

# ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Para el tratamiento de la depresión

PROYECTO EDITORIAL:  
TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN

Director  
*Marino Pérez*



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

# ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Para el tratamiento de la depresión

Jorge Barraca Mairal  
Marino Pérez Álvarez



Consulte nuestra página web: [www.sintesis.com](http://www.sintesis.com)  
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

© Jorge Barraca Mairal  
Marino Pérez Álvarez

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid  
Teléfono: 91 593 20 98  
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-9077-200-3  
Depósito Legal: M-29.734-2015

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

# Índice

<i>Introducción</i> .....	11
---------------------------	----

## PARTE I:

### *El modelo teórico de la Activación Conductual*

<b>1.</b> <i>Depresión y Ansiedad: la gran transformación</i> .....	15
1.1. La depresión y la ansiedad: categorías existenciales antes que clínicas .....	16
1.2. Transformación de problemas de la vida en trastornos clínicos .....	18
1.3. ¿Qué es la depresión? .....	22
<b>2.</b> <i>La noción de situación: un modelo contextual para la depresión</i> .....	25
2.1. Más allá de la depresión endógena y de la depresión reactiva .....	25
2.2. La depresión como situación: ni dentro ni fuera.....	27

2.3. La situación: un peculiar modo de relacionarse .....	28
con el mundo	
2.3.1. <i>Situación-límite</i> .....	28
2.3.2. <i>De las constelaciones pre-melancólicas</i> <i>a la desesperación</i> .....	29
2.3.3. <i>Estilo de personalidad</i> .....	31
2.3.4. <i>Atmósfera emocional</i> .....	33
2.4. La noción de situación: cuando los intentos de solución son el problema .....	34
2.5. Modelo presentado al cliente.....	38

<b>3. <i>La Activación Conductual en el contexto</i></b> <b><i>de las terapias de tercera generación</i></b> .....	41
3.1. Terapias psicológicas de probada eficacia en la depresión.....	41
3.2. Calidad científica: parsimonia, facilidad y eficiencia.....	43
3.3. Carácter transterapéutico: el principio de la acción .....	48
3.4. Del sujeto pensante al sujeto operante.....	51

PARTE II:

*Aplicación de la Activación Conductual*

<b>4. <i>Evaluación y Análisis Funcional</i></b> <b><i>en la Activación Conductual</i></b> .....	57
4.1. El proceso de evaluación .....	58
4.2. La entrevista clínica en la AC .....	59
4.3. Registro de la actividad y monitorización del estado de ánimo .....	61
4.4. Cuestionarios para la AC .....	65
4.5. Registro de valores personales .....	67
4.6. Análisis Funcional.....	69

<b>5.</b>	<b><i>Habilidades clínicas en la Activación Conductual</i></b> .....	77
5.1.	Actitudes generales para la práctica clínica con pacientes deprimidos.....	78
5.2.	Habilidades del terapeuta de la AC .....	80
5.2.1.	<i>Validación</i> .....	80
5.2.2.	<i>Actitud colaborativa</i> .....	81
5.2.3.	<i>Ausencia de prejuicios</i> .....	82
5.2.4.	<i>Desarrollo de calidez y autenticidad</i> .....	83
5.2.5.	<i>Capacidad para reforzar en sesión explicaciones o ejemplos de conductas adaptativas</i> .....	83
5.3.	Destrezas para tratar los problemas característicos de la situación depresiva.....	84
5.3.1.	<i>Directividad medida</i> .....	84
5.3.2.	<i>Comunicación ajustada a la situación depresiva</i> .....	85
5.3.3.	<i>Capacidad de motivación</i> .....	86
5.4.	Otros aspectos de las habilidades de la AC en casos particulares.....	87
<b>6.</b>	<b><i>Técnicas de intervención en la Activación Conductual</i></b> .....	89
6.1.	Programación y estructuración de actividades .....	90
6.1.1.	<i>Enfatizar la importancia de hacer</i> .....	91
6.1.2.	<i>No creer que se está siendo un “timador”. Planificar las actividades de acuerdo con un plan y con un estado de ánimo</i> .....	92
6.1.3.	<i>Empezar poco a poco y graduar las actividades extensas de acuerdo con los pasos en que se pueden dividir</i> .....	93
6.1.4.	<i>Concretar la frecuencia, duración, intensidad, los días y horas en que se llevarán a cabo las actividades, y otros detalles si es necesario</i> .....	94
6.1.5.	<i>Iniciar la programación por actividades que pueden tener un reforzamiento más cercano, aunque también se planifiquen las que lo tendrán a la larga</i> .....	95

6.1.6. Plantear las actividades en forma de continuo y no de "todo o nada".....	96
6.1.7. Apostar por las actividades que tendrán reforzamiento natural, aquellas asociadas a los valores del sujeto....	96
6.1.8. Elegir actividades variadas, de un amplio abanico...	97
6.1.9. Facilitar el trabajo a través de registros ya preparados con las actividades.....	98
6.1.10. Revisar siempre las tareas y conferirles la importancia que poseen.....	99
6.2. Extinción de las conductas de evitación .....	99
6.3. Reforzamiento positivo de las conductas antidepresivas.....	102
6.4. Manejo del pensamiento rumiante: la atención a la experiencia.....	103
6.5. El entrenamiento en habilidades necesarias para la obtencion de reforzadores .....	107
<b>7. El proceso de intervención en la Activación Conductual .....</b>	<b>109</b>
7.1. Líneas generales de la intervención con la AC .....	110
7.2. La estructura de las sesiones .....	111
7.3. El plan de intervención: incorporación de los procedimientos de la AC.....	113
7.3.1. Fase de evaluación .....	113
7.3.2. Fase de establecimiento de objetivos .....	115
7.3.3. Fase de intervención: incorporación de las técnicas de la AC.....	117
7.4. ACTIVATE: un acrónimo para sintetizar la puesta en práctica de toda la terapia .....	124
<b>8. Dificultades comunes en la puesta en práctica de la Activación Conductual .....</b>	<b>127</b>
8.1. Estrategias generales de la AC ante la aparición de dificultades.....	128

8.2. Dudas específicas del cliente con el acercamiento terapéutico de la AC .....	130
8.3. Soluciones ante dificultades comunes en la aplicación de la AC.....	134
8.3.1. <i>Problemas por la falta de comprensión de la actividad programada</i> .....	134
8.3.2. <i>Problemas derivados del déficit de habilidades</i> .....	134
8.3.3. <i>Problemas a la hora de graduar las tareas</i> .....	135
8.3.4. <i>Problemas a la hora de trabajar con los valores del cliente</i> .....	136
8.3.5. <i>Problemas por la ausencia del registro de la actividad, estar incompleto o sin datos del humor o la emoción</i> .....	137
8.3.6. <i>Problemas por la ausencia de señales de aviso</i> .....	138
8.3.7. <i>Problemas con el manejo de contingencias</i> .....	138
8.3.8. <i>Problemas con las conductas condicionadas clásicamente</i> .....	139
8.3.9. <i>Problemas con otras reacciones emocionales y pensamientos que interfieren con la activación</i> .....	139
8.3.10. <i>Problemas con el hecho de programar actividades y sentirse controlado</i> .....	140
8.3.11. <i>Dudas respecto a la veracidad del registro</i> .....	140
8.3.12. <i>Problemas por la interferencia de la medicación</i> .....	141

## 9. *Finalización de la terapia y prevención de recaídas en la Activación Conductual* .....

9.1. Finalización y cierre adecuado de la terapia .....	144
9.2. La generalización de los aprendizajes de la AC .....	146
9.3. El listado de conductas antidepresivas .....	148
9.4. Identificar y prepararse para las situaciones de alto riesgo.....	148
9.5. Sesiones de refuerzo .....	149
9.6. La práctica del mindfulness.....	150

<b>10. Variantes en la aplicación de la Activación Conductual .....</b>	<b>153</b>
10.1. Aplicación de la AC en los cuadros de depresión y ansiedad .....	154
10.2. La AC en cuadros relacionados con la depresión: la distimia y el trastorno bipolar.....	157
10.3. Aplicación de la AC en casos con cáncer y dolor crónico...	158
10.4. La AC aplicada a personas con otros problemas comportamentales.....	160
10.5. Variantes en la aplicación de la AC.....	164
10.5.1. <i>Las aplicaciones en formato grupal</i> .....	165
10.5.2. <i>Las aplicaciones con adolescentes</i> .....	165
10.5.3. <i>Las aplicaciones en personas mayores</i> .....	166
10.5.4. <i>Las aplicaciones para personas con niveles intelectuales o culturales bajos, distintas etnias o marcos culturales y analfabetismo funcional</i> .....	166
 <i>Bibliografía</i> .....	 169