

LA TERAPIA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN

Traducido y adaptado de Martell, Christopher R; Dimidjian, Sona; Herman-Dunn, Ruth. 2010. *Behavioral Activation for Depression. A clinician's guide*. New York: The Guilford Press.

¿QUÉ ES LA TERAPIA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN?

La activación conductual es un tipo de tratamiento estructurado y breve para la depresión de cualquier gravedad. Se basa en las teorías del aprendizaje y más en concreto en las investigaciones de Ferster, Lewinsohn, Rehm y Beck.

La actual relevancia de la activación conductual procede principalmente de un ensayo clínico (*el estudio de Seattle*) en el que se comparó la eficacia de la terapia de activación conductual con la terapia cognitiva y el tratamiento farmacológico (paroxetina).

El objetivo del estudio era verificar algunos estudios previos que sugerían que la terapia psicológica no era eficaz para los pacientes con una depresión moderada o grave.

Los resultados del ensayo mostraron que, a corto plazo, la activación conductual era tan eficaz como la terapia farmacológica incluso entre los casos de mayor gravedad y superior a la terapia cognitiva en este tipo de casos.

A largo plazo se observó un menor porcentaje de recaídas entre los pacientes tratados con la activación

conductual que entre los pacientes tratados con el tratamiento farmacológico. Numerosos estudios posteriores han confirmado estos resultados.

La terapia de activación conductual se basa en la observación de que la modificación del comportamiento puede ejercer un efecto positivo en las emociones. Por ese motivo, su aplicación requiere un conocimiento sólido de las leyes del aprendizaje.

Todas las técnicas que se aplican en la activación conductual están orientadas a incrementar la disponibilidad de experiencias gratificantes y a reducir las experiencias aversivas. Por lo tanto, una parte fundamental de la terapia de activación conductual incluye la identificación y modificación de aquellos comportamientos que inhiben la activación como las conductas de evitación y huida.

Con este fin, el terapeuta y el cliente trabajan juntos para desarrollar de manera individualizada las tareas de activación que serán completadas entre sesiones y para solucionar los posibles obstáculos a la activación que puedan surgir.

LOS DIEZ PRINCIPIOS DE LA TERAPIA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Principio 1:

La clave para cambiar cómo nos sentimos es cambiar la forma en que hacemos las cosas.

Principio 2:

Las circunstancias vitales pueden conducir a la depresión, pero a veces son las estrategias que utilizamos para manejar la depresión las que nos impiden salir de ella

Principio 3:

La clave para descubrir qué cosas tendrán un efecto antidepresivo se encuentra en lo que pasa justo antes y justo después de nuestros comportamientos.

Principio 4:

Nuestras vidas deben estructurarse siguiendo un plan, NO siguiendo al estado de ánimo.

Principio 5:

El cambio es más sencillo si empezamos por los cambios más pequeños.

Principio 6:

Preste especial atención a las actividades que son intrínsecamente gratificantes.

Principio 7:

Su terapeuta será más un entrenador que un maestro.

Principio 8:

Si la activación conductual fuera tan sencilla los psicólogos no tendríamos trabajo. La terapia de activación conductual requiere un proceso continuo de desarrollo de posibles soluciones y de verificación de su utilidad. Cada paso que nos aleja de la depresión cuenta.

Principio 9:

¡No se limite a hablar sobre ello, hágalo!

Principio 10:

Terapeuta y cliente deben colaborar con persistencia y creatividad para superar los obstáculos que a buen seguro entorpecerán la activación conductual.