

PSICOTERAPIA ANALÍTICA FUNCIONAL (PAF): CREANDO RELACIONES TERAPÉUTICAS INTENSAS Y CURATIVAS

**Mavis Tsai, PhD; Andressa Secchi; Giulia Mendoza Martinez, Lic.;
Manuel Tarraf; & Maria J. Lami Hernandez, PhD**



DIVULGACIÓN (APOYAR):

Relaciones financieras relevantes:

Mavis Tsai

- Recibe regalías por libros de PAF de publicaciones de Springer, Routledge y New Harbinger

Manuel Tarraf

- Traductor a español de “PAF Hecha Simple”

OBJETIVOS

Aplicar

Aplicar las reglas de PAF en una variedad de ejercicios experienciales en orden de incrementar la intensidad, conexión e impacto en tu trabajo clínico.

Identificar

Identificar tus propios repertorios de evitación como terapeuta y ganar un entendimiento más funcionalmente preciso de los contextos en los cuales las intervenciones frecuentemente utilizadas puedan ser inadvertidamente contra-terapéuticas.

Implementar

Implementar los principios PAF de Conciencia, Coraje y Amor más allá de la sala de terapia para impactar un cambio mayor en tu comunidad.

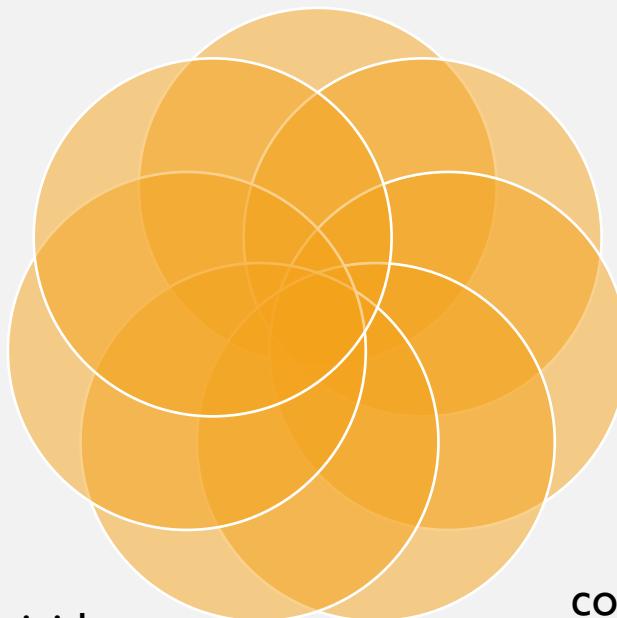
¿QUÉ ES PAF? ¿POR QUÉ APRENDERLA?

un enfoque integrativo que puede potenciar y sobrecargar casi todo otro tipo de terapia

alienta tanto a clientes como a terapeutas a tomar riesgos y crecer

contextual y dirigida por principios, no dirigida por protocolos

PAF es una terapia analítica conductual intensa, íntima y emocional



la relación terapéutica es el vehículo primario para el crecimiento del cliente, los corazones de tanto terapeutas como clientes son tocados, relaciones inolvidables son creadas

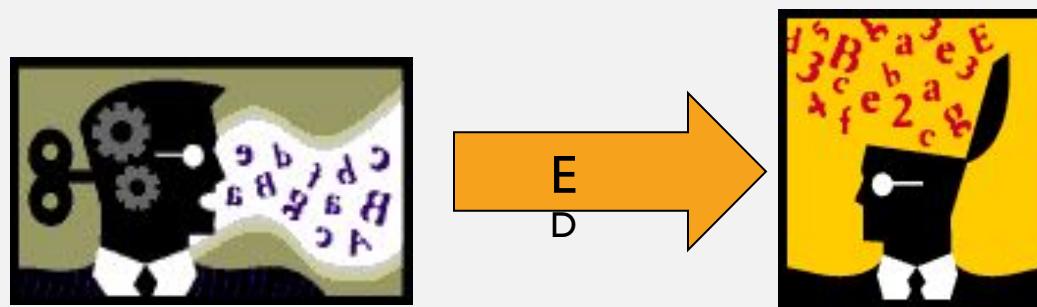
los terapeutas responden contingente a los problemas de la vida diaria de los clientes y moldean las conductas objetivo en sesión

conciencia, coraje y amor (definidos conductualmente) son herramientas clínicas clave y resultados previstos

TRES AGENTES DE CAMBIO TERAPÉUTICOS

#1) EVOCAR LA CONDUCTA DEL CLIENTE

Los terapeutas hacen sugerencias, comentarios, peticiones, asignan tarea para el hogar, presentan teorías (fundamentos), etc., que evocan la conducta del cliente



Terapeuta

Cliente

TRES AGENTES DE CAMBIO TERAPÉUTICOS: #2) ELICITAR LA CONDUCTA DEL CLIENTE

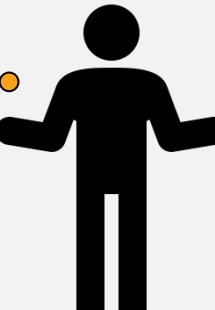
El terapeuta elicitá la conducta del cliente presentando estímulos condicionados a la manera del condicionamiento clásico



Terapeuta



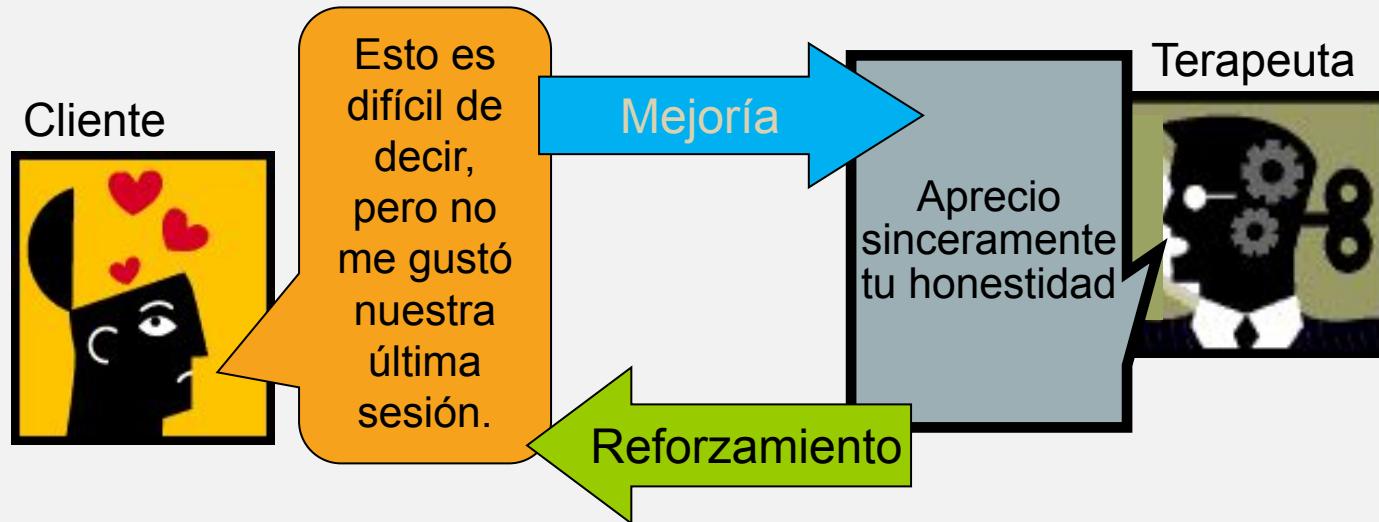
Presenta el
EC para el
cliente...



Cliente

TRES AGENTES DE CAMBIO TERAPÉUTICOS: #3) REFORZAR LA CONDUCTA

- Las conductas del terapeuta moldean la conducta del cliente en vivo—en el aquí y ahora.
- El resultado es la conducta moldeada por contingencias
- El proceso es conocido como condicionamiento operante



LA RELACIÓN TIEMPO-ESPACIO

El reforzamiento es más efectivo si es entregado más cerca en tiempo y espacio a la conducta

Ejemplo: Reforzar a un cliente por una mejoría inmediatamente en sesión (**en vivo**) contra reforzar un cliente por una mejoría que ocurrió con anterioridad en la semana).



SEGUIR LA FUNCIÓN, NO LA FORMA

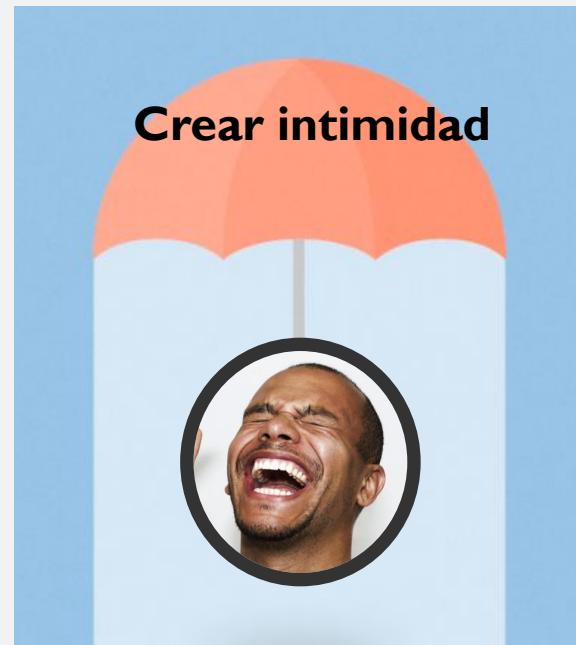
Las conductas que se ven diferentes pueden ser funcionalmente equivalentes



Retraerse dentro de la tristeza, reírse histéricamente, y gritar en enojo pueden ser todas funcionalmente equivalentes, sirviendo la función de distraer al terapeuta de hablar sobre cercanía interpersonal.

SEGUIR LA FUNCIÓN, NO LA FORMA

De la misma forma, conductas topográficamente similares pueden servir a funciones muy diferentes



Mary Loudon, 2018

EL CORAZÓN DE PAF: CONDUCTAS CLÍNICAMENTE RELEVANTES



CCRs1: Conductas
problemáticas del cliente



CCRs2: Mejorías
conductuales

Ocurriendo en sesión

Mary Loudon, 2018

UNA GRAN PISTA PARA LAS CCRSI— ¿QUÉ TE HACE SENTIR ALEJADO?



Mavis Tsai, PhD

EL CORAZÓN DE PAF: CONDUCTAS CLÍNICAMENTE RELEVANTES

“Objetivos móviles”: Definidos al respecto del propio repertorio actual
(aproximaciones sucesivas son reforzadas)

La CCR2 del mes anterior puede ser ahora una CCR1.



EL CORAZÓN DE PAF: CONDUCTAS CLÍNICAMENTE RELEVANTES

CCRs:

- Idiográficas: definidas en términos de la propia historia y objetivos del cliente
- La mayoría de un cliente es la conducta problemática de otro cliente



Mary Loudon, 2018

LAS CINCO REGLAS DE PAF

- **Regla 1: Observar CCRs (Consciencia)**
 - Buscar potenciales CCRs a través de todas tus interacciones con tu cliente.
 - Formular hipótesis diagnósticas funcionales respecto de las CCRs.
- **Regla 2: Evocar CCRs (Coraje)**
 - Intencional pero auténticamente evocar CCRs en orden de crear oportunidades para el reforzamiento.
- **Regla 3: Reforzar CCRs (Amor)**
 - Ofrecer respuestas de reforzamiento, extinción y castigo (cuando sea necesario) acorde a la función de las CCRs. Los consecuentes deben ser naturales y auténticos.
- **Regla 4: Observar tu impacto (más Consciencia)**
 - ¿Es lo que estás ofreciendo como reforzante realmente reforzando las CCRs2?
 - ¿Están tus intentos de extinguir las CCRs1 realmente decreciendo su fuerza?
- **Regla 5: Generalizar CCRs2 a la vida exterior (Consciencia, Coraje y Amor)**
 - Colaborar con clientes para construir oportunidades para practicar las conductas mejoradas en sus vidas fuera de sesión (por ejemplo, asignar tareas para el hogar)

5 REGLAS DE PAF

- | | |
|---|--|
| 1. Observar CCRs | Consciencia |
| 2. Evocar CCRs | Coraje |
| 3. Reforzar CCRs | Amor (Reforzar 2 y
extinguir/castigar 1) |
| 4. Observar tu efecto en
la conducta del cliente | Consciencia (incluyendo
consciencia de T1 y T2) |
| 5. Interpretar y generalizar | Consciencia, Coraje y Amor |

Componentes de CCA

REGLA I: SER CONSCIENTE DE CCR

OBJETIVOS EMOCIONALES E INTERPERSONALES A TENER EN CUENTA

- Emoción:
 - La emoción que es notablemente no expresada
 - Afecto inapropiado
- No verbales:
 - Contacto visual
 - Cambios en la postura
 - Rigidez física
- Patrones verbales:
 - Sonar guionado
 - Flujo impenetrable
 - Dificultad articulándose a sí mismo
- Detalle
 - Demasiado o muy poco

Algunas son más probables de ser 1, pero todas pueden ser teóricamente 1 o 2.



Regla 1: Observar CCRs

¿Llamarías a
mi doctor y le
pedirías que
renueve mi
prescripción
de Xanax?



¿¿CCR1
o
CCR2??

Conductas de otros clientes—¿CCR1 o CCR2?

- Siempre dispuesto a hacer tarea para el hogar
- Llega 20 minutos tarde
- Solloza en sesión
- “¡Estoy realmente enojado contigo!”
- “¿Dónde estás yendo en tus vacaciones?”
- “Me siento suicida.”
- Se sienta allí silenciosamente al comienzo de la sesión
- “Te ves realmente bien hoy.”

Depende.

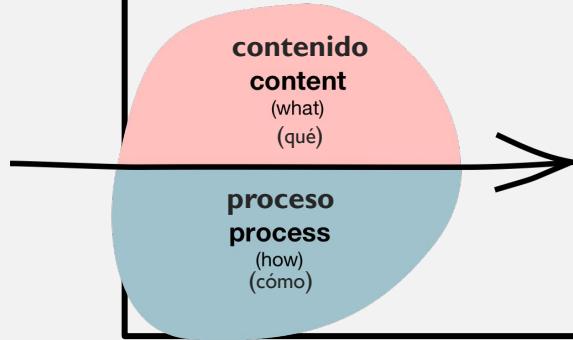
**Intervenciones utilizadas frecuentemente
pueden ser inadvertidamente
contra-terapéuticas cuando los terapeutas bien:**

- 1) refuerzan CCRs1 (conductas problema en sesión), o
- 2) Castigan CCRs2 (mejorías en sesión).

REGLA 2: EVOCAR CCRs

ESTRATEGIA: ENTRAR EN EL AQUÍ Y AHORA

Mover la conversación desde contenido (por ejemplo, historias sobre el pasado o el futuro) hacia el proceso desplegándose en la sala.



- Cualquier cosa que incluya las palabras “Ahora mismo”
- *“Quiero estar en esta aflicción contigo. Ayúdame a sentir esto en mi cuerpo como si lo estuvieras sintiendo en el tuyo. Muéstrame el interior.”*
- *¿Das cuenta de como te has vuelto realmente plano a lo largo del último minuto? ¿Qué pasó aquí en esta sala entre nosotros, justo antes que te cerraras?*

REGLA 2: EVOCAR CCRs

ESTRATEGIA: EVOCACIONES BLANDAS VS. DURAS

EVOCACIONES BLANDAS

Evocar CCRs en sesión, pero no específicas a la relación terapeuta-cliente

- *¿Puedes ponerte en contacto con ese sentimiento un poco más?*
- *Te noto un poco intelectual en todo esto. ¿Qué sientes en tu cuerpo?*
- Asignar tarea para el hogar, ejercicios experienciales

EVOCACIONES DURAS

Evocar CCRs en la relación terapéutica

- *¿Qué puedes ver en mi rostro sobre como estoy reaccionando hacia ti ahora mismo?*
- *¿Cómo puedes ocupar más espacio en nuestra relación?*
- *¿Puedes encontrar una forma para expresar tu enojo hacia mí, pero no apartarme?*
- *Me preocupo por ti de la forma en que me preocupo por mi hijo.*

REGLA 2: EVOCAR CCRs

ESTRATEGIA: HACER PARALELISMOS “AFUERA-HACIA-ADENTRO”



- *¿Cómo es eso que está pasando “allá afuera” mostrándose entre nosotros?*
- *¿Has experimentado ese sentimiento en nuestra sesión hoy?*
- *¿Te has sentido alguna vez de esa forma conmigo? ¿Sobre mí?*
- *¿Me pregunto si estás trayendo esta historia porque también te sientes de esa forma sobre la terapia?
(Preguntar sobre significado oculto)*

REGLA 2: EVOCAR CCRS



EJERCICIO
EXPERIENCIAL
(ESCRITURA CON
MANO NO
DOMINANTE)

- Anhelo
- Tengo miedo
- Estoy luchando con
- Sueño sobre
- Pretendo que
- Es difícil para mí hablar sobre/ es difícil para mí decirte
- Si tuviera el coraje yo

REGLA 3: REFORZAR CCRS

REFORZAR HABILIDADES Y ESTRATEGIAS

POTENCIAR TUS PROPIAS RESPUESTAS

PÚBLICO/OBSERVABLE

- Expresión facial
- Postura corporal
- Movimiento
- Tono de voz
- Volumen

EVENTOS PRIVADOS

- Sensaciones corporales
 - *Un dolor en mi pecho*
 - *Escalofríos*
 - *Apretar/aflojar*
- Emociones
- Pensamientos
- Recuerdos y asociaciones

REGLA 3: REFORZAR CCRS

REFORZAR HABILIDADES Y ESTRATEGIAS

Revelación del impacto positivo del cliente

En ti como individuo

- ¿Ayudándote a crecer?
- ¿Sanando algo dentro de ti?
- ¿Inspirando o motivándote?
- ¿Contribuyendo significado a tu vida?
- ¿Ayudándote a reconocer una TI u OI propia?
- ¿Renovando tu entusiasmo por tu trabajo o tus relaciones?

En tu conexión con la persona

- ¿Cómo ha impactado la conducta de los clientes en tu sentida sensación de cercanía y confianza con ellos?

"No importa que tanto intentara conectar con mi papá cuando era pequeño, nunca sentí que me dejara entrar. Justo cuando tú lo hiciste [CCR2] pude sentir ese niño dentro de mí siendo sanado un poco más. No tienes idea de que tan poderoso y significativo es eso para mí.

PRECAUCIONES



La autorrevelación no es siempre reforzante



Puede ser experimentada como una distracción del cliente, haciéndolo sobre el terapeuta



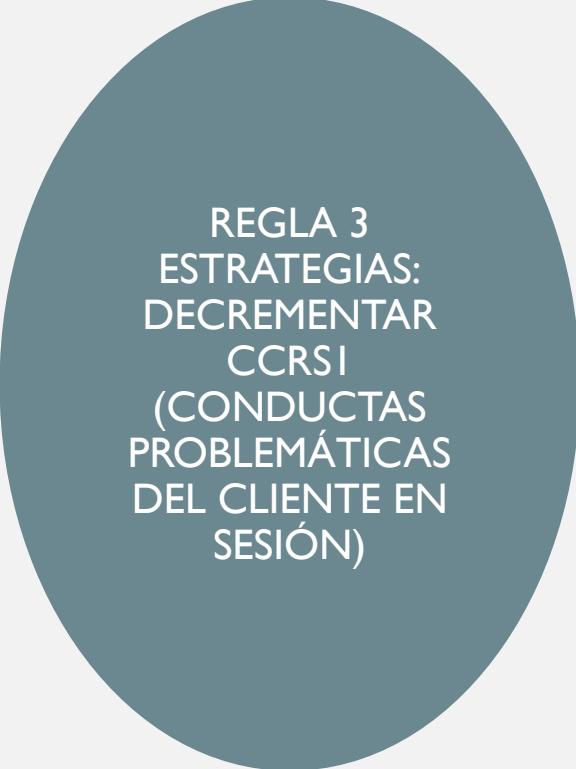
Evita autorrevelaciones que te lleven dentro de áreas en donde no puedas autorregularte y contener tus emociones



Sé particularmente cuidadoso en el uso de autorrevelación con clientes que tengan problemas sobre el Yo



No solo observes silenciosamente tus efectos en el cliente, ¡PREGUNTA!



REGLA 3 ESTRATEGIAS: DECREMENTAR CCRSI (CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS DEL CLIENTE EN SESIÓN)

- **Ignorar.**
- **Re-presentar estímulos en una forma distinta.** (e.j., “¿Estás dando cuenta de alguna sensación en tu cuerpo?")
- **Bloquear.** (e.j., “Me siento distanciado cuando no respondes.”)
- **Preguntar sobre signos visibles de posible evitación emocional** (afecto inapropiado, cuerpo tenso, contacto visual pobre)
- **Preguntar sobre posible evitación directamente** (¿Qué puedes estar haciendo para bloquear tus sentimientos ahora mismo?)
- **Construir y Moldear CCR2.** (e.j., “¿Qué tal si nombro algunos sentimientos y eliges uno que parezca encajar?”)
- **Tratar luego de que una CCR2 sea emitida más tarde en sesión o en otra sesión.** (e.j., Me siento realmente conectado cuando me dices como te estás sintiendo. ¿Hay algo que esté haciendo diferente ahora que esté ayudándote a nombrar a tus sentimientos?)

REGLA 4: OBSERVAR TU EFECTO EN EL CLIENTE

- **Nivel Micro:** ¿Cuál es la respuesta inmediata del cliente a tu intervención (¿funcionó el trabajo de moldeamiento a corto plazo?)?
- **Nivel Macro:** ¿Tu moldeamiento fortaleció las CCRs2 a lo largo del tiempo?
- **Ser consciente de las T1** (Conductas problema del terapeuta en sesión) **y T2** (Conductas objetivo del terapeuta en sesión). Las T1 y T2 pueden diferir de cliente a cliente.

EJERCICIO EXPERIENCIAL (EN PARES) DESARROLLATE A TI MISMO COMO UN INSTRUMENTO DE CAMBIO (EVALÚA TUS T1 & T2)

“Nunca, nunca, te mientas a ti mismo. No mientas a los demás, pero mucho menos a ti mismo.”

-Dostoevsky

1. ¿Qué tiendes a evitar tratar con tus clientes?
2. ¿Qué tiendes a evitar tratar en tu vida? [tareas, personas, recuerdos, necesidades, sentimientos, por e.j., anhelos, dolor, enojo, tristeza, miedos, sé específico]
3. ¿Cómo tus evitaciones impactan en el trabajo que realizas con tus clientes?
4. ¿Cuáles son las T2 específicas que quieres desarrollar?

Trabajo Propio PAF

- ¿Qué te hace sentir más vivo como persona?
 - ¿Cómo terapeuta?
- ¿Cuáles son tus heridas nucleares?
 - ¿Cómo tus heridas mejoran tu competencia clínica?
 - ¿Cómo tus heridas obstaculizan tu trabajo?
- ¿Cuáles son tus miedos más profundos como terapeuta?
- ¿Cómo entorpeces el camino del crecimiento de tus clientes?
- ¿Qué tiendes a evitar tratar en tu vida? (por e.j., tareas, personas, recuerdos, necesidades, sensaciones)?
 - ¿Cómo tus evitaciones en la vida diaria impactan el trabajo que realizas con tus clientes?
 - ¿Qué tiendes a evitar tratar con tus clientes?
 - ¿Cómo impacta esta evitación en el trabajo que realizas con tus clientes?
- ¿Qué haces para el autocuidado?
 - ¿Qué necesitas para el autocuidado que no estás haciendo?



Solo puedes llevar a tus clientes tan lejos como tú has ido.

Tu atasco mantendrá a tus clientes atascados.

Tu expansividad ayudará a tus clientes a florecer

– Mavis Tsai, PhD

Regla 5

Las interpretaciones funcionan como reglas para incrementar el contacto con las contingencias existentes.

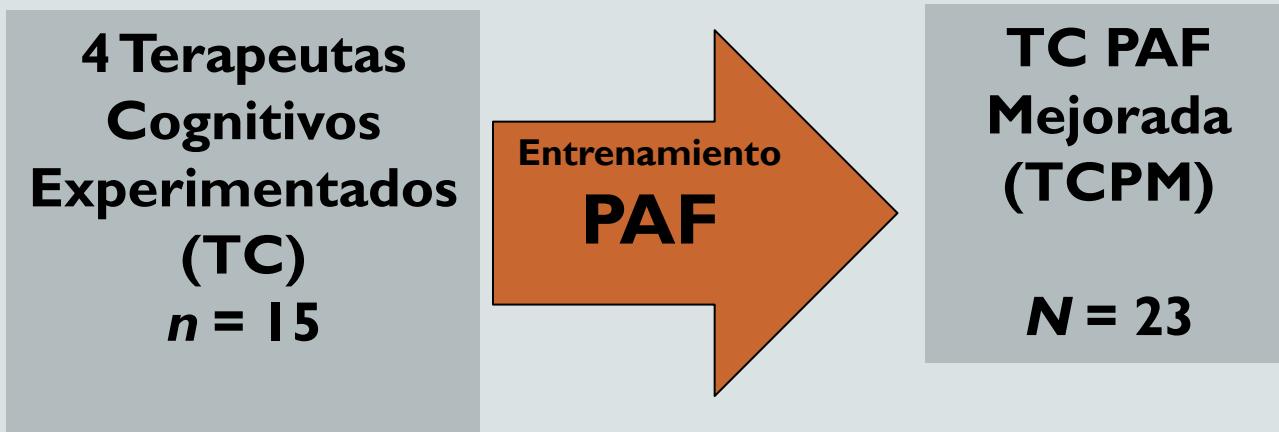
Las comparaciones entre eventos en sesión y en la vida diaria facilitarán la generalización de mejorías en vivo.

¿Sabes cómo creamos un momento sagrado justo ahora cuando tú y yo conectamos tan profundamente? ¿Cómo puedes llevar esta experiencia fuera a tu vida diaria con las personas que te importan?

TERAPEUTA



¿Puede entrenar terapeutas en PAF mejorar los resultados?



(Kohlenberg, Kanter, Bolling, Parker, & Tsai, 2002)

**Giro de Foco a Vida Diaria
(no un “impacto” en vivo)**

**TC como usualmente
enfocado en vida
diaria**



Hablemos sobre cuáles fueron tus pensamientos cuando estabas hablando a tu marido y luego te sentiste desamparada sobre tu relación con él.

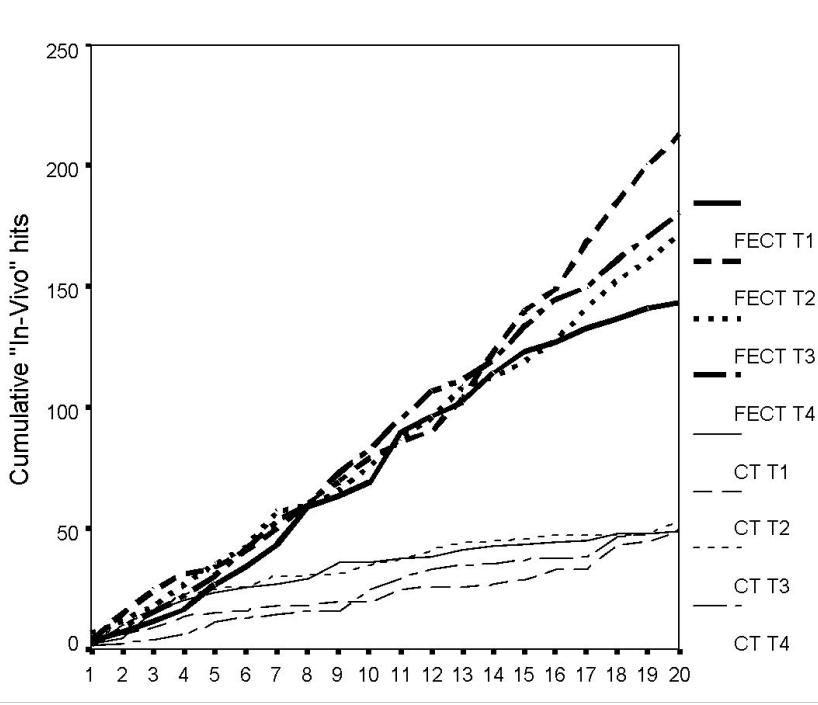


**Giro de Foco Terapéutico
 (“impacto” en vivo)**

**TCPM
Enfocada en conductas
en vivo**



¿Me pregunto si el desamparo que sientes en tu relación con tu marido alguna vez se muestra en tu relación conmigo?



IMPACTOS “EN VIVO” ACUMULATIVOS POR EL TERAPEUTA Y LA CONDICIÓN

PROBABILIDADES DE RESULTADOS SEMANALES REPORTADOS POR CLIENTES EN LA SEMANA SIGUIENTE ASOCIADOS A 5 IMPACTOS EN VIVO

- “Durante esta sesión, he progresado tratando con mis problemas.” $p < .01$
- “Mis relaciones durante la semana anterior fueron mejores”
 $p = .05$

CONCLUSIÓN:

INCREMENTA TUS IMPACTOS “EN VIVO” POR CINCO GIROS EN UNA SESIÓN (GUIADOS POR PAF), Y TU CLIENTE PROBABLEMENTE REPORTARÁ MEJORÍAS EN LA SEMANA SIGUIENTE.

PRACTICA USANDO LAS 5 REGLAS EN UNA INTERACCIÓN

- “*¿Cuál es tu visión de tú mejor yo?*” (por e.j., audaz, valiente, hablando tu verdad, hablando con convicción, siendo vulnerable, siendo amoroso, etc.) [Regla 2, evocación blanda]
- “*¿Cómo puedes ser de esa manera conmigo en este momento?*” [Regla 2, evocación dura]
- **Habla desde tu corazón sobre el impacto de esta conducta en ti** [Regla 3 (reforzamiento natural) en conjunción con Regla 1 (consciencia)]
- “*¿Cómo es escucharme decir eso?*” [Regla 4]
- “*¿Cómo puedes hacer esto con otros?*” [Regla 5]

CONSIDERACIONES ÉTICAS

LA CLARIDAD ÉTICA ES FUNDAMENTAL AL CULTIVAR RELACIONES TERAPEUTICAS INTENSAS.

- Se humilde y abierto al aprendizaje y práctica continua.
PAF es difícil de hacer bien.
- Actualiza las conceptualizaciones de caso de cliente y terapeuta.
- Ten las conductas objetivo del cliente en tu propio repertorio.
- Orienta continuamente hacia el bienestar del cliente. Sé controlado por reforzadores que sean beneficiosos a tus clientes.
- No podemos hacerlo solos.
 - Necesitamos reforzamiento positivo en nuestra vida exterior
 - Necesitamos colegas que trabajen con nosotros



AMAR AUDAZMENTE Y ATREVERSE A LO GRANDE PARTE DE GENERALIZACIÓN DE LA REGLA 5

I) Reclamar un mundo en donde cada vida sea preciada.

Todos somos seres humanos que experimentamos dolor, necesidad, enfermedad, pérdida y que dependemos de las relaciones para ayudar a tratar con la adversidad y a mantener el bienestar, sea que estas relaciones sean con los demás, el mundo animal, el reino espiritual, o la tierra.

(Museo Británico)

2) Amar en una forma que nunca hemos amado antes

“Tienes que bailar como si nadie estuviera viendo, amar como si nunca fueras a ser herido, cantar como si nadie estuviera escuchando, y vivir como si fuera el cielo en la tierra.” (William W. Purkey)

3) Tomar nuestro sentido de agencia personal (capacidad de ejercer poder para alcanzar un fin) a su máximo nivel, aplicando nuestras pasiones y dones a la transformación personal, interpersonal y global.

“No serás una víctima. No serás un perpetrador. Sobre todo, no serás un espectador.
(Museo del Holocausto)

PROYECTO GLOBAL CONSCIENCIA, CORAJE Y AMOR (CCA)



- Inspirado por PAF e investigación en la soledad como un predictor significativo de enfermedad y mortalidad.
- **Vivir, amar y liderar con tu más auténtico yo.**
- **Juntos, estamos redefiniendo lo que significa importar, crecer, pertenecer, y cambiar nuestro mundo para mejor.**



<https://acl-global-project.mn.co> (afiliación gratuita)

REFLEXIONES FINALES

- La terapia no es solo sobre implementar Tratamientos Respaldados Empíricamente, siguiendo reglas y medidas de adherencia. Es sobre conciencia, coraje y amor.
- Cada vez que interactúas con alguien, tienes la oportunidad de reflejar que es especial y preciado sobre esta persona, para sanar una herida, cocrear cercanía, posibilidades, y magia.
- Cuando tomas riesgos, y hablas tu verdad compasivamente, das a tus clientes lo que es solo tuyo de dar: tus pensamientos, sentimientos, y experiencias únicas.
- Haciendo esto, creas relaciones que son inolvidables. Cuando tocas el corazón de tus clientes, creas un legado de compasión que puede tocar generaciones aún no nacidas.

Mavis Tsai, PhD