Refuerzo de la etapa adaptativa: prevención contra el estrés

La prevención contra el estrés es una buena manera de **reforzar el comportamiento adaptativo.**

A continuación se listan 20 "activadores comunes del estrés" identificados usualmente por los participantes de los seminarios. Al revisarlos, piense en ellos como "activadores rápidos" o "activadores lentos", en base al tiempo existente entre los activadores del estrés y el comportamiento negativo. Los activadores del estrés y sus efectos varían entre las personas. Elija y ajuste las estrategias de apoyo pro-activas según corresponda.

Activadores del estrés	Apoyo pro-activo
1. Bienestar físico -Hambre -Cansancio -Sed -Enfermedad / dolor	Dentro de sus capacidades como proveedor están cumplir las necesidades de alimentación, bebida, descanso y atención medica de la persona. Los aspectos que constituyen un reto dentro de las actividades diarias de la persona posiblemente tendrán que esperar hasta que se cumplan las necesidades básicas. Guíe y eduque a las personas hacia el entendimiento de como la dieta y la salud impactan los sentimientos de tensión y ansiedad.
2. Comunicación -Inhabilidad de expresar sentimientos -Expresión verbal limitada	Vuélvase un experto en su capacidad de aumentar las formas para que la gente comunique sus necesidades o sentimientos. Vuélvase un escucha paciente, utilice las habilidades de escuchar atentamente y sea sensible a la comunicación no verbal. Cuando sea apropiado, utilice comunicación manual (señas) o sistemas de gráficos.
3. Cambio en la rutina -Grandes cambios -Cambios que parecen ser de menor importancia	Provea una rutina y un estilo de vida estructurado a las personas quienes lo necesitan. Algunas personas necesitan altos niveles de estructuración. Anticipe los cambios en la rutina y ayude para que la persona pueda prepararse para el cambio (anticipación). El momento en el cual debería empezar la preparación para el cambio depende de la persona. Ayúdele a establecer una rutina nueva.
4. Falta de control o elección Es común que las personas necesiten ayuda por la pérdida de autonomía y su propia dirección.	Sea consciente que podemos convertirnos en controladores excesivos en nuestro papel como proveedores. Desarrolle una sensibilidad con respecto a cuando proporcionar la ayuda y cuando promover la elección y la autonomía. Sea creativo en cómo se ofrecen las expectativas a la persona. Utilice el humor, ofrezca varias opciones, deles tiempo, etc.
5. Transiciones El periodo de tiempo entre el fin de una actividad y el comienzo de otra.	Anticipe la transición. Dele algo que hacer durante la transición. Provea un enfoque positivo en cuanto a la nueva actividad. Por ejemplo: "Jimmy, el bus llegará en diez minutos. Aquí está tu reproductor mp3 para que te lo lleves contigo." "Recuerda que vas a salir a la clase de gimnasio hoy día."

Activadores del estrés	Apoyo pro-activo
6. Enfoque ineficaz de los proveedores -Inconsistencias entre proveedores -Capacitación inadecuada -Falta de un programa de coordinación/comunicación	La capacitación y el aprendizaje continuo son importantes. Proporcione por escrito los estándares para apoyar a las personas que sienten tensión / ansiedad. Permita que todos los proveedores participen en el desarrollo de los estándares. Desarrolle sistemas para comunicación continua entre los proveedores.
7. Llamar la atención Actuar intencionalmente como una forma para llamar la atención social.	Promueva o enseñe maneras apropiadas para llamar la atención. De a las personas atención positiva cuando lo estén haciendo bien (reconozca cuando las personas se están comportando de una buena manera). Responda con presencia neutral cuando estén actuando para llamar la atención. Evite la ira o atención excesiva ya que se puede estar reforzando el comportamiento para llamar la atención.
8. Recibir un "NO" Tener peticiones negadas por los proveedores de manera abrupta.	Trate de evitar la palara "no." Utilice técnicas de cambio de dirección. En otras palabras, en vez de decir que no pueden hacer algo, describa algo que pueden hacer como la alternativa. Por ejemplo – "¿Puedo ir al cine hoy noche?" En vez de decir "no", intente algo como, "Suena divertido, ¿por qué no lo hacemos el viernes? Busquemos el calendario de programas, escuché que hay un programa especial en el canal 5."
9. Tener que esperar -Falta de habilidad para entender el paso del tiempo -Falta de habilidad para entretenerse durante la espera	Si es posible, reduzca los periodos largos o excesivos de espera. Ayude a las personas que no saben leer el reloj a entender cuánto tiempo hay que esperar (por ejemplo, el tiempo que duran las noticias de la noche). Provea algunas actividades durante el tiempo de espera.
10. Aburrimiento / soledad -Causados por situaciones complicadas de la vida. -Falta de recursos.	Ayude a las personas a desarrollar estilos de vida interesantes y contactos sociales. Provea relaciones terapéuticas. Ayúdeles a acceder a los recursos que necesiten. Anticipe que esto no es una tarea fácil y que requiere de un esfuerzo continúo.
11. Irritaciones ambientales -Ruido / interrupción -La muchedumbre -Iluminación -Temperatura	Preste atención al ambiente. Los factores que parecen ser de menor importancia como un zumbido o una luz parpadeante pueden impactar de una manera adversa a las personas que tienen un control emocional leve. Cree, o guie a las personas a ambientes relativamente libres de "irritaciones."
12. Clima -Invierno: frío / oscuridad -Verano: calor / humedad -Cambios del clima -Luna llena	Preste atención al ciclo estacional. Los inviernos y veranos requieren mayor atención para un apoyo emocional (atención, diversiones, empatía). Influya a la gente que se vistan con la ropa adecuada dependiendo del clima.
13. Salud mental -Desordenes afectivos (del estado de ánimo) -Falsas ilusiones -Demencia	Capacítese para saber cuando la tensión/ ansiedad es una respuesta a un proceso de salud mental. Sepa cuando disminuir las expectativas o aumentar el apoyo al comportamiento. Provea consejería situacional. Asegure la consulta psiquiátrica/ médica apropiada.

Activadores del estrés	Apoyo pro-activo
14. Dependencias a sustancias químicas -Alcohol -Cafeína -Drogas -Cigarrillos	Capacítese para reconocer los signos de dependencias específicas a sustancias químicas. Esté preparado para aumentar el apoyo o disminuir las expectativas cuando la persona se encuentra "bajo la influencia," experimentando efectos adversos. Provea pautas acerca del uso. Promocione educación o tratamiento si es necesario.
15. Medicamentos psiquiátricos -Falta de medicamentos apropiados -Problemas con la dosis -Efectos secundarios	Desarrolle una comprensión básica de los medicamentos que la persona está tomando. Conozca los efectos positivos previstos y los posibles efectos secundarios. Asegúrese que haya comunicación efectiva y continua con el médico que prescribe la medicación.
16. Baja autoestima -Auto desaprobación -Poca disposición a probar nuevas experiencias de vida	Vuélvase sensible a esta dinámica. Desarrolle maneras continuas que promuevan la autoestima (elogios, aceptación, provea experiencias de vida exitosas).
17. Sexualidad -Falta de escape sexual -Expresión sexual inapropiada	Provea pautas para una expresión sexual apropiada. Provea capacitación en cuanto a las habilidades sociales cuando sea apropiado. Demuestre empatía.
18. Limitaciones físicas -Frustración por las limitaciones -Timidez por las limitaciones	Demuestre empatía. Promueva actividades que estén dentro de un nivel de formación. Provea adaptación y accesibilidad siempre que sea posible.
19. Conflictos entre los pares -Asuntos de imparcialidad /celos -Compartir los mismos recursos	Dentro de sus poderes como proveedores, agrupe a las personas que sean compatibles. Desarrolle habilidades en mediación. Promueva la formación de habilidades sociales cuando sea indicado.
20. Situaciones preexistentes de abuso La situación actual es asociada con un incidente previo de abuso físico o sexual	Cuando sea apropiado, lea cuentos que incluyan este tipo de información. Evite cualquier clase de apoyo cual podría evocar recuerdos del abuso. Refiérase a consejería o terapia cuando sea apropiado. Demuestre empatía.

¿Cuáles activadores de estrés demuestra el cuento de Betty?

¿Cuáles activadores son "rápidos" y cuales son "lentos"?

¿Qué activadores del estrés no incluidos en la lista has encontrado?