cuenta con iluminación blanca neutra, ya que dentro de sus beneficios produce un efecto de alta animosidad en la persona, razón por la cual incrementa el rendimiento de la persona que se encuentre realizando X actividad, ya que dentro de los parámetros del diseño se recomienda que una adecuada iluminación neutra y blanca oscila entre los 6000 a 8000 grados Kelvin, para una mayor concentración en la persona.

En nuestro diseño de espacio arquitectónico, se cuenta con una recepción con espacios altos con buena iluminación natural siendo la recepción el punto central y más llamativo con colores neutros, mobiliario minimalista y materiales de diseño como el enchape de madera y las áreas verdes que se observa en los detalles del espacio. Lo primero que observamos al entrar al coworking son los cubículos para dos o cuatro personas, en este espacio se contara con una mesa de trabajo con 4 sillas y una tv con fines académicos, en dicho espacio esta predeterminado por el color blanco que da una sensación de tranquilidad y equilibrio. En el siguiente espacio tenemos un cubículo de reuniones para grupos de seis a ocho personas, el mobiliario es una mesa amplia con ocho sillas, una tv para fines académicos, un mueble de trabajo y una pizarra, siendo este espacio uno de los más amplios con una buena iluminación y poco ruido. Por otro lado, y un poco más abierto tenemos el espacio de estudio para dos personas que se encuentra al lado posterior del comedor, este es un espacio donde se puede estudiar o trabajar pero de una manera más dinámica y abierta con las demás personas, cuenta con un mobiliario similar al primer cubilo pero con tan solo dos sillas de trabajo, cabe resaltar que todas las mesas cuentan con enchufes al costado de la mesa y en el centro de la misma. En la parte central de nuestro coworking tenemos un lugar de ocio, en el cual tenemos una biblioteca abierta con puffs para darle una sensación de relajación, con una paleta de colores beige, blanco y gris, en la parte posterior de la sala de ocio tenemos unos sillones que siguen

la misma línea de paleta de colores neutros. En la parte superior de dicho espacio contamos con una luz natural amplia ya que tenemos una ventana en el techo que da una sensación de libertad y confort. Por último, en nuestro diseño de coworking tenemos un amplio comedor con iluminación blanca y natural, donde la separación de un espacio a otro son unas largas tiras de enchape de madera, el mobiliario sigue la misma línea de colores neutros, donde al igual que todo el espacio pueden realizar sus trabajos de una manera más cómoda y relajada.

Como último punto las personas con TDAH gustan detener un propio orden, guiarse bajo sus parámetros en los cuales uno puede discrepar, gustan de tener un orden de sus cosas estricto, no tener distractores en su espacio de trabajo, como por ejemplo no contra con objetos que no sean los necesarios como una laptop, nota de apuntes, cargadores y celular, ya que si poseen algún otro objeto que les llame a la distracción se les complica el tener que concentrarse y por lo tanto dejar lo que se encuentren realizando, precisan de tener lo que requieren a su alcance, como es el caso de contar con enchufes dentro de su zona de trabajo.



Espacio de descanso y socialización – restaurante



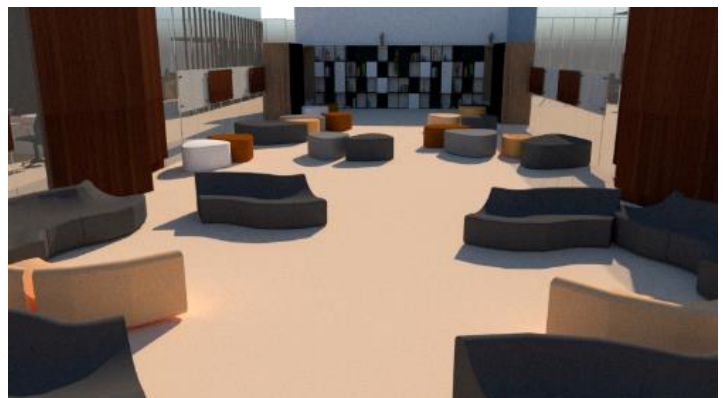
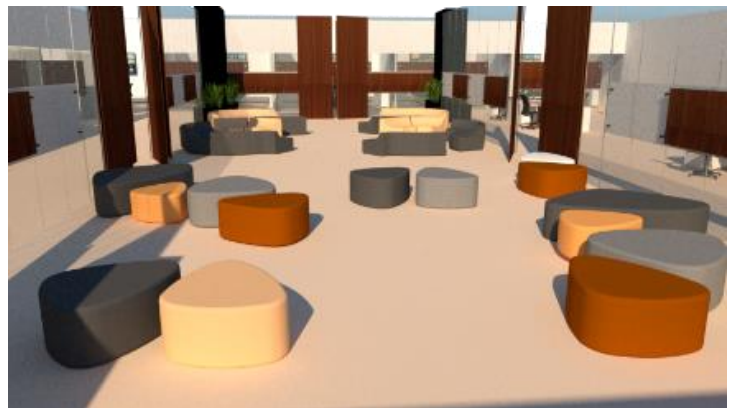
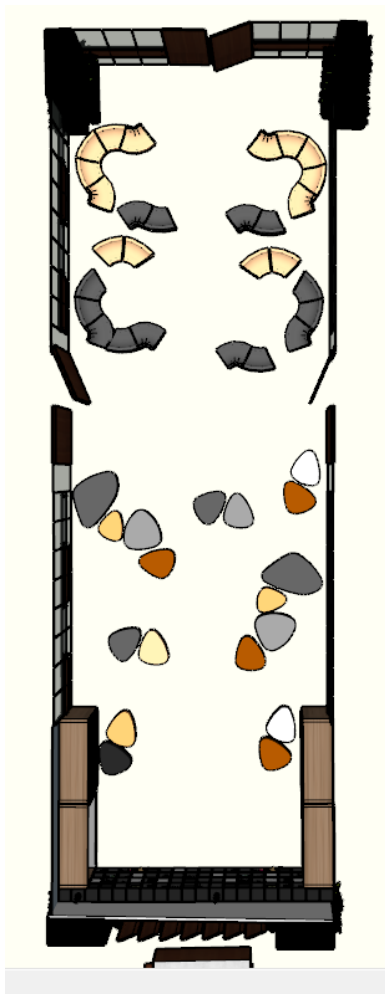
Cubículos para reuniones de varias personas y cubículos para 4 personas o individual



### Zona abierta de trabajo



### Zona recreativa y de descanso



### **4.3. Recomendaciones:**

El objetivo principal del presente estudio es brindar a un grupo en específico (personas con TDAH) un espacio en donde puedan realizar sus actividades, con una propuesta nueva e innovadora como el que sería un coworking, ya que la sociedad al no tener en cuenta a un grupo reducido de personas que poseen TDAH no se les toma en cuenta ya sea en el diseño de espacios enfocados en ellos(as), motivo por el cual nosotros como investigadores del presente trabajo proponemos una alternativa de solución pensado en personas con TDAH. A partir de los resultados encontrados y el proceso de investigación, se recomienda lo siguiente:

Primero, que las personas se sientan cómodas y no opten por acomodarse en espacios que no estén pensados y diseñados bajo ciertos parámetros que la persona requiere. Brindar apoyo a grupos considerados como “minoría” y pensar que ellos también precisan de espacios que para una persona de a pie e puede parecer indiferente, pero que para una persona que sufre algún tipo de trastorno le sea de ayuda tener un espacio que se adecue a él.

Segundo, que, con la presente investigación, sirva de punto de partida el que se tome en cuenta a personas que sufren de algún tipo de comorbilidad de cualquier índole, brindarles una mejor calidad de vida por medio de espacios y que se sientan incluidos y que formen parte de un grupo.

Finalmente recomendamos que deberían implementar más espacios inclusivos no solo para personas con TDAH, sino para toda persona que no se sienta parte de la sociedad.

## Referencias

Barrios Casas, S., & Paravic Klijn, T. (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(1), 136–141.

<https://doi.org/10.1590/s0104-11692006000100019>

*PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ ESCUELA DE POSGRADO EL APORTE DE LOS ESPACIOS COWORKING A LA CAPACIDAD INNOVADORA DE LAS PERSONAS*. (n.d.).

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9098/Pucutay\\_Cubas\\_Aporte\\_espacios\\_coworking%20\(2\).pdf?sequence=6](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9098/Pucutay_Cubas_Aporte_espacios_coworking%20(2).pdf?sequence=6)

Lizbeth, & Andrea, L. (2019). Impacto del formato coworking en los usuarios de las empresas de Lima Metropolitana. *Sunedu.gob.pe*.

<https://doi.org/https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/9733>

Barahona, L. M., & Alegre, A. A. (2016). Inteligencia emocional y TDAH: Un análisis comparativo en estudiantes de Lima Metropolitana. *Propósitos Y Representaciones*, 4(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.87>

*Representaciones*, 4(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.87>

Rubio-Grillo, M. H., Salazar-Torres, L. J., & Rojas-Fajardo, A. (2014). Habilidades motoras y de procedimiento que interfieren en la vida académica habitual de un grupo de estudiantes con signos y síntomas de TDAH. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 43(1), 18–24. [https://doi.org/10.1016/s0034-7450\(14\)70038-1](https://doi.org/10.1016/s0034-7450(14)70038-1)

Álava-Sordo, Silvia (2018). Relación entre diagnóstico de TDAH y los procesos intelectuales y atencionales en muestra clínica: comparación entre TDAH y Trastorno de. *Departamento de Psicología Biológica y de la Salud Programa de Doctorado: Psicología Clínica y de la Salud*.  
[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685757/alava\\_sordo\\_silvia.pdf](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685757/alava_sordo_silvia.pdf)

Acuña, K.F., Jiménez, M. e Irigoyen, J. J. (2010). Consideraciones sobre la planeación de espacios educativos para la formación de estudiantes competentes. *Revista Educación y Desarrollo*, 13(abril-junio), 5-16.  
[https://www.academia.edu/15231736/Acu%C3%B1a\\_K\\_F\\_Jim%C3%A9nez\\_M\\_e\\_Irigoyen\\_J\\_J\\_2010\\_Consideraciones\\_sobre\\_la\\_planeaci%C3%B3n\\_de\\_espacios\\_educativos\\_para\\_la\\_formaci%C3%B3n\\_de\\_estudiantes\\_competentes\\_Revista\\_Educaci%C3%B3n\\_y\\_Desarrollo\\_13\\_Abril\\_Junio\\_5\\_16?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover\\_page](https://www.academia.edu/15231736/Acu%C3%B1a_K_F_Jim%C3%A9nez_M_e_Irigoyen_J_J_2010_Consideraciones_sobre_la_planeaci%C3%B3n_de_espacios_educativos_para_la_formaci%C3%B3n_de_estudiantes_competentes_Revista_Educaci%C3%B3n_y_Desarrollo_13_Abril_Junio_5_16?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover_page)

## Anexos

### Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 19 de marzo.

Yo Mireya la Rosa Parra identificado con el DNI 76640629, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada

“Diseño de espacios de estudio y trabajo coworking para personas con Tdah en lima”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo del estudio.

Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Maryory Castillo al correo [Maryory.castillo@hotmail.com](mailto:Maryory.castillo@hotmail.com) para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	DNI
Maryory Castillo Mendoza	Investigador(a)	71043928
Oswaldo Paredes Espejo	Investigador(a)	70011628



## Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 19 de marzo.

Yo Marlon Chávez Bravo identificado con el DNI 73964287, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada

“Diseño de espacios de estudio y trabajo coworking para personas con Tdah en lima”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo del estudio.

Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con \_Maryory Castillo al correo Maryory.castillo@hotmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	DNI
Maryory Castillo Mendoza	Investigador(a)	71043928
Oswaldo Paredes Espejo	Investigador(a)	70011628

## **Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS**

Lima, 19 de marzo.

Yo Yrma Mendoza Jauregui identificado con el DNI 07445699, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada

“Diseño de espacios de estudio y trabajo coworking para personas con Tdah en lima”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo del estudio.

Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con \_Maryory Castillo al correo [Maryory.castillo@hotmail.com](mailto:Maryory.castillo@hotmail.com) para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.

Datos de informante(s):

<b>Nombre</b>	<b>Relación con la investigación</b>	<b>DNI</b>
Maryory Castillo Mendoza	Investigador(a)	71043928
Oswaldo Paredes Espejo	Investigador(a)	70011628

## Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 19 de Marzo.

Yo Gabriela Sofía Noratto Hernández identificado con el DNI 72292029, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada “Diseño de espacios de estudio y trabajo coworking para personas con Tdah en lima”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo del estudio. Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme Maryory Castillo al correo Maryory.castillo@hotmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	DNI
Maryory Castillo Mendoza	Investigador(a)	71043928
Oswaldo Paredes Espejo	Investigador(a)	70011628

## **Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS**

Lima, 19 de Marzo.

Yo Rubí Alburquerque Palma identificado con el DNI 46198375, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada “Diseño de espacios de estudio y trabajo coworking para personas con Tdah en lima”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo del estudio. Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme Maryory Castillo al correo [Maryory.castillo@hotmail.com](mailto:Maryory.castillo@hotmail.com) para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.

Datos de informante(s):

<b>Nombre</b>	<b>Relación con la investigación</b>	<b>DNI</b>
Maryory Castillo Mendoza	Investigador(a)	71043928
Oswaldo Paredes Espejo	Investigador(a)	70011628

## CUADRO COMPARATIVO DE PERSONAS CON TDAH Y TDA



CUADRO COMPARATIVO DE PERSONAS CON TDAH (TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD) Y TDAH (TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN)

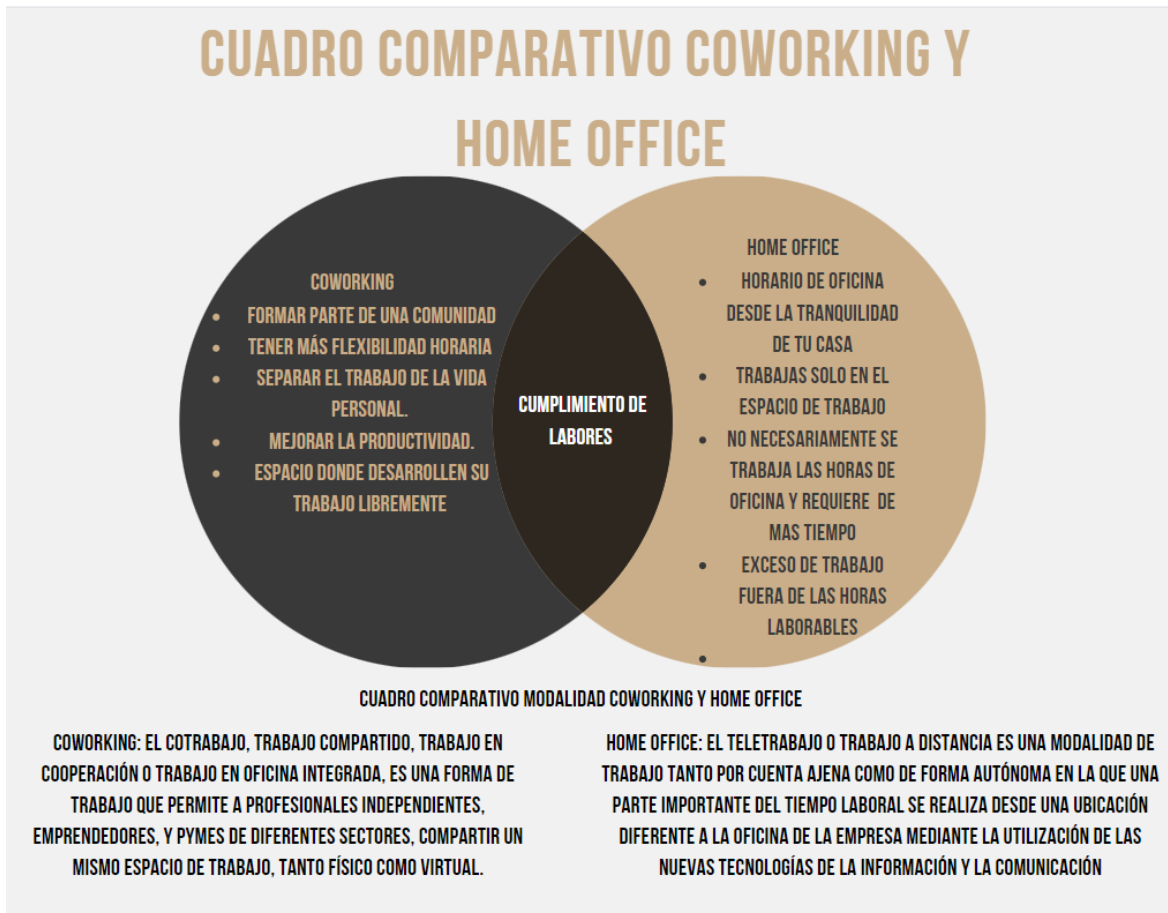
TDAH: TRASTORNO CRÓNICO CARACTERIZADO POR LA DIFICULTAD PARA PRESTAR ATENCIÓN, LA HIPERACTIVIDAD Y LA IMPULSIVIDAD.

TDA: EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN SIN HIPERACTIVIDAD (TDA), ES UN TRASTORNO DE CARÁCTER NEUROBIOLÓGICO QUE APARECE EN LA INFANCIA E IMPLICA PROBLEMAS PARA PRESENTAR O MANTENER LA ATENCIÓN.

*Figura 5*

Como recomendación de las entrevista que se realizaron a las personas con TDAH, fue de nuestro conocimiento saber que existe tanto TDAH (trastorno déficit de atención e hiperactividad) y TDA(trastorno déficit de atención) nosotros como autores pensamos que tenían varios aspectos y que le diferencia no sería muy grande, sin embargo; nos dimos con la sorpresa de que el cambio es diferente por el hecho de tener hiperactividad, las personas con TDAH tienen que estar en constante movimiento, tener un orden en sus actividades, cumplir tareas de a pocos, evitar caer en la monotonía porque caso contrario se desaniman y dejan la actividad que estén realizando, son personas sociables y no les es impedimento el tener contacto con las demás personas, en cambio las personas con TDA son lentas y tranquilas, cuentan con problemas a momento de sociabilizar, personas tímidas y pasivas en diferentes

aspectos. Como se puede observar en el siguiente cuadro donde se explica las diferencias que se pudo encontrar.



*Figura 6*

A la fecha donde aún se mantiene la modalidad de trabajo remota en el cual mucha personas se encuentran laborando desde sus casas, influyen diversos factores, como la monotonía al estar en un mismo lugar por varias horas, el factor emocional por no tener contacto con personas ya sean del trabajo, lugar de estudio, no tener privacidad y muchos factores más que varían de persona en persona, se propone una modalidad que ya es conocida por muchas personas y por otras no, el cual es la modalidad coworking, dando un nuevo panorama para las personas con TDAH, como indicaron en las entrevistas las personas en

cuestión, los espacios coworking no se encuentran diseñados ni pensados para personas con TDAH, no cumplen con sus expectativas, razón la cual les pareció una idea interesante e innovadora ya que se está pensando en un público al cual no se le dio la debida atención por mucho tiempo y también consultando la opinión de personas relacionados a nuestro circulo amical, familiar, les pareció una idea innovadora y factible a futuro. Como se explica en el siguiente cuadro alguna de las diferencias que existe entre el formato coworking y la modalidad remota.