

## ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN. UNA GUÍA CLÍNICA

R. Martell, C., Dimidjian, S. y Herman-Dunn, R.  
Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2013

Iñigo Ezquer Tiberio

**E**l libro, activación conductual para la depresión es un libro eminentemente práctico, basado en evidencias científicas acerca de sus resultados, además puede ser aplicado por psicólogos provenientes de distintas orientaciones teóricas. Considero que es una herramienta, que todo psicólogo debiera tener como material de referencia. Me parece que está muy bien escrito y explicado, e incluye fichas de trabajo para poder realizar una evaluación, monitorización y tratamiento de los pacientes. Aunque el tema se centre en la depresión, la activación conductual puede aplicarse a todo tipo de problemas. La AC es beneficiosa para la salud de todas las personas y puede abordar diferentes patologías. El texto nos vuelve la mirada al pasado y a las raíces conductuales de la psicología, destacando la importancia de la conducta y como a través del control y manejo de esta se puede incidir en la psicología de la persona. Empieza de afuera hacia dentro, primero comienza con lo observable para a través de esto incidir en lo inobservable. La AC forma ya parte del programa de tratamiento de las terapias cognitivo-conductuales, pero aquí, se presenta por separado, para observar atentamente y en profundidad cada uno de sus componentes y los resultados observados sobre los pacientes depresivos. La AC, supone una vuelta a las raíces conductuales y se construye sobre los cimientos de trabajo de autores como, Charles B. Ferster, Peter M. Lewinsohn, Lynn P. Rehm y Aaron T. Beck. La AC es un tratamiento breve y estructurado para la depresión, que tiene como objetivo la activación conductual y la posterior incidencia en el estado de ánimo. Los principios fundamentales de la AC que aparecen desarrollados durante todo el libro, son:

- ✓ Principio 1. La clave para cambiar como se sienten las personas consiste en ayudarles a cambiar lo que hacen.
- ✓ Principio 2. Los cambios en la vida pueden llevar a la depresión, y las estrategias de adaptación a corto plazo pueden bloquear con el tiempo a las personas.

- ✓ Principio 3. Las pistas para entender lo que será anti-depresivo para un cliente concreto residen en lo que precede y lo que sigue a las conductas importantes del cliente.
- ✓ Principio 4. Estructurar y programar actividades que sigan un plan, no un estado anímico.
- ✓ Principio 5. El cambio será más fácil cuando se comienza por algo pequeño.
- ✓ Principio 6. Hacer hincapié en actividades que sean reforzadas por naturaleza.
- ✓ Principio 7. Actuar como un entrenador.
- ✓ Principio 8. Insistir en un enfoque empírico de resolución de problemas y reconocer que todos los resultados son útiles.
- ✓ Principio 9. ¡No lo diga, hazlo!
- ✓ Principio 10. Detectar barreras posibles y reales para la activación.

La terapia, aparece como un trabajo común con el cliente y estructurado. Todas las sesiones de terapia están estructuradas, con un establecimiento de agenda, uso de tareas y la revisión del progreso con el cliente. Los diversos tipos de tareas asignadas son: monitorización de la actividad y del estado de ánimo, programación de la actividad, tareas de estructuración, gradación de la actividad, ejercicios de atención a la experiencia y el mantenimiento del interés por la activación. Se nos muestra también, el estilo y actitud que debe tener un terapeuta eficaz en AC: Mantener la estructura de la sesión, permanecer orientados a la acción, dar validez a las experiencias de los clientes, trabajar en colaboración con los clientes, no hacer juicios de valor, expresar cordialidad y ser sincero con los clientes, y reforzar los informes o ejemplos de conducta adaptativa. La base de la AC es el proceso de validación de los problemas, y su forma de tratamiento. Una de las tareas principales del terapeuta de AC es, comenzar a esclarecer las relaciones existentes entre los antecedentes y las conductas importantes. Prestando atención a las situaciones en las que se produce una determinada conducta y las funcio-

nes para las que sirve. La tabla de actividades, es la herramienta principal que se utiliza en la AC para realizar valoraciones. Dentro de la tabla de actividades, existen varios elementos que se deben monitorizar: la actividad, el estado anímico o los sentimientos en el momento de la actividad, y la intensidad del estado anímico. También se puede monitorizar la sensación de dominio o placer asociado a la actividad. La clave para comprender lo que va a ser un elemento antidepresivo reside en la observación de lo que precede y de lo que sucede a una conducta. En el libro aparecen una serie de principios básicos que habría que identificar en colaboración con el cliente y como objetivos del tratamiento. Las intervenciones en la AC piden al cliente que actúe según un plan u objetivo predeterminado, no según un sentimiento o el estado interno. La tarea del terapeuta es actuar como un entrenador en todo momento, ayudando y trabajando activamente con los clientes en la identificación y resolución de los problemas. El pensamiento es tratado como una conducta problemática, identificando y trabajando sobre los procesos rumiativos. Los diferentes elementos o la unión de todos ellos en AC, hacen el acrónimo en inglés **ACTIVATE**. Los diferentes elementos que componen este término son:

✓ **A (Assess)**. Valorar los factores que contribuyen a la depresión del cliente.

✓ **C (Counter)**. Hacer frente a la evitación con una activación estructurada y con una resolución efectiva de los problemas.

✓ **T (Time)**. Dedicar tiempo a los elementos específicos.

✓ **I (Include)**. Incluir la monitorización.

✓ **V (Validate)**. Validar

✓ **A (Assign)**. Asignar actividades.

✓ **T (Trouble shoot)**. Detectar problemas y desarrollar soluciones.

✓ **E (Encourage)**. Estimular.

A modo de resumen, podemos decir que las intervenciones cognitivas y conductuales aportan también una prevención más duradera de las recaídas que la mera medicación. La terapia tiene unos beneficios a largo plazo y unos beneficios que la medicación no ofrece. En el libro se enfatiza el cambio, y como este será más fácil, cuando se comienza por algo pequeño y cuando se especifican concretamente todos los elementos. Durante la lectura continua, hasta el final, hay una motivación constante para el cambio y la resolución de los problemas. A través del análisis preciso y riguroso de todo lo que está influyendo, utilizando la validación del cliente y el refuerzo positivo, y trabajando también en la perseverancia para el mantenimiento de los logros.



**Solicita**  
TU CORREO ELECTRÓNICO  
**cop.es**

El Consejo General de la Psicología de España facilita una cuenta de correo electrónico **micuenta@cop.es** totalmente gratuita para todos los colegiados que lo soliciten.

*¡Infórmate en tu Colegio!*