



Una Breve Guía para Profesionales Generales que Apoyan a Personas con PDA (Evitación Patológica de Demandas-PDA en Inglés)

www.pdanorthamerica.org

Entendiendo el PDA

La Evitación Patológica de Demandas (PDA en Inglés) se caracteriza por una ansiedad extrema ante las demandas, lo que lleva a la evitación y al malestar. Las personas con PDA a menudo tienen dificultades con instrucciones directas y necesitan un enfoque flexible, colaborativo o, en ocasiones, divertido. Para las personas con PDA, acudir a profesionales clínicos puede ser una experiencia estresante, ya que puede sentirse como una gran demanda; por eso, hemos recopilado algunos consejos para que puedas tener una experiencia agradable y que fomente la conexión con quienes cuidas. ¡Los profesionales que tienen conocimiento y reconocimiento del PDA son verdaderos tesoros!

Principios clave para los profesionales

Consejo: Ten en cuenta la edad del cliente y ajusta los apoyos en consecuencia.

1. Reconoce una necesidad fundamental de control y un sistema nervioso sensible como la causa raíz de las respuestas de evitación y estrés

- Entiende que la negativa o evitación no se trata de rebeldía o oposición voluntaria, sino que proviene de una respuesta de ansiedad abrumadora en un entorno donde no tienen mucho control.

2. Minimiza las demandas

- Reformula las solicitudes de manera que la persona sienta que tiene autonomía.
- Ofrece opciones en lugar de instrucciones (por ejemplo, “¿Quieres sentarte en esta silla o en aquella?” en lugar de “Siéntate aquí”).

3. Usa un lenguaje indirecto o declarativo

- Presenta las acciones como invitaciones o sugerencias en lugar de requisitos.
- Utiliza frases como “Me pregunto si...” o “Podría ser útil si...”



4. Reconoce que las recompensas e incluso los elogios pueden añadir presión y estrés

- En las prácticas clínicas, a menudo se ofrecen recompensas por un “trabajo bien hecho”, pero los enfoques tradicionales basados en recompensas suelen aumentar la ansiedad y la resistencia en personas con PDA.
- Ofrecer incentivos o castigos puede ser percibido como presión, lo que lleva a una mayor evitación o malestar.
- En cambio, enfócate en construir confianza, reducir las demandas y ofrecer oportunidades para la colaboración en las interacciones.

5. Sé flexible

- Permite tiempo adicional para la cooperación y el procesamiento.
- Esté dispuesto a ajustar tu enfoque según la respuesta de la persona.
- Si estás en un entorno médico, ¿es imprescindible tomar todos los signos vitales? ¿Se puede omitir alguno para brindarles algo de autonomía?

6. Reduce la percepción de presión

- Evita interacciones excesivamente estructuradas o con horarios muy ajustados.
- Ofrece sesiones de telesalud cuando sea posible.
- Proporciona descansos o alternativas para participar en los procedimientos necesarios.
- Permíteles terminar la cita si necesitan escapar. No intentes convencerles de que permanezcan.

7. Construye confianza a través de la conexión

- Sigue la iniciativa del cliente en lo que parece brindarle comodidad (es decir, si parecen querer conversar y conectar, o si parecen ansiosos por completar rápidamente las tareas esperadas).
- Construye confianza.
- Obtén su consentimiento antes de actuar.
- Colabora como socios iguales.
- Participa en conversaciones ligeras o intereses compartidos antes de introducir procedimientos médicos.
- Valida sus sentimientos y reconoce su autonomía.
- Habla sobre sus intereses.



8. Ofrece predictibilidad y control para minimizar las respuestas de estrés impulsadas por la ansiedad

- Proporciona un esquema claro de lo que va a suceder, pero permite flexibilidad.
- Deja que la persona decida aspectos de la interacción, como el orden de los pasos en un examen médico. (Para niños, esto podría ser: “¿Primero te tomo la temperatura o la presión arterial?”).

9. Usa distracción y juego

- No tengas miedo de usar el humor o contar historias para que las interacciones sean menos estresantes.
- Ofrece herramientas sensoriales amigables, como juguetes antiestrés, si es apropiado.

10. Respeta las diferencias en la comunicación

- Algunas personas con PDA pueden tener dificultades con la comunicación verbal bajo estrés.
- Ofrece métodos alternativos de comunicación, como escribir o gestos.
- Si una persona dice que no sabe cómo se siente, reconoce que está diciendo la verdad. Esto puede ser igual respecto a lo que quieren o necesitan.
- Pide permiso al niño o adolescente para hablar con sus padres sobre ellos.

11. Prepárate para los colapsos o apagones

- Permite que la persona con PDA se retire a un espacio con poca estimulación si lo necesita.
- Evita escalar las situaciones manteniendo una actitud calmada y tranquilizadora.
- Si ocurre un colapso, prioriza la regulación emocional sobre completar tareas médicas.
- Da espacio, pero no dejes a la persona desregulada sola.



Ajustes prácticos en un entorno clínico

- **Consideraciones sensoriales:** Ofrece ajustes como iluminación tenue o espacios tranquilos.
- **Programación flexible:** Permite citas prolongadas o visitas menos estructuradas.
- **Familiaridad y consistencia:** Cuando sea posible, que el mismo profesional o miembro del personal atienda al paciente en diferentes visitas.
- **Soportes visuales:** Usa horarios visuales escritos de manera cooperativa para preparar al niño para los procedimientos médicos, si el niño está de acuerdo.
- **Colaboración con cuidadores:** Involucra a los cuidadores como aliados que pueden ayudar a mediar en las interacciones.

Conclusión

Apoyar a una persona con PDA en un entorno clínico requiere paciencia, creatividad y flexibilidad. Al priorizar la colaboración, reducir la presión y enfocarse en construir una relación de confianza, los profesionales pueden fomentar la cooperación y asegurar que la atención médica necesaria se brinde de una manera que sea segura y manejable para la persona.