

TRASTORNOS DYS EN LA EDAD ADULTA: MEJOR COMPRENSIÓN Y ADAPTACIÓN

Para familias, allegados, cuidadores y adultos con dislexia

Comprender, adaptar y valorar los talentos únicos de los adultos DYS

Duración : 4 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 10 lecciones	Público : Familias, allegados, cuidadores y adultos con trastornos DYS
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

En la edad adulta, los trastornos DYS (dislexia, disortografía, discalculia, dispraxia, disfasia) no desaparecen: se transforman. Pueden afectar al trabajo, a la vida cotidiana y a la autoestima. Este curso proporciona pautas sencillas para comprender estas características específicas, detectar los signos concretos y poner en práctica adaptaciones eficaces en casa y en el trabajo. Sin requisitos previos, con un enfoque atento y centrado en las soluciones. Descubrirás herramientas prácticas, estrategias sostenibles y aprenderás a valorar los puntos fuertes: creatividad, visión global, perseverancia y empatía.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender los trastornos DYS en la edad adulta	3 lecciones
MODULE 2	Adaptarse al día a día	3 lecciones
MODULE 3	El papel del entorno	3 lecciones
MODULE 4	DYNSEO para acompañar a un adulto con trastornos DYS	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los trastornos DYS en la edad adulta: formas aisladas o asociadas, intensidad y estrategias compensatorias
- Identificar el impacto en el trabajo: escritura, comunicación, organización, planificación y fatiga cognitiva
- Reconocer los retos sociales y emocionales: confianza en uno mismo, miedo al juicio, estrés y riesgo de aislamiento
- Implementar herramientas prácticas: dictado por voz, correctores, audio, mapas mentales, aplicaciones de tareas y códigos de colores
- Valorar los puntos fuertes: creatividad, visión global, perseverancia, empatía y aprender a ponerlos en primer plano
- Adoptar estrategias sostenibles: anticipar, prepararse, solicitar ajustes razonables, respetar límites e incluir descansos
- Involucrar al entorno: adaptaciones sencillas, instrucciones claras, clima de confianza y comunicación benevolente

Información general

Duración	4 horas
Público objetivo	Familias, allegados, cónyuges, cuidadores y adultos con trastornos DYS que deseen aprender más sobre sí mismos
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Presupuesto personalizado - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación

Lección 1 - Panorama general de los trastornos DYS

- Trastornos específicos del aprendizaje no relacionados con la inteligencia o el esfuerzo
- Dislexia, disortografía, discalculia, dispraxia, disfasia: características y manifestaciones
- Trastornos duraderos y específicos que afectan un área sin impactar la inteligencia general
- Trastornos aislados o asociados: posibilidad de tener varios trastornos DYS simultáneos

Lección 2 - Impactos en la vida profesional

- Gestión de la escritura: redacción de correos y formularios requiere más tiempo y energía
- Comunicación: dificultades en reuniones, presentaciones orales y tendencia a mantenerse al margen
- Organización y planificación: gestión de múltiples tareas y plazos requiere esfuerzo adicional
- Confianza debilitada: miedo al error, comparación con colegas, hesitación para pedir ayuda
- Fatiga cognitiva acumulada y riesgo de agotamiento por el esfuerzo constante

Lección 3 - Las dificultades sociales y emocionales

- Confianza en uno mismo debilitada por comentarios y críticas desde la infancia
- Miedo al juicio y hesitación para revelar el trastorno en el entorno social
- Impacto en la comunicación: dificultades para seguir conversaciones rápidas
- Gestión de emociones afectada por esfuerzos constantes, fatiga y estrés
- Riesgo de aislamiento: evitar situaciones sociales y cerrarse en uno mismo

Lección 1 - Herramientas digitales y organización personal

- Dictado por voz para redactar correos, informes y notas sin escribir
- Correctores ortográficos inteligentes y transformación de texto a audio
- Aplicaciones de gestión de tareas: recordatorios, planificación y desglose de misiones
- Mapas mentales para estructurar ideas y proyectos de forma visual
- Estrategias simples: códigos de colores, preparación anticipada y listas de verificación

Lección 2 - Desarrollar tus fortalezas y talentos

- Creatividad e imaginación rica con pensamiento original e ideas innovadoras
- Pensamiento visual y global: capacidad para ver el conjunto e identificar conexiones
- Perseverancia y resiliencia desarrolladas por el hábito de hacer esfuerzos adicionales
- Soluciones originales: inventar métodos propios y abordar problemas de manera diferente
- Sensibilidad y empatía especiales hacia los demás

Lección 3 - Estrategias y consejos prácticos

- Fraccionar las tareas en pequeños pasos para mantener la motivación
- Utilizar herramientas digitales o simples adaptadas a cada persona
- Anticipar y prepararse: organizar cosas la noche anterior, anotar citas inmediatamente
- Preparar todo lo necesario antes de una tarea para evitar interrupciones
- Solicitar ajustes razonables: más tiempo, soporte escrito, pausas regulares

Lección 1 - Comprensión y benevolencia en el trabajo

- Dificultades invisibles: importancia de comunicar para adaptar el entorno laboral
- Benevolencia: reconocer que cada persona avanza de manera diferente
- Adaptaciones simples: más tiempo para leer, versión en audio, instrucciones escritas
- Tolerancia ante errores: un error ortográfico no refleja falta de competencia
- Las adaptaciones benefician a menudo a todo el equipo

Lección 2 - La importancia del apoyo familiar

- Seguridad afectiva: aceptación sin juicio ni condiciones
- Fomento positivo: recordar fortalezas, talentos y logros de la persona
- Gestos concretos: ayudar con trámites, revisar documentos, ofrecer escucha atenta
- Comunicación respetuosa: escuchar sin interrumpir, respetar decisiones y autonomía

- Equilibrio entre apoyo y autonomía para romper el aislamiento y reforzar la confianza

Lección 3 - Romper el aislamiento y fomentar la autoestima

- Mantener lazos sociales: relaciones amistosas, familiares, actividades compartidas
- Valorar los éxitos, incluso los pequeños logros diarios
- Fomentar entornos benevolentes que comprenden y no juzgan
- Fomentar la participación activa: ofrecer ayuda, compartir talentos, contribuir
- Ser reconocido por fortalezas, no solo definido por dificultades

MODULE 4

DYNSEO para acompañar a un adulto con trastornos DYS

1 lección

Lección 1 - Joe, tu entrenador cerebral

- Aplicación con más de 30 juegos variados de estimulación cognitiva lúdica
- Actividades específicas: memoria, lenguaje, lógica y cálculo en formato agradable
- Juego Syllabus: ordenar sílabas para estimular lenguaje escrito y conciencia fonológica
- Juego Calculus: cálculos mentales progresivos para entrenar lógica y rapidez
- Complemento ideal para integrar ejercicios en la vida diaria a su propio ritmo

Modalidades pedagógicas

- Estudios de casos concretos y demostraciones paso a paso de herramientas prácticas
- Plantillas de planificación, listas de verificación e ideas de diseños y aplicaciones listas para usar
- Enfoque centrado en pequeñas victorias y rutinas realistas adaptadas a cada persona
- Presentación de JOE, entrenador cerebral con más de 30 juegos cognitivos para adultos
- Plan de acción personalizable para casa y trabajo con herramientas digitales y organizativas