

Les persones amb Trastorn de l'Espectre Alcohòlic Fetal (TEAF) poden treballar en molts àmbits amb bons resultats. El factor decisiu no és el tipus de feina, sinó la qualitat de l'entorn i el suport disponible. Aquesta guia ofereix claus pràctiques per a ocupadors, equips de RRHH i serveis d'ocupació amb suport.

■ Què és el TEAF i per què importa en el treball

El TEAF és un trastorn del neurodesenvolupament causat per l'exposició prenatal a l'alcohol. No és una malaltia mental ni un problema de caràcter: és un dany neurològic real i permanent que afecta les funcions executives, la memòria, la regulació emocional i la conducta adaptativa.

■	<p>Prevalença ~1% Afecta aproximadament 1 de cada 100 persones. La majoria sense diagnòstic.</p>
■	<p>Discapacitat invisible El 80% no presenta trets facials evidents. Sovint es confon amb TDAH, pereza o mala actitud.</p>
■	<p>Rendiment inconsistent Un bon dia no garanteix el següent. És neurològic, no actitudinal.</p>
■	<p>Amb suport, funcionen En entorns estructurats, poden ser treballadors lleials, constants i molt motivats.</p>

✓ Entorns laborals que funcionen

→	Tasques ben definides amb instruccions clares i escrites — una a la vegada
→	Rutina previsible: horaris estables, mateixes tasques repetides, canvis avisats amb antelació
→	Un sol supervisor de referència (les ordres de diverses persones creen confusió)
→	Supervisió propera i accessible, sense ser invasiva — breu i freqüent
→	Retroalimentació immediata — no esperar l'avaluació trimestral
→	Espai de treball estable, sense rotacions freqüents ni canvis d'ubicació
→	Possibilitat d'usar suports visuals: llistes, llistes de verificació, recordatoris escrits
→	Entorn amb nivell baix d'estímuls: soroll, llum i interrupcions reduïts
→	Tasques amb seqüència lògica i previsible, sense ambigüitat sobre "fins on" o "per quan"

✗ Què no funciona

→	Multitaska simultània o canvis constants de prioritat
→	Instruccions verbals llargues o en cadena (s'obliden)
→	Entorns d'alta estimulació: oficines molt sorolloses, espais oberts amb moltes interrupcions
→	Terminis ambigus o canviants ("per quan puguis", "com más pronto mejor")
→	Correccions diferides o avaluacions anuals com a únic mecanisme de retroalimentació
→	Rotació freqüent de supervisors o companys de referència

→ Pressió per "aprendre de l'experiència" sense instrucció explícita

■ Claus per a ocupadors i companys

Malentesos freqüents i la seva explicació neurològica:

<i>"No s'esforça"</i>	Té fatiga cognitiva real. L'esforç que fa per processar el seu entorn és invisible però enorme.
<i>"Sempre excuses"</i>	La dificultat per gestionar temps, diners o gestions no és mandra: és disfunció executiva neurològica.
<i>"Avui pot, demà no"</i>	La inconsistència és una característica del TEAF, no una elecció. L'estrès, el descans i la novetat afecten el rendiment.
<i>"Li ho hem dit mil vegades"</i>	La memòria de treball és feble. Les instruccions verbals s'obliden. Cal escriure-les.
<i>"Reacciona de manera exagerada"</i>	La regulació emocional té un llindar baix i una recuperació lenta. No és drama: és neurologia.
<i>"Podria si volgués"</i>	No. El dany és real, permanent i visible en neuroimatge. Augmentar la pressió empitjora el rendiment.

■ Adaptacions raonables en el treball

■	Instruccions escrites Per a totes les tasques recurrents. Llistes plastificades, manuals de procediment simples.
■	Mentor o figura de suport Una persona de referència designada dins de l'equip a qui acudir quan hi hagi dubtes.
■	Reunions breus i freqüents En lloc d'una avaluació trimestral, 10 minuts setmanals de seguiment.
■	Espai de treball estable Evitar rotacions. El mateix lloc, la mateixa cadira, les mateixes eines.
■	Recordatoris externs Alarmes al mòbil, llistes visibles, calendaris impresos. No dependre de la memòria.
■	Una tasca a la vegada No assignar diverses prioritats simultànies. Esperar que acabi una abans de donar-ne una altra.
■	Serveis d'ocupació amb suport Els serveis d'ocupació amb suport (SEA) poden mediar i assessorar tant l'empresa com el treballador.

■ El TEAF no es una limitació que impedeix treballar. És una condició que requereix un entorn pensat. Amb les adaptacions adequades, moltes persones amb TEAF poden ser treballadors comprometuts, lleials i constants — i trobar en el treball un espai de realització i autonomia que transforma la seva trajectòria vital.