

# ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Cuadernillo del consultante

Michel A. Reyes Ortega



INSTITUTO DE TERAPIA  
CONTEXTUAL • CDMX

# PRESENTACIÓN

En hora buena, has decidido probar suerte iniciando un programa de tratamiento basado en evidencia para el alivio de la depresión y diversos tipos de ansiedad y estrés; más allá de eso, has decidido probar suerte con un programa que se dirige a la mejora de tu calidad de vida. Este programa se llama Activación Conductual, una intervención estructurada, sencilla en su aplicación, y teóricamente fundamentada que, si se tiene en cuenta su duración, número de estrategias empleadas, la severidad de las problemáticas en que ha tenido éxito, el rango de cambio observado, la ausencia de recaídas tras dos años de tratamiento, y la disminución del uso de fármacos utilizados tras su finalización, se perfila como una opción terapéutica sumamente ventajosa. En esta intervención se aboga por el uso de conceptos que despatologizan los estados de ánimo negativos, y se les ve como respuestas normales ante circunstancias de vida desfavorables. La Activación Conductual busca ayudar a las personas a comprender las fuentes externas (contexto/ambiente) de su sufrimiento y localizar aquellos comportamientos que están manteniendo o empeorando su condición, para poder cambiarlos y generar una espiral de mejora en la calidad de vida.

¿Qué mejor momento para iniciar que ahora mismo?

Te saludo, mi nombre es Michel. Soy el desarrollador de este cuadernillo de trabajo; pero no lo he hecho yo solo, sino que se ha basado en la experiencia que he tenido al trabajar con una variedad de usuarios de mis servicios como consultor conductual, también a partir del consejo de maestros y colegas, además de la amable revisión de mi colega Jessica Zapata. Dicho lo anterior, a nombre de todas las personas que han aportado algo al desarrollo de este cuadernillo, te deseo que tú y tu consultor conductual puedan encontrar en él una guía sencilla para incorporar la Activación Conductual a tu vida.

## Referencias:

Kanter, J.W., Busch, A.W. y Rusch, L.C. (2009). Behavioral Activation. Nueva York: Routledge

Martell, C.R., Dimidjan, S., y Herman-Dunn, R. (2010), Behavioral Activation for Depression, a Clinician's Guide. Nueva York: Guilford

Sánchez, J., Barraca, J., Mora, E., & Reyes, M. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Activación Conductual para la Depresión (BADS) en una muestra mexicana. *Clínica y Salud*, 29, 151-155.

# ÍNDICE

¿POR QUÉ HABLAR DE LA DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y EL ESTRÉS? .....	4
<b>INTRODUCCIÓN - EL SUFRIMIENTO DESDE UNA PERSPECTIVA COMPORTAMENTAL .....</b>	<b>5</b>
LA ESTRUCTURA DE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL .....	7
<b>ETAPA 1 - ANALIZAR LA HISTORIA DEL SUFRIMIENTO .....</b>	<b>8</b>
EJERCICIO 1 – MI PROPIO ANÁLISIS FUNCIONAL .....	9
LA METÁFORA DEL TOBILLO LUXADO .....	11
EJERCICIO 2 - COMPRENDER LA JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL .....	12
MALINTERPRETACIONES COMUNES SOBRE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL .....	14
ESCALA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN .....	16
<b>ETAPA 2 - IDENTIFICAR ACTIVIDADES A PROGRAMAR .....</b>	<b>17</b>
EJERCICIO 3 - BLANCOS DE LA EVALUACIÓN CONDUCTUAL .....	18
<b>ETAPA 3 - PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES .....</b>	<b>21</b>
EJERCICIO 4 - PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES SEMANALES .....	23
<b>ETAPA 4 - LIDIANDO CON LA EVITACIÓN .....</b>	<b>24</b>
¿CÓMO RESPONDER AL ENCONTRAR PROBLEMAS DURANTE NUESTRO PLAN DE ACTIVACIÓN? .....	26
EJERCICIO 5 - EL MODELO TRAMPA (SALIR DE LA SENDA Y REGRESAR AL SENDERO) .....	27
ALIADOS DE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL .....	28
<b>ETAPA 5 - FINALIZACIÓN .....</b>	<b>30</b>
EJERCICIO 6 – PLAN DE MANTENIMIENTO DE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL .....	32
EJERCICIO 7 – RESUMEN DE MI EXPERIENCIA EN ESTE PROGRAMA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL .....	33

## ¿POR QUÉ HABLAR DE LA DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y EL ESTRÉS?

- La depresión, la ansiedad y el estrés (a las que nos referiremos de aquí en adelante solo como “sufrimiento”) son condiciones frecuentes en las que multitud de personas podemos vernos inmersas a lo largo de nuestra vida.
  - Se calcula que más de 300 millones de personas en el mundo se ven afectadas por la depresión.
  - Como ejemplo paradigmático de sufrimiento, la depresión es la principal causa mundial de discapacidad, y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.
- En los casos más severos, estas condiciones se asocian con el suicidio.
- También existe una relación importante entre el sufrimiento y la salud física; así, por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares pueden producir afecciones emocionales, y viceversa.
- La buena noticia, es que existen intervenciones eficaces para el tratamiento de estas condiciones de *dolor emocional*, la **activación conductual** es una de ellas.
- Hablemos más a fondo de la depresión...

## ¿QUÉ ES UN EPISODIO DEPRESIVO?

Es un episodio de mínimo de dos semanas, donde existe:

- Pérdida del interés y de la capacidad de disfrutar.
- Reducción de la energía asociada a una disminución de la actividad.
- Muchas personas también padecen ansiedad, alteraciones del sueño y del apetito, sentimientos de culpa, baja autoestima y dificultades de concentración.

Dependiendo del número y de la intensidad de los síntomas, los episodios depresivos pueden clasificarse como leves, moderados o graves.

## ALGUNAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

- Heredabilidad = 40-50%
- Haber sido víctima de la violencia o sobreviviente de algún tipo de trauma
- Experiencias de vida negativas
- Desempleo
- Problemas legales
- Indigencia
- Estrés (positivo y negativo)
- Red de apoyo deficiente
- Enfermedad

# INTRODUCCIÓN

## EL SUFRIMIENTO DESDE UNA PERSPECTIVA COMPORTAMENTAL

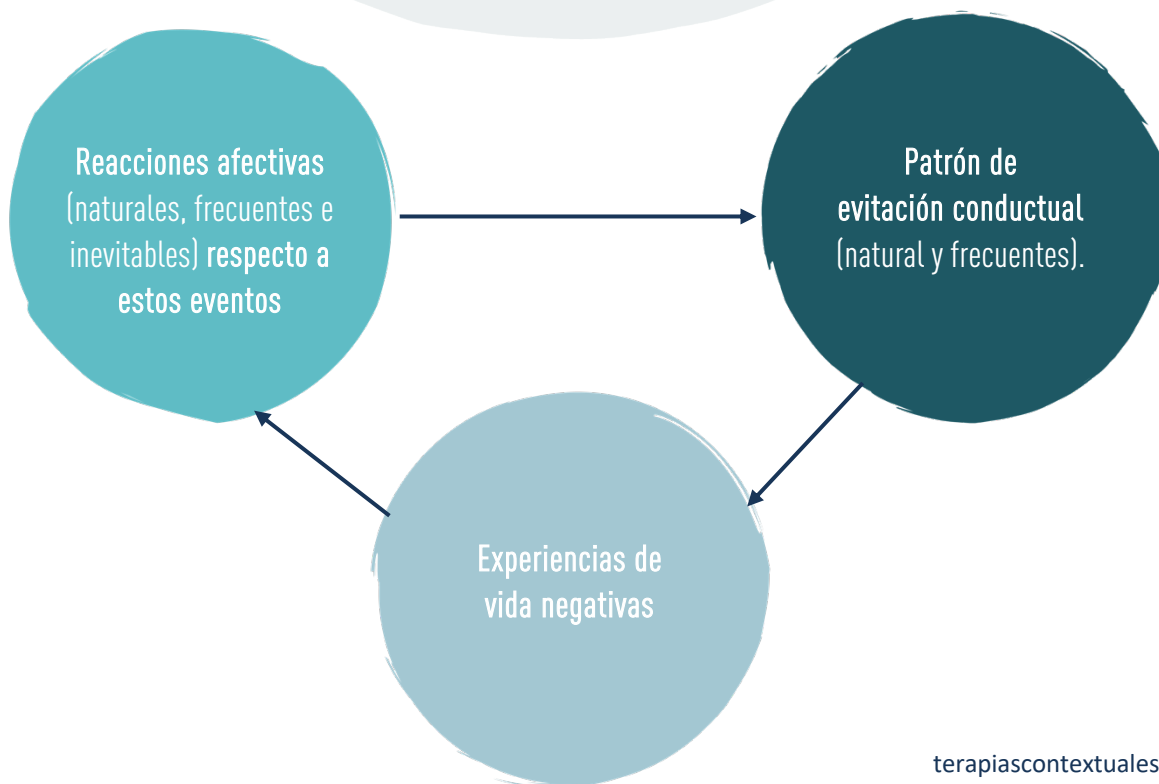
El **modelo contextual** del sufrimiento, y que sustenta la Activación Conductual, parte de un análisis funcional de los comportamientos asociados al mantenimiento de esa experiencia de malestar (La **figura 1** es una representación gráfica de este modelo).

Un análisis funcional es un análisis de la relación entre nuestras circunstancias de vida y la presencia de un comportamiento de interés, en este caso, un estilo de acción que podría perpetuar un episodio depresivo, de ansiedad, de estrés, o de todo esto al mismo tiempo.

Esto quiere decir que, la Activación Conductual entiende el sufrimiento como un patrón de interacción entre la persona y su ambiente, donde:

1. En primer lugar: Hay un evento (una situación o conjunto de situaciones) que tienen como consecuencia una disminución de actividades agradables y estimulantes. Esto puede o no acompañarse de un incremento de eventos/actividades amenazantes, estresantes o frustrantes. Otra posibilidad, es que exista un incremento de actividades con resultados adversos, sin que necesariamente exista una disminución de actividades gratificantes.
2. Como consecuencia de estas condiciones, las personas experimentan una falta de motivación (no experimentan un impulso a hacer cosas porque no hay incentivos disponibles) y/o un incremento de malestar (experimentan el impulso de evitar porque las actividades llevan a la ocurrencia de consecuencias adversas).
3. El problema es que, la reacción natural en estos casos es adoptar un estilo de acción pasivo o evasivo, que funciona muy bien a corto plazo para reducir, evitar o posponer las consecuencias adversas y el malestar asociado con ellas.
4. Pero a la larga, la pasividad y la evitación llevan a una menor exposición a actividades estimulantes y, por lo tanto, mantienen las condiciones adversas, resultando en una rigidez y ampliación de este patrón de interacción con el entorno (o dicho, de otra forma, de este doloroso estilo de vida).

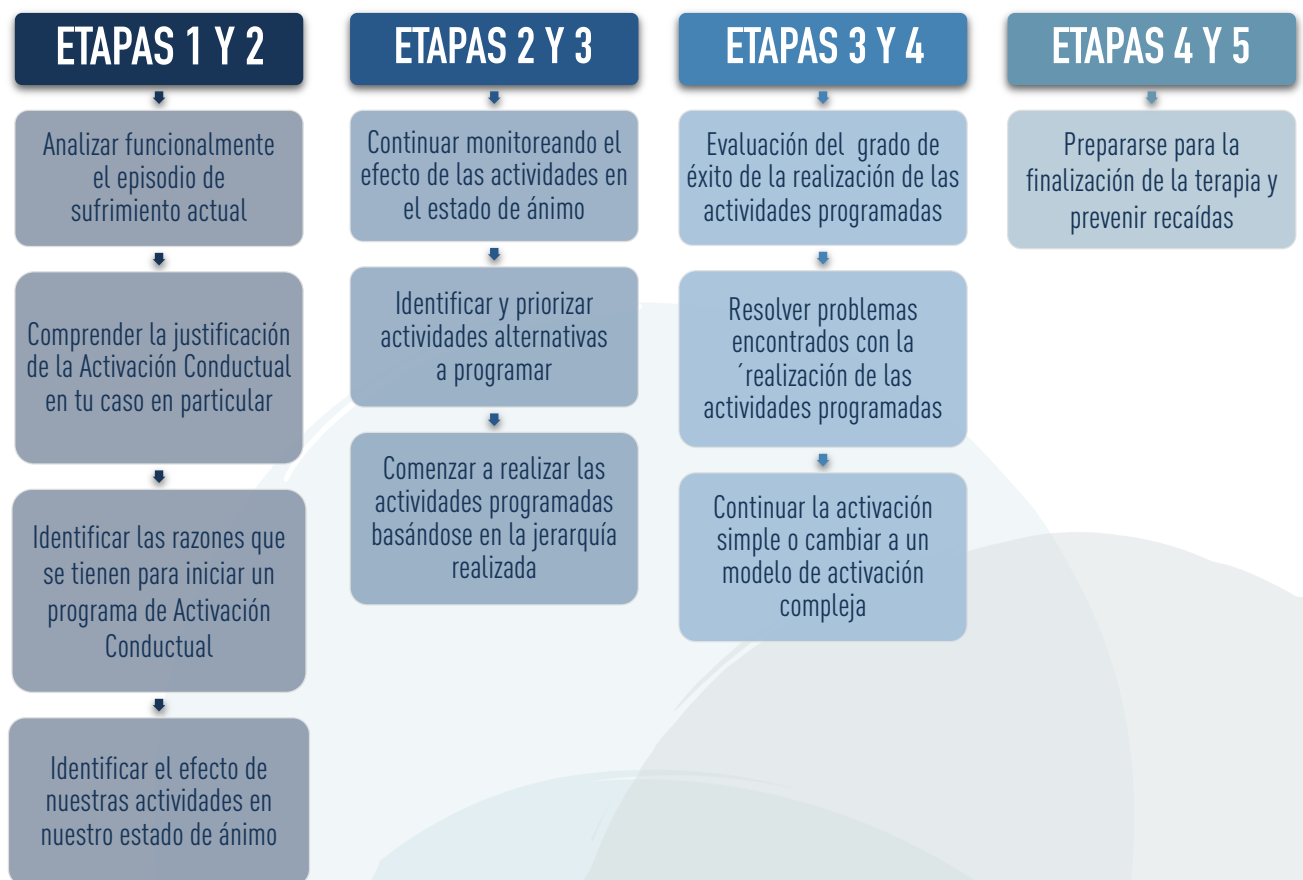
**Figura 1. El modelo contextual del sufrimiento**



# LA ESTRUCTURA DE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Para corregir el patrón de comportamiento que tiende a mantener estas circunstancias de vida adversas y el sufrimiento resultante, la Activación Conductual se divide en 4 etapas, cada una con sus tareas específicas y metas a lograr. En las secciones posteriores de este cuadernillo se especificarán las tareas que tú, el usuario de los servicios de un consultor conductual capacitado en activación conductual, tendría que realizar para verse beneficiado de esta intervención.

Figura 2. El curso de la Activación Conductual



## ETAPA 1

# ANALIZAR LA HISTORIA DEL SUFRIMIENTO

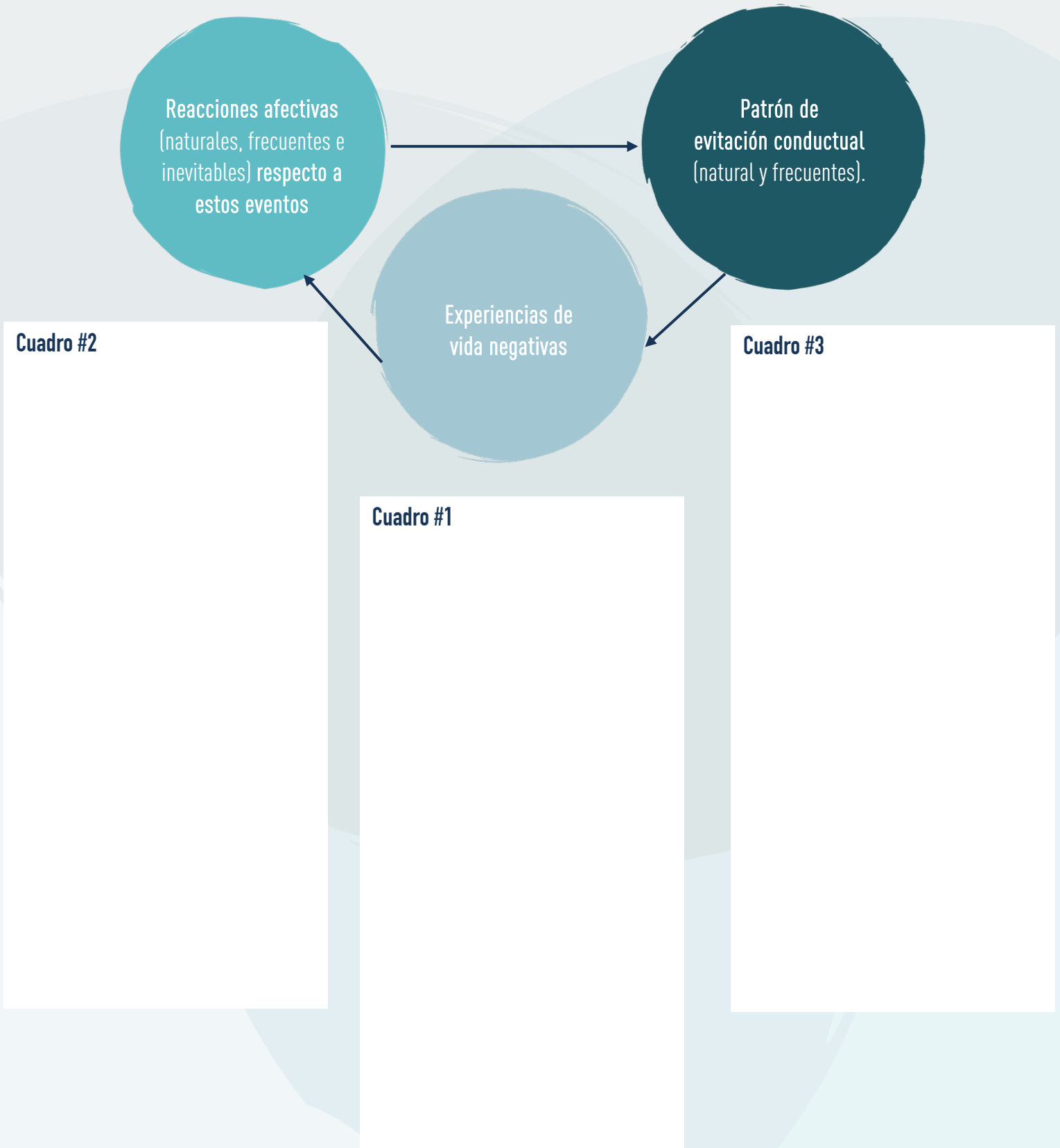


# EJERCICIO 1 – MI PROPIO ANÁLISIS FUNCIONAL

Dialoga con tu consultor conductual para hacer un análisis funcional de tu episodio de sufrimiento actual. Tu **consultor conductual** y tú conforman al “equipo de Activación Conductual”, y su primer ejercicio será seguir los pasos descritos en la tabla 1. Mientras siguen estos pasos, rellena los cuadros que se encuentran en la **Figura 3**.

TABLA 1. IDENTIFICAR EL PATRÓN DE MANTENIMIENTO DEL SUFRIMIENTO	
1	Identifica tus experiencias de vida negativas. Anótalas en el cuadro #1
2	Identificar las reacciones afectivas que tuviste respecto a estos eventos. Anótalas en el cuadro #2
3	Identificar la forma en que actúas frente a esas reacciones afectivas (patrones de evitación). Anótalas en el cuadro #3
4	Nota, y discute con tu consultor conductual, la forma en que estas reacciones y acciones resultarían naturales y frecuentes ante estos eventos de vida.
5	Identifica la forma en que estas reacciones y acciones forman un bucle que perpetúa o agrava las circunstancias de vida negativas y la experiencia de sufrimiento. Observa el diagrama y toma notas adicionales, de ser necesario.

Figura 3. Análisis funcional de mi episodio de sufrimiento actual.

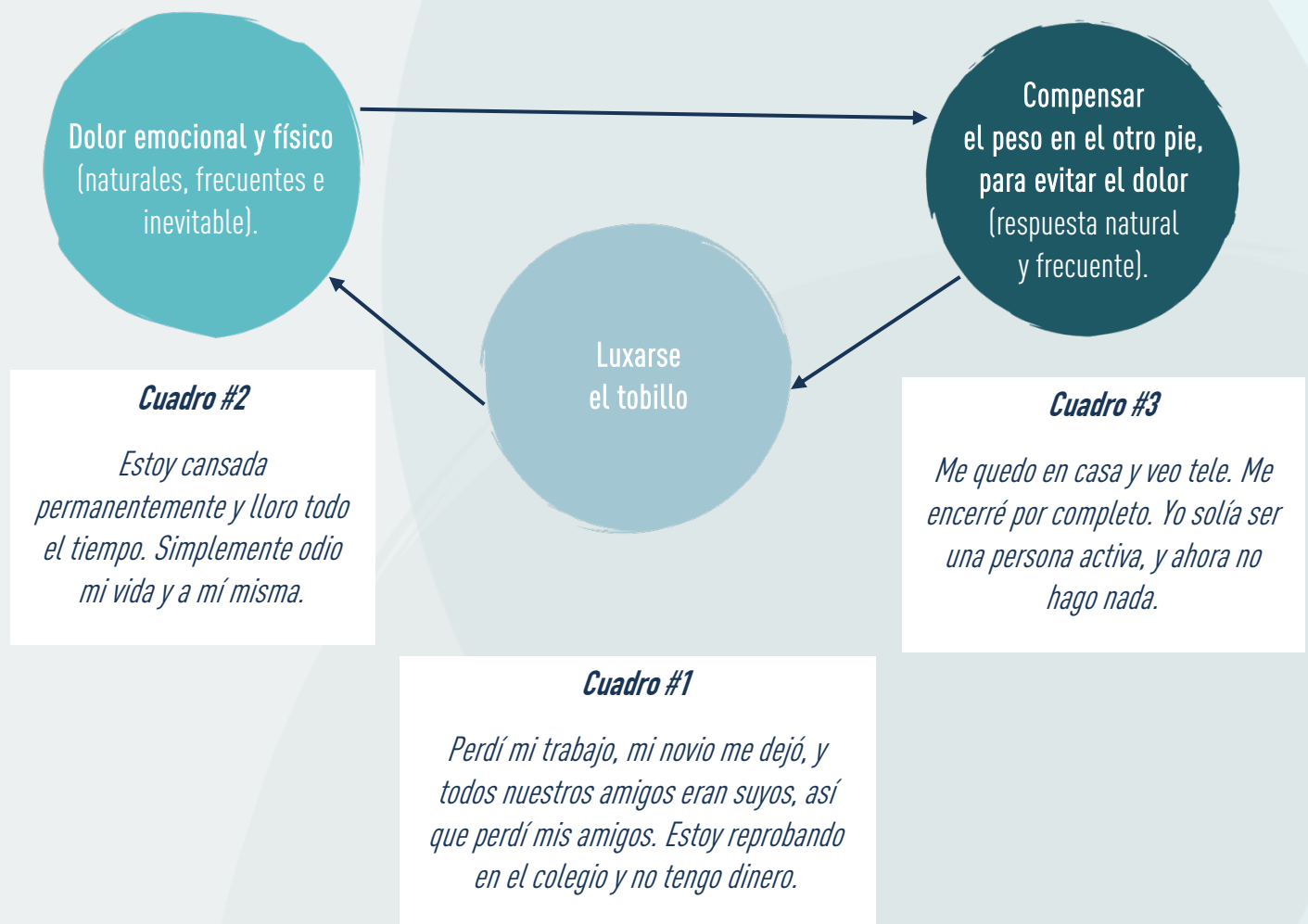


# LA METÁFORA DEL TOBILLO LUXADO

Discute con tu consultor conductual la metáfora del tobillo luxado, ¿encuentras similitudes o diferencias con tu caso particular?

Un episodio de sufrimiento emocional es muy parecido a un episodio de malestar físico. Piensa en tus experiencias de vida negativas como haberte luxado un tobillo, resulta muy natural experimentar malestar en una situación así, tanto física como emocional, incluso puede que notes la aparición de una cascada de pensamientos negativos como consecuencia. Lo normal, y lo que haríamos la mayoría de las personas, sería empezar a recargar el peso de nuestro cuerpo en el otro pie, de esa manera evitaríamos sentir dolor. Inadvertidamente, eso podría llevarnos a lastimarnos el otro tobillo, incrementando el grado de dolor experimentado, y además, nos llevaría a mantener la lesión del primer tobillo sin sanar.

Figura 4. Metáfora del tobillo luxado.



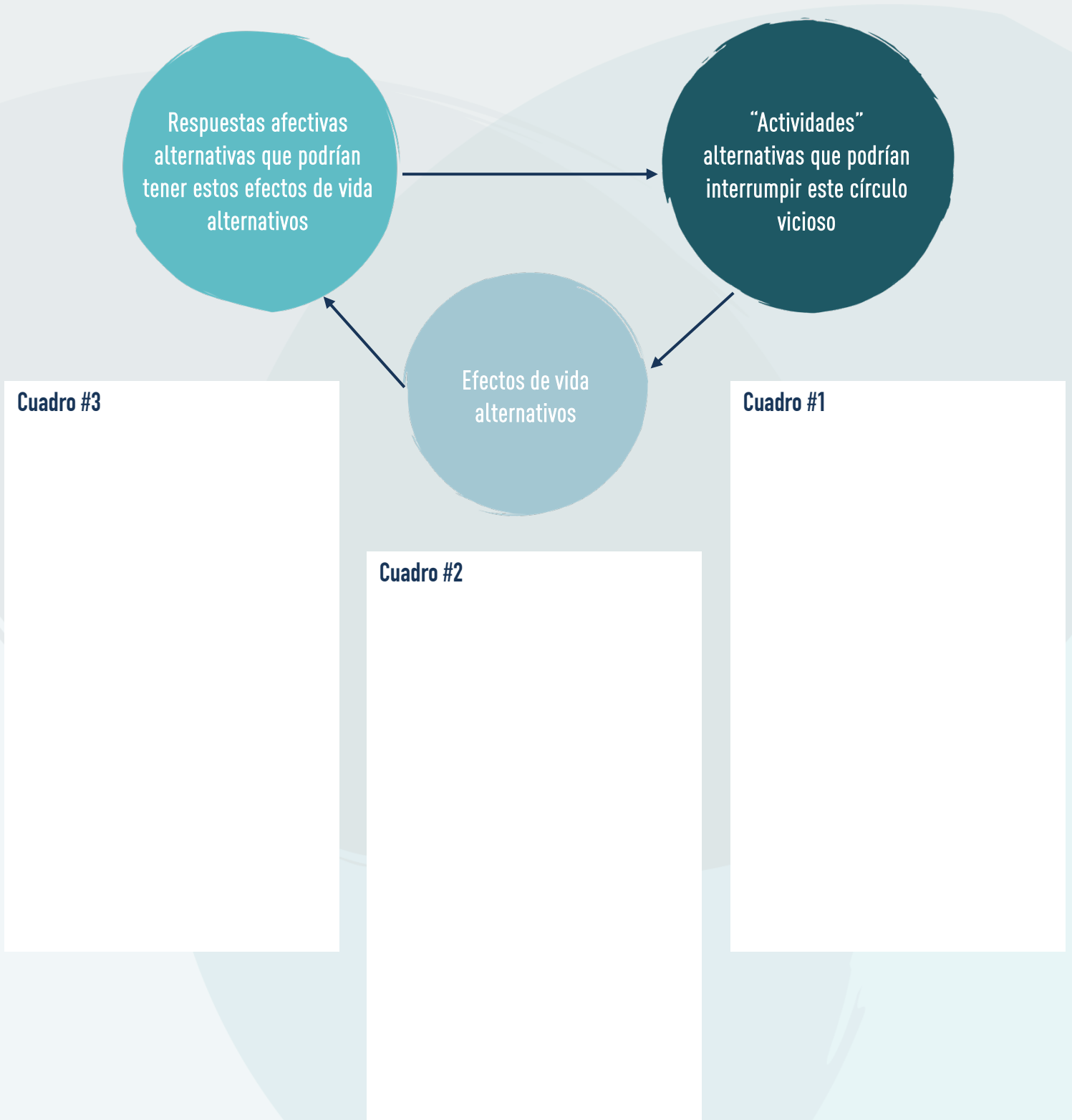
## EJERCICIO 2 – COMPRENDER LA JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

La activación conductual es como hacer rehabilitación física y empezar a mover el tobillo para sanar la lesión. Discute con tu consultor conductual, la forma en que podrías hacer actividades diferentes que te lleven a romper la espiral de sufrimiento en la que te encuentras, y a sanar ese tobillo de una vez por todas. Escribe tus respuestas en la **Figura 5**.

**Tabla 2. COMO PODRÍA AYUDAR LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL**

1	Nota que el objetivo de la Activación Conductual es “activarse” como alternativa a las respuestas conductuales evasivas normales al sufrimiento. Anota las acciones alternativas que podrías realizar (sin importar que tan fantásticas te parezcan) en el cuadro #1 de la figura 4.
2	Nota los efectos de vida alternativos que estas acciones alternativas de vida podrían tener. Puedes escribirlos en el cuadro #2 de la figura 5.
3	Nota los efectos que estas acciones alternativas de vida podrían tener en tus respuestas afectivas. Puedes escribirlos en el cuadro #3 de la figura 4.
4	Verifica, con tu consultor conductual, la comprensión que has generado sobre la forma en que funciona la activación conductual.

Figura 5. Como podría ayudar la activación conductual.

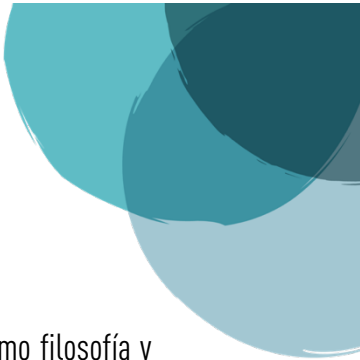


# MALINTERPRETACIONES COMUNES SOBRE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

La cultura en que vivimos perpetúa una serie de mitos en torno al origen de nuestras emociones y del cambio psicológico que pueden interferir con el entendimiento de la Activación Conductual. Así mismo, estas prácticas culturales podrían llevarnos a suponer que la Activación Conductual representa una estrategia simplista o insensible para lidiar con el sufrimiento humano. Cualquiera que sea el obstáculo para entender y comprometerse con la Activación Conductual, puedes discutirlo con tu consultor conductual para aclarar estas malinterpretaciones comunes y resolver las dudas que puedas seguir teniendo sobre esta poderosa herramienta de gestión del comportamiento.

Tabla 3. Malinterpretaciones sobre la Activación Conductual

El mito del "echarle ganas"	<p>MITO: La Activación Conductual se trata de "tener fuerza de voluntad".</p> <p>REALIDAD: La activación es más compleja de lo que la gente piensa. La activación conductual es un trabajo colaborativo, donde tu consultor conductual y tu desarrollarán planes que se adapten a tu ritmo y posibilidades. Tu consultor conductual será como un entrenador que te enseñará a usar estrategias para ayudar a iniciar y mantener la activación. En la activación conductual, no se asume que la "fuerza de voluntad" te llevará a activarte y superar este episodio depresivo.</p>
La lógica del cambio interior	<p>MITO: La lógica del cambio de "adentro hacia afuera" (sentirse bien primero para activarse después) es frecuente y tiene sentido asumirla, ya que todos la hemos aprendido en algún lado.</p> <p>REALIDAD: La potencia de la activación conductual se encuentra en que es más rápido actuar distinto primero para sentirse distinto después. Además de que esto desarrolla mayor confianza en uno mismo, y mayor tolerancia al malestar natural que viene con este esfuerzo.</p>
Lógica biologicista	<p>MITO: La depresión, la ansiedad y el estrés son un problema de nuestro cerebro y, por lo tanto, necesitamos tomar fármacos para corregirlo.</p> <p>REALIDAD: La investigación ha demostrado que la Activación Conductual cambia la química de nuestro cuerpo, así como hacer ejercicio físico cambia nuestros tejidos musculares.</p> <p>REALIDAD: Combinar la activación conductual con la farmacoterapia puede ser de gran ayuda en la mayoría de los casos, justo como lo es el llevar una dieta y suplementación alimenticia cuando nos ejercitamos. Ejercitarse tendrá resultados, pero tomar suplementos sin ejercitarse será de mínima ayuda.</p>



Si tienes curiosidad de saber el grado en el que vas adoptando la Activación Conductual como filosofía y los efectos que esta tiene de manera global en tu vida, puedes contestar la Escala de Activación Conductual para la Depresión (BADS) esporádicamente y analizar, junto con tu consultor conductual los cambios en los resultados de esta escala. Si deseas asesoría sobre la forma de calificar la escala, puedes pedir ayuda a tu consultor conductual.

La escala se divide en 4 subescalas, cada una se compone de un grupo de reactivos.

1. Activación: 3, 4, 5, 7, 11, 12, 23
2. Evitación / Rumia: 8, 9, 10, 13, 14, 15, 24, 25
3. Afectación del Trabajo / Educación: 1, 2, 6, 21, 22
4. Afectación de la Vida Social: 16, 17, 18, 19, 20

Las subescalas 2, 3, y 4. Deben puntuarse de forma inversa, una vez que se invierten los valores de estos reactivos, pueden sumarse todos los reactivos o interpretarse por subescalas.

# Escala de Activación Conductual para la Depresión

(BADS; Kanter et al. 2007; Sanchez Angulo, Barraca, Mora y Reyes-Ortega, 2018)

Por favor, lea con atención cada frase y rodee con un círculo el número que mejor refleje su situación durante la pasada semana, incluyendo el día de hoy.

	En absoluto	1	2	3	4	5	6	Completamente cierto
1. Me quedé en la cama demasiado tiempo, aunque sabía que tenía cosas pendientes.	0	1	2	3	4	5	6	
2. Había ciertas cosas que tenía que hacer y que no hice	0	1	2	3	4	5	6	
3. Estoy contento por el tipo y la cantidad de cosas que hice	0	1	2	3	4	5	6	
4. Me comprometí con una serie de actividades amplia y variada	0	1	2	3	4	5	6	
5. Acerté en mis decisiones sobre el tipo de actividades y situaciones en las que me metí	0	1	2	3	4	5	6	
6. No paré, pero no cumplí con ninguna de las metas que me había puesto para cada día	0	1	2	3	4	5	6	
7. Me moví y cumplí las metas que me había fijado	0	1	2	3	4	5	6	
8. La mayor parte de lo que hice fue para escaparme o evitar lo que me fastidiaba	0	1	2	3	4	5	6	
9. Hice cosas para evitar la tristeza y otras emociones dolorosas	0	1	2	3	4	5	6	
10. Traté de no pensar en ciertas cosas	0	1	2	3	4	5	6	
11. Hice cosas incluso a pesar de lo que costaba hacerlas porque tenían que ver con mis objetivos a largo plazo	0	1	2	3	4	5	6	
12. Llevé a cabo una tarea ardua pero que merecía la pena	0	1	2	3	4	5	6	
13. Perdí mucho tiempo dando vueltas a mis problemas	0	1	2	3	4	5	6	
14. Pasé tiempo tratando de encontrar algún modo de resolver cierto problema, pero no llegué a poner en práctica ninguna de las posibles soluciones	0	1	2	3	4	5	6	
15. Con frecuencia perdí tiempo pensando en mi pasado, en gente que me había herido, en errores que había cometido, y en lo malo de mi vida	0	1	2	3	4	5	6	
16. No vi a ninguno de mis amigos	0	1	2	3	4	5	6	
17. Estuve encerrado en mí mismo y callado, incluso entre gente a la que conozco bien	0	1	2	3	4	5	6	
18. No estuve nada sociable, a pesar de las oportunidades que tuve	0	1	2	3	4	5	6	
19. Ahuyenté a la gente con mi negatividad	0	1	2	3	4	5	6	
20. Hice cosas para aislarme del resto de la gente	0	1	2	3	4	5	6	
21. Robé tiempo a las clases / al trabajo / sencillamente porque estaba muy cansado o no me sentía con ganas de ir	0	1	2	3	4	5	6	
22. Mi trabajo / deberes / obligaciones / responsabilidades se resintieron porque me faltó la energía que necesitaba	0	1	2	3	4	5	6	
23. Organicé mis actividades diarias	0	1	2	3	4	5	6	
24. Me ocupé sólo de actividades que me distrajeran lo bastante como para no sentirme mal	0	1	2	3	4	5	6	
25. Me empecé a encontrar mal cuando otros de alrededor hablaron de sentimientos y experiencias negativos	0	1	2	3	4	5	6	



## ETAPA 2

**IDENTIFICAR ACTIVIDADES  
A PROGRAMAR**

El objetivo de esta etapa es la evaluación de actividades que puedan formar parte de un plan de acción que interrumpa el ciclo de mantenimiento del sufrimiento, y después pueda provocar una espiral de calidad de vida. El seguimiento de este plan de acción, es el corazón de lo que llamamos “activarse”.

La clave para tener éxito en esta segunda etapa de la Activación Conductual es explorar multitud de fuentes que nos ayuden a generar un plan variado, concreto y enfocado en cambios de comportamiento que puedan empezar a realizarse de inmediato.

Realiza este ejercicio de indagación junto con tu consultor conductual, solo necesitas explorar las 6 áreas de indagación y generar ideas de actividades que pudieras empezar a realizar según lo especificado en cada área. Después de leer cada una, encontrarás preguntas que pueden ayudarte a comprender mejor a lo que se refiere el concepto, y que pueden orientar la generación de ideas de activación. Es importante generar una cantidad generosa de actividades, ya que estas funcionarán como un lugar seguro al que puedas regresar siempre que tú y tu consultor conductual necesiten ideas para programar nuevas actividades.

No te apresures, es importante que te tomes tu tiempo para generar estas alternativas. Puede que sea importante tomarte toda una sesión para hacerlo, y continuar este trabajo por tu cuenta una vez que la sesión con tu consultor conductual haya terminado.

## EJERCICIO 3 – BLANCOS DE LA EVALUACIÓN CONDUCTUAL

**1. Identifica actividades que formaban parte de tu rutina de cuidado personal y que se han descuidado.**

*Puedes guiarte con las siguientes preguntas: ¿Cuáles de estas rutinas se han interrumpido, o han cambiado, desde que experimentas este dolor emocional? Rutinas de sueño, Hábitos alimenticios, Ejercicio, Higiene diaria, Horarios de trabajo. ¿Qué actividades podrían empezar a realizar para retomar estos hábitos?*

**2. Identifica actividades que solías disfrutar hacer, pero has dejado de hacer:**

*Puedes guiarte con las siguientes preguntas: ¿Qué actividades disfrutabas hacer antes de experimentar este dolor emocional? ¿Me podrías ayudar a entender las actividades que constituían tu vida antes de deprimirte o caer preso de la ansiedad/estrés? ¿Existen actividades que hayas dejado de hacer desde que te luxaste este tobillo emocional?*

**3. Identifica nuevas actividades que quieres empezar a hacer:**

*Puedes guiarte con las siguientes preguntas: Ahora que estás ante la posibilidad de un nuevo comienzo, ¿qué tipo de cosas te gustaría empezar a hacer de nuevo? ¿Qué estarías haciendo con tu vida si no temieras apoyar ese tobillo?*

**4. Identifica actividades que has estado evitando realizar con la intención de evadir tu malestar emocional:**

*Puedes guiarte con las siguientes preguntas: ¿Te has notado evitando hacer cosas? Cuando te rindes, ¿de qué forma lo haces? ¿Con qué frecuencia te notas evitando o posponiendo actividades? ¿Hay cosas que te gustaría estar haciendo, pero se sienten demasiado difíciles o demasiado abrumadoras? ¿cómo compensas cuando te duele el tobillo?*

**5. Identifica actividades que te llevarían a lograr metas a largo plazo (valores, aspiraciones, objetivos).**

*Puedes guiarte con las siguientes preguntas: ¿Qué metas a largo plazo son importantes para ti? ¿Qué te es importante hacer en tu vida? ¿Qué tipo de actividades le dan sentido a tu vida? ¿Qué te hacía sentir que tenías un propósito en ella? ¿Qué es lo que más te importa? ¿Qué está en juego en tu vida en este momento? Separemos esto en tareas a corto plazo que puedas hacer semana a semana.*

Una vez que hayas generado una cantidad suficiente de actividades a realizar por cada área, prioriza junto con tu consultor conductual las áreas por donde sería importante empezar a activarte. Usualmente es buena idea iniciar por actividades que formaban parte de tu cuidado personal (reactivo 6).

Prioridad 1: \_\_\_\_\_

Prioridad 2: \_\_\_\_\_

Prioridad 3: \_\_\_\_\_

Prioridad 4: \_\_\_\_\_

Prioridad 5: \_\_\_\_\_

Prioridad 6: \_\_\_\_\_



**ETAPA 3**  
**PROGRAMACIÓN DE**  
**ACTIVIDADES**

# ¡Ha llegado el momento de probar la eficacia de estas actividades!

Típicamente, deberías enfocarte en 3-5 tareas concretas de activación cada semana. Utiliza tus respuestas al **Ejercicio 3** como fuente de inspiración.

Toma en cuenta las siguientes consideraciones (discútelas con tu consultor conductual para despejar cualquier duda que pueda surgir al respecto):

- Trabaja colaborativamente con tu consultor conductual para identificar actividades que programar.
  - Haz una buena jerarquización con el fin de desarrollar una buena lista de actividades para programar.
  - No solo programes eventos agradables, incluye actividades orientadas a la resolución de tus problemas y logro de metas.
- Programa actividades específicas y concretas.
  - Especifica lo que harás, donde lo harás, cuando lo harás, con quién lo harás.
- Considera la dificultad de las tareas.
  - Si es poco realista lograr tus actividades, divídelas en unidades específicas más pequeñas y logrables.
  - Discute a detalle con tu consultor conductual 1 o 2 tareas que pudieran tener mayor dificultad de éxito. Juntos podrán generar soluciones que permitan que estas tareas se realicen con el mayor éxito posible.
  - Programa actividades que contengan en sí mismas la resolución de los obstáculos para realizarlas.
- Adopta un enfoque experimental, no hay garantías de que estas actividades tendrán un efecto positivo en tu dolor emocional, necesitarás llevarlas a cabo para saberlo.
  - Monitorear los resultados describiendo relaciones entre comportamiento, estado de ánimo y/o resolución exitosa de problemas.
  - Al realizar tus actividades, recuerda que es mejor iniciar una actividad y dejarla a la mitad que evitar hacerla por temor a completarla perfectamente.
- Genera nuevas rutinas.
  - Cuando notes que una actividad tiene un efecto positivo sobre tu calidad de vida, ¡vuélvela parte de tu rutina!

El **Ejercicio 4** representa el corazón de esta etapa de la Activación Conductual. Para hacer una programación de actividades específica y potencialmente exitosa; escribe en la primera columna el día de la semana que planeas realizar tu actividad; en la segunda columna describe la actividad a realizar (tan específicamente como sea posible); en la tercera columna escribe el grado de realización con el que estimas que realizaste la actividad (0 = ni siquiera la empecé y 100 = la realicé tal cual la había planeado de principio a fin); en la cuarta columna escribe el grado de atención, consciencia o compromiso, con el que participaste de la actividad; en la quinta columna, escribe el efecto que esta actividad tuvo en tu sufrimiento y bienestar emocional.

# EJERCICIO 4 – PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES SEMANALES

Semana de activación #		Fechas que comprenden la semana:		
Día de la semana <i>(Lunes)</i>	Actividad programada <i>(Que, donde, con quién, por cuanto tiempo, etc.)</i>	Porcentaje de realización <i>(0-100%)</i>	Porcentaje de atención <i>(0-100%)</i>	Efecto observado en tu sufrimiento y en tu bienestar emocional
<b>Conclusiones generales de la semana:</b>				

## ETAPA 4

# LIDIANDO CON LA EVITACIÓN



Una sesión típica de asesoría conductual tiene una duración de 30 a 45 minutos. Al inicio de esta sesión, tu consultor conductual indagará por tu estado afectivo actual y te auxiliará si este dificulta tu concentración durante la sesión. Si el equipo de Activación Conductual está listo, procederán a establecer una agenda de trabajo para la sesión. Típicamente, la agenda inicia con la revisión de los progresos realizados en tu plan de Activación Conductual y la definición de obstáculos que hayan surgido para realizar las actividades programadas (olvidar tu registro o traer el registro de actividades a sesión también se considera un obstáculo a resolver) durante la semana, para esto revisarán el registro de programación de actividades realizado la sesión anterior (ver Ejercicio 4). Después de celebrar la importancia de haber realizado el plan de activación y dialogar una forma de convertir las actividades que hayan tenido un efecto positivo en tu bienestar psicológico en parte de tu rutina diaria, se realizará el **Ejercicio 5** para *activar* soluciones que permitan lograr la ejecución de las actividades programadas la sesión anterior durante la semana corriente. A continuación, se programarán entre 3 y 5 nuevas actividades de la forma descrita en la sección anterior de este cuadernillo (Etapa 3). La **Figura 6** muestra un resumen de estos pasos.

**Figura 6. ESTRUCTURA TÍPICA DE UNA SESIÓN CON TU CONSULTOR CONDUCTUAL**



# ¿CÓMO RESPONDER AL ENCONTRAR PROBLEMAS DURANTE NUESTRO PLAN DE ACTIVACIÓN?

Es muy fácil caer en la tentación de juzgarse a uno mismo cuando surgen dificultades para mantener el plan de Activación. En vez de recurrir a explicaciones sobre tu carácter como “soy perezoso” o “tengo una tendencia a sabotearme”, tu consultor conductual te auxiliará a mantener una actitud coherente con la Activación Conductual, en todo momento funcionará como un entrenador deportivo que te ayudará a mantener una mentalidad tan activa como tus acciones. La **Tabla 4** contiene los principios importantes a considerar en este paso.

Tabla 4. Responder a los problemas encontrados en el plan de activación

1	Distinguir los desencadenantes, respuestas y patrones de evitación que se interpusieron en el camino de la activación (ver el modelo TRAMPA).
2	Reconoce que tus respuestas y patrones de evitación son naturales, entendibles y comunes. Evita castigarte, “el castigo no ayuda a comprender la evitación, ni señala la solución”.
3	Identifica y discute con tu consultor conductual los beneficios a corto plazo de los patrones de evitación, e identifica los problemas que generan a largo plazo. Reconoce que los patrones de evitación pueden ser activos o pasivos.
4	Recuerda que la “Activación Conductual”, es un plan de acondicionamiento que requiere actuar, aun cuando no se tienen ganas de actuar.
5	Conecta la actividad a programar con las metas y los valores que tienes en tu vida, tanto a corto como a largo plazo.
6	Planifica tus actividades de esta semana, de forma concreta y anticipándote al surgimiento de la tentación de evitar.

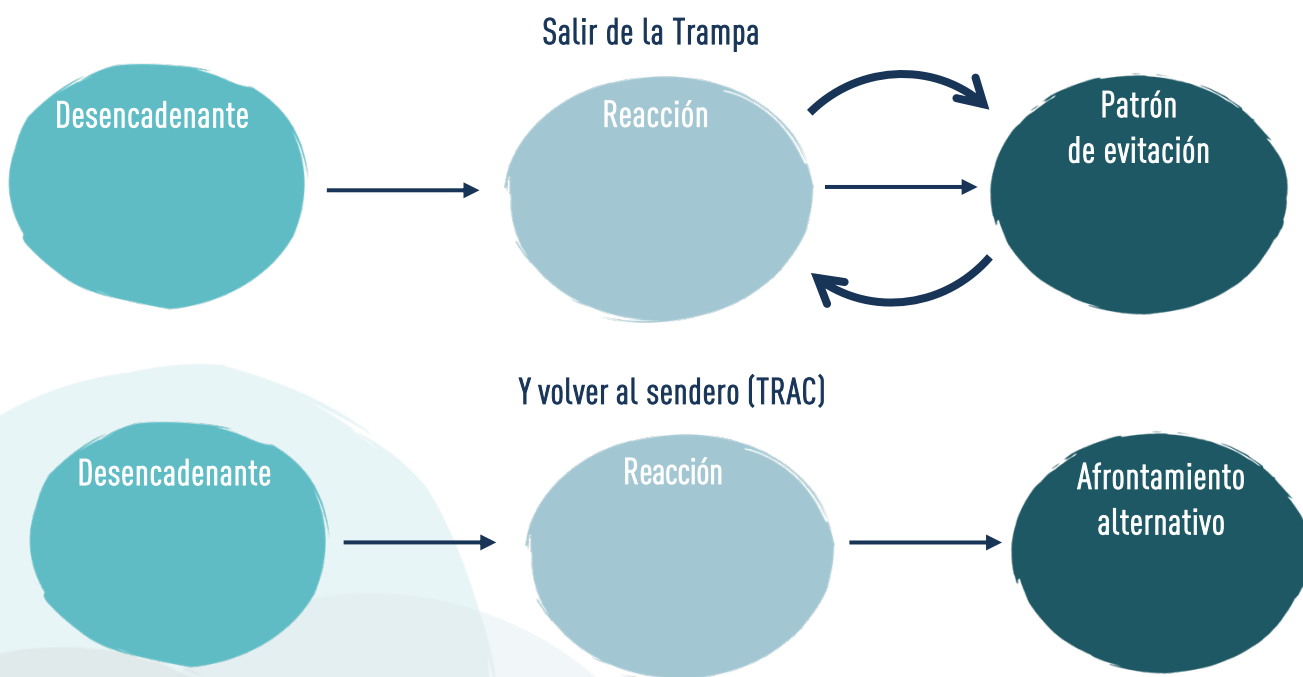
# EJERCICIO 5 – EL MODELO TRAMPA

## (SALIR DE LA TRAMPA Y REGRESAR AL SENDERO)

El acrónimo **TRAP** o *Trampa*, deriva de *Trigger + Response + Avoidance Pattern*. **Trigger**, o *Desencadenante*, se refiere a los eventos negativos que ocurrieron cuando te disponías a hacer tu actividad programada, o incluso antes de ello, y que te desalentaron de mantenerte activo; **Response** o *Reacción*, indica el malestar emocional elicitado por el Desencadenante; **Avoidance Pattern** o *Patrón de evitación*, designa la estrategia de evitación que adoptaste para disminuir, evitar o escapar del malestar emocional experimentado. El patrón de evitación mantiene la experiencia de sufrimiento porque impide afrontar los eventos que la han desencadenado.

Con ayuda de tu consultor conductual, anota la información correspondiente a cada uno de los rubros descritos anteriormente en la **Figura 7**.

Figura 7. Salir de la Trampa y regresar al Sendero



Para salir de esta trampa, puedes mantener el acrónimo **TRAC** en mente, que deriva de *Trigger + Response + Alternative Coping*. El elemento nuevo con respecto a TRAP es **Alternative Coping** o *Afrontamiento alternativo*, que indica una nueva pauta de acción que interrumpe el patrón de evitación instaurado y promueve la realización de la actividad (o actividades) programadas.

# ALIADOS DE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Tu consultor conductual conoce una gran variedad de estrategias adicionales que pueden ayudarte a lidiar con obstáculos comunes para la activación. La primera estrategia es la solución natural al olvido de realizar las actividades programadas o registrar su realización, esta se llama **Control de Estímulos**, y consta de crear recordatorios o remover distractores que puedan interferir con el recuerdo de tus actividades programadas.

En otras ocasiones, podrías notar que requieres fortalecer tus habilidades para realizar efectivamente alguna tarea programada, esto es particularmente común cuando se programan actividades novedosas que siempre has querido realizar, o actividades orientadas al logro de metas. En estos casos, tu consultor conductual podría ayudarte con estrategias de **Formación de Habilidades**, esto es orientándote y ensayando habilidades sociales (p.ej. asertividad), habilidades de resolución de problemas, o ayudándote a dividir una tarea complicada en sus elementos más pequeños, de forma que puedas solucionarla con mayor facilidad.

Otro obstáculo común, es que otras personas desalienten la realización de tus actividades programadas. La crítica, delegarte deberes o pedirte favores incompatibles con la realización de tus actividades son formas comunes en que se bloquean o inhiben nuevas acciones. Una manera de lidiar con estos obstáculos es lo que se conoce como **Manejo de Contingencias**, en esta estrategia, tu consultor conductual te enseñará a pedir a poner límites o pedir

a otras personas que te apoyen moralmente para realizar tus actividades, no de la forma en que ellos consideren más apropiada, sino en la que tu y tu consultor conductual saben que podría funcionar. En caso de ser necesario, tu y tu consultor conductual podrían entrevistarse con personas clave con las que convives para gestionar la forma en que pueden incorporarse como miembros del equipo de Activación Conductual y fortalecer la realización del plan.

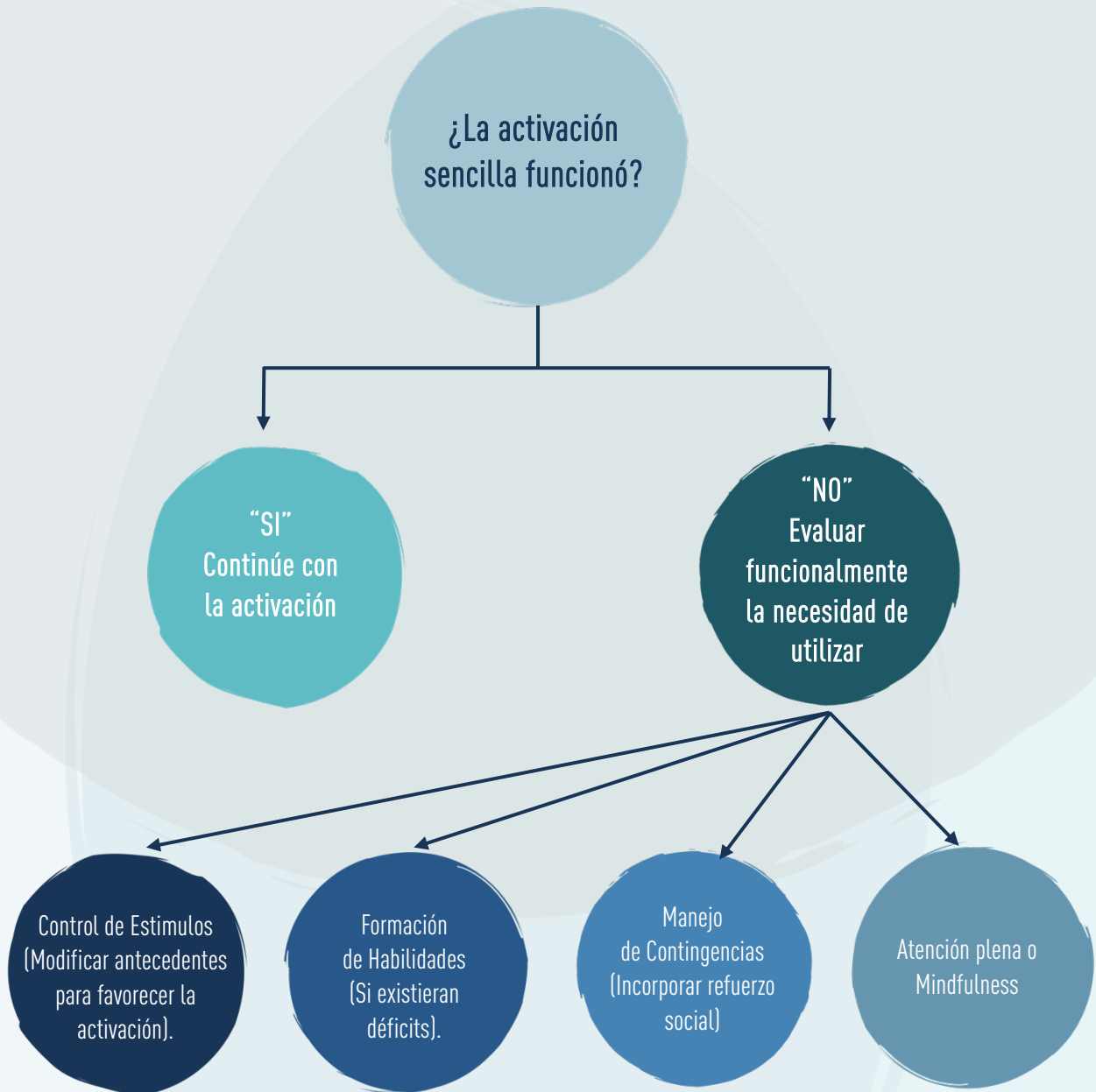
La **Atención Plena o Mindfulness**, es la habilidad de prestar atención intencionalmente a lo que está ocurriendo en el momento presente, con desapego de los pensamientos y sensaciones que contiene, librándonos de la tendencia de responder con obediencia o lucha a nuestros sentimientos. Esta es una destreza para fortalecer cuando los pensamientos sobre el pasado o el futuro interrumpen la participación de nuestras actividades programadas, y cuando nuestra indisposición a experimentar malestar es un obstáculo importante para comprometernos con la Activación Conductual.

La **Figura 7** ilustra dos opciones básicas en un programa de Activación Conductual. La Activación Conductual sencilla, que en muchos casos esto es suficiente para escapar del círculo vicioso del sufrimiento y conducirse hacia un estilo de vida más significativo y satisfactorio. Y la Activación Conductual Compleja, que es la más común y que incluyo complementar la Activación Conductual con estrategias aliadas que, con ayuda de tu consultor conductual, pueden ayudarte a mantenerte orientado por el camino de vida que anhelas transitar.

Figura 7 – Activación Conductual Compleja

## ACTIVACIÓN SIMPLE O COMPLEJA

(Kanter, Busch, Rusch, 2009. Pg. 76)





**FINALIZACIÓN**

Espero, sinceramente, que este cuadernillo te sea de utilidad para optimizar una experiencia de Activación Conductual satisfactoria. Como decía en la presentación, la Activación Conductual parece sencilla, y de hecho es un tratamiento parsimonioso, pero no por eso debemos confundirla con una intervención insuficiente. La investigación y la experiencia documentada de miles de personas, consultores conductuales y pacientes, respalda tus esfuerzos y conforma la comunidad de la que formas parte al decidir probar los efectos de la Activación Conductual en tu vida.

El número de sesiones que necesita una persona trabajar en colaboración con un consultor conductual varía de caso a caso, lo importante es que no intentes apresurarte, el trabajo de acondicionamiento conductual, así como la terapia física, variará en frecuencia, intensidad y duración, dependiendo de las necesidades de cada persona. Tu consultor conductual y tú reconocerán cuando tus rutinas de vida parezcan haberte involucrado en una sinergia de **salud conductual** que funcione por sí misma, cuando puedas reconocer las trampas y volver a la senda de manera espontánea, y cuando estés en camino de lograr tus metas valiosas y solucionar tus problemas de vida sin guía. Una vez que identifiquen que se han logrado estos objetivos, podrá reducirse la frecuencia con que te encuentras con tu consultor conductual, trabajar en un plan de mantenimiento de la activación (mirar el **ejercicio 6**) y hacer un resumen de tu experiencia que sirva de despedida (mirar el **ejercicio 7**).

Los mejores deseos,

Michel

## EJERCICIO 6 – PLAN DE MANTENIMIENTO DE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Responde las siguientes preguntas que pueden ayudarte a elaborar un plan de Activación Conductual después de terminar tu programa en compañía de tu consultor conductual. Regresa a contestar estas preguntas si notas que los síntomas de sufrimiento empiezan a regresar, o si notas que empiezas a sentir que pierdes el rumbo de la activación Conductual. Regresa a estas preguntas tanto veces como sea necesario, recuerda que será normal que los eventos negativos de vida y el sufrimiento que les acompaña regresen, es parte natural del vivir.

La primera vez que contestes estas preguntas, hazlo con ayuda de tu consultor conductual para que puedan desarrollar un plan de mantenimiento de la activación.

**¿Qué clase de eventos se asocian al surgimiento de mi sufrimiento? ¿Qué reacciones afectivas estoy experimentando frente a estos eventos? ¿Qué estrategias de evitación contribuyen a generar y mantener bucles de retroalimentación de sufrimiento? (regresar al Ejercicio 1 de ser necesario)**

**¿Qué acciones necesito mantener o empezar a realizar para corregir el rumbo? (regresar a los Ejercicios 3 y 4 de ser necesario)**

**¿Qué puedo hacer para aumentar la probabilidad de continuar con mis conductas antidepresivas? (regresar al Ejercicio 5 de ser necesario)**



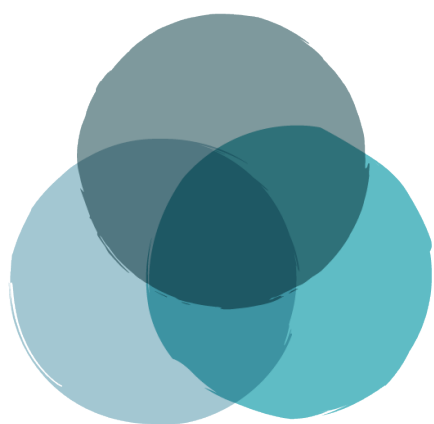
## EJERCICIO 7 – RESUMEN DE MI EXPERIENCIA EN ESTE PROGRAMA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Responde las siguientes preguntas que pueden ayudarte a reflexionar sobre los aspectos más importantes de tu experiencia en este programa de Activación Conductual. Tus respuestas servirán de retroalimentación para tu consultor conductual. Una vez que las contestes, tú y tu consultor conductual pueden reflexionar sobre ellas y utilizar estas respuestas como una reflexión que honre el trabajo que han realizado juntos y que sirva como una despedida de tu participación del proceso.

¿Existieron aspectos de su tratamiento que te fueron especialmente útiles del programa de Activación Conductual? Si es así, describe cuáles fueron. Se tan específico como sea posible.

¿Qué aprendiste de la Activación Conductual que podría ayudarte en el futuro?

¿Qué podrías decirte para celebrar los resultados de tu participación en estas sesiones de Activación Conductual?



**INSTITUTO DE TERAPIA  
CONTEXTUAL • CDMX**

Este cuadernillo se edita bajo una Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional.

**[terapiascontextuales.mx](http://terapiascontextuales.mx)**