



# Una guía breve para terapeutas que apoyan a personas con PDA

[www.pdanorthamerica.org](http://www.pdanorthamerica.org)

## Entendiendo la PDA

La Evasión Patológica de Demandas (PDA, por sus siglas 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 incluso divertido. Para las personas con PDA, acudir a profesionales clínicos puede ser una experiencia estresante, ya que puede sentirse como una gran demanda; hemos recopilado algunos consejos para ayudarte a tener una experiencia agradable y que fomente la conexión con quienes están bajo tu cuidado. ¡Los profesionales que tienen conocimiento y apoyo hacia la PDA son verdaderamente valiosos!

---

## Características principales de la PDA en terapia:

- Evitación **incluso de demandas sutiles**, incluyendo expectativas de participación o progreso.
  - Uso de **estrategias sociales** (por ejemplo, encanto, distracción, negociación) para mantener la autonomía.
  - **Alta sensibilidad a ser controlado**, incluso en entornos terapéuticos.
  - Muy sensible a las emociones de los demás.
  - A menudo, muy **consciente de sí mismo**, imaginativo y articulado, pero emocionalmente vulnerable.
  - Fuerte necesidad de **autonomía**, lo cual puede entrar en conflicto con la estructura terapéutica.
- 

## Principios del Enfoque Terapéutico:

### 1. Seguridad a través de la Autonomía

- Enmarca la terapia como una **colaboración**, no algo que se hace al cliente, y que sea genuino.
- Invita en lugar de instruir (por ejemplo, “¿Estaría bien si intentamos...?”).
- Ofrece **opciones y alternativas libremente**. Permite que el cliente lidere siempre que sea posible.



## 2. Desenfatisa las Metas y Demandas

- Evita lenguaje enfocado en metas que pueda parecer presión.
- Utiliza enfoques basados en el proceso, **no directivos** (por ejemplo, terapia centrada en la persona, terapia de juego, enfoques narrativos).
- Deja que el progreso se desarrolle de manera natural, sin una agenda fija.

## 3. Flexibiliza tu Marco de Trabajo

- Prepárate para **adaptar tu modalidad** o técnicas sesión tras sesión.
- Utiliza enfoques **creativos y lúdicos**—estos suelen sentirse más seguros y atractivos.
- Usa enfoques **indirectos para temas sensibles** (por ejemplo, hablar sobre emociones a través de personajes, arte, historias).

## 4. Entiende la Evasión como Protección

- La evasión es una **estrategia de afrontamiento**, no manipulación o desafío.
- No confrontes directamente la evasión—**explórala con curiosidad** si el cliente está abierto, o muévelo suavemente alrededor de ella.
- Concéntrate en la **seguridad emocional, no en el cumplimiento conductual**.

## 5. Trabaja con las Emociones con Suavidad

- Valida las experiencias emocionales, pero evita trabajos emocionales intensos a menos que el cliente lidere.
- Construye un lenguaje emocional compartido a través de sensaciones, arte, música o símbolos.
- Ofrece **estrategias de autorregulación** sin imponerles.
- Comprende que el cliente puede no entender sus propios sentimientos o no tener el lenguaje para expresarlos.
- Si dice que no sabe cómo se siente, es honestidad, no evasión.
- No empujes.



## 6. La Confianza es Terapia

- La **relación terapéutica** suele ser la intervención más poderosa.
  - Muestra **interés genuino y respeto por la autonomía**.
  - Pequeños momentos de conexión pueden tener más peso terapéutico que las intervenciones estructuradas.
  - Trabaja para que la experiencia sea cómoda y relajada.
  - Sé tú mismo de manera auténtica.
- 

### Actitudes útiles del terapeuta:

- “Estoy aquí como un compañero, no como alguien que arregla.”
  - “Su control es su red de seguridad—no voy a quitársela.”
  - “El trabajo está en la relación, no en la hoja de trabajo.”
  - “No hay prisa. Este será un proceso lento.”
  - Acepto que habrá muchas cancelaciones, ya que a veces el cliente no podrá acudir incluso si quiere hacerlo.
- 

### Qué evitar:

- **Modelos de terapia rígidos** o programas manualizados con expectativas paso a paso.
- Énfasis en la **obediencia o en el cambio de comportamiento** como metas principales.
- **Luchas de poder, ultimátums o lenguaje autoritario.**
- Asumir que la fluidez verbal equivale a estar emocionalmente preparado.
- Tareas para casa desde las sesiones:
- Pedirles que informen sobre dificultades, conflictos o crisis.
- Pedirles que procesen verbalmente los eventos, ya que esto puede generar vergüenza.
- Juicio
- La alabanza puede generar presión.
- Pedirles que hagan hipótesis y usar técnicas como la visualización puede no ser efectivo.
- Hablar sobre la independencia
- No permitas que otras personas que quieren ver avances te presionen, ya que esto puede hacer que el cliente sienta presión.



### **Estrategias rápidas que a menudo ayudan:**

- Pregunta: “¿Qué podría hacer que esto se sienta más fácil hoy?”
  - Utiliza un **lenguaje de incertidumbre** (“tal vez”): (por ejemplo, “Quizás esto podría ayudar, quizás no—tú dime.”)
  - Reflexiona la evitación sin juicios: “Tiene mucho sentido que esto se sienta como demasiado en este momento.”
- 

### **Pensamiento Final:**

La terapia para PDA se trata menos de hacer y más de ser. Sé coherente, amable y receptivo—y estate dispuesto a **desacelerar, soltar la estructura** y seguir el liderazgo del cliente. El trabajo sucede cuando sienten que están lo suficientemente seguros como para invitarte a su mundo.