



Activación conductual

Activación conductual

La Activación Conductual es una intervención basada en la evidencia para el tratamiento del bajo estado de ánimo o la depresión, recomendada por el Instituto Nacional de Salud y Excelencia Clínica (NIHCE, 2009).

Este libro de trabajo se puede usar solo o con el apoyo de su Profesional de Bienestar Psicológico.

Cómo usar este libro de trabajo.

La Activación Conductual tiene cuatro etapas. Es importante trabajar paso a paso, y solo cuando sienta cómodo con el desarrollo del paso anterior ve a por el siguiente paso de Activación Conductual. Es clave seguir los cuatro pasos de la Activación Conductual en secuencia.

Puede tomar algún tiempo para que una intervención sea efectiva y muestre mejoras. Es importante dejar suficiente tiempo para que la activación conductual sea efectiva.

Evidencia de la efectividad:

<http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/0022-006X.74.4.658>

Recursos útiles;

Un Programa de Recuperación para la Depresión, por Lovell y Richards cedar.exeter.ac.uk

Estrategias Conductuales para Gestionar la Depresión www.cci.health.wa.gov.au

Volverse Más Activo www.primarycare-selfhelp.co.uk

Superar la Depresión y el Bajo Estado de ánimo, por Chris Williams www.booksonprescription.org.uk

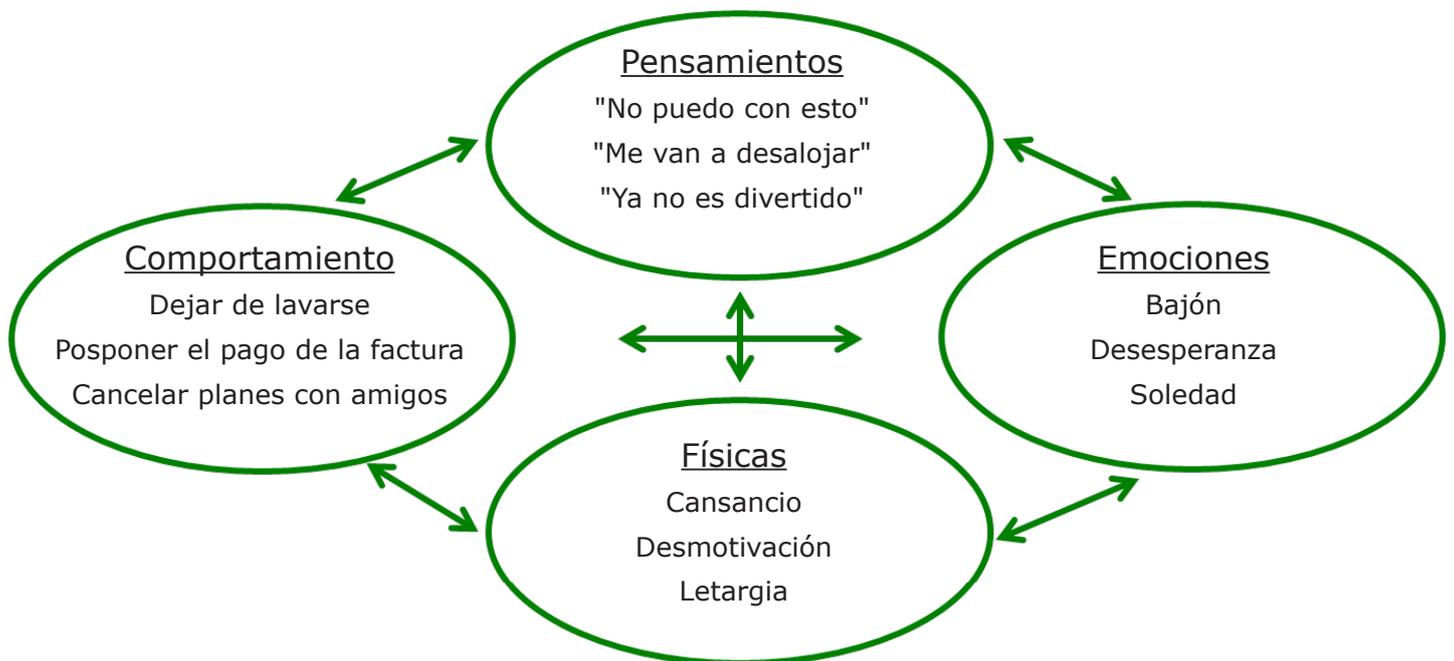
www.talkplus.org.uk

Activación Conductual

Afrontar la Abstinencia en un Bajo Estado de Ánimo

La **Activación Conductual** es un tratamiento basado en la evidencia que se utiliza para afrontar la abstinencia de las actividades cotidianas en un bajo estado de ánimo. Funciona identificando las actividades para las que nos puede faltar la motivación o el interés cuando nos sentimos deprimidos o cuando tenemos poco tiempo para nosotros mismos. Estas actividades se reintroducen gradualmente para incorporar estructura, disfrute y una sensación de logro en nuestra vida diaria.

Cuando nos sentimos de mal humor, es posible que nos resulte difícil realizar las actividades cotidianas y, por lo tanto, nos encontremos retirándonos y evitando estas actividades. Por ejemplo, podemos evitar ver a amigos, dejar de lavar la ropa y posponer el pago de facturas porque carecemos de motivación o las encontramos abrumadoras. Inicialmente, la presión podría hacernos sentir que evitar la actividad sería una mejor solución, sin embargo, cuanto más tiempo la evitemos, más difícil será volver a construir la rutina.



El círculo vicioso del bajo estado de ánimo

Al retirarnos de las actividades, como ver amigos, pagar facturas y hacer tareas domésticas, perdemos la experiencia de logros, conexión con los demás y disfrute. "El Círculo Vicioso del Bajo Estado de Ánimo" que se muestra arriba demuestra cómo las cosas que hacemos o no hacemos porque nos sentimos de bajón pueden resultar en mantener la forma en que nos sentimos. La activación conductual rompe el círculo vicioso al reintroducir gradualmente las actividades, lo que tiene un efecto positivo en la forma en que nos sentimos. Hay cuatro pasos para la activación Conductual.

PASO UNO

Identificación de actividades



El primer paso de la Activación Conductual es identificar las actividades que cree que no está realizando. Estas pueden ser cosas que solía hacer pero en las que ya no encuentra placer, o aquellas en las que parece tener poco tiempo en su semana para hacerlas. También puede incluir actividades que siempre ha deseado hacer pero que nunca ha tenido la motivación para comenzar.

Las actividades se pueden dividir en tres categorías separadas: rutinarias, necesarias y placenteras. La evidencia muestra que para tener un equilibrio saludable del estado de ánimo, debemos incluir estos tres tipos principales de actividades como parte de nuestra rutina semanal.

Actividades de rutina

Actividades que se realizan día a día para hacernos la vida más cómoda. Tales como; limpieza, tareas domésticas, preparación de alimentos y ejercicio.

Actividades necesarias

Actividades que son esenciales y cuanto más tiempo las dejamos, peores son las consecuencias negativas. Tales como; pagar facturas, solicitar trabajos, reservar citas médicas.

Actividades placenteras

Actividades que dan una sensación de logro o conexión con los demás y mejoran nuestra calidad de vida. Por ejemplo; ver amigos, pasatiempos, jardinería, deportes.

Cuando nos sentimos bajos o sin motivación, a veces puede ser difícil para nosotros recordar lo que solíamos hacer y disfrutar antes de sentirnos de esta manera. A continuación se muestra una lista de actividades de ejemplo que pueden ayudar a identificar las actividades que quizás no esté realizando. La categorización de las actividades puede ser muy individual, por lo que es posible que algunos de los ejemplos se ajusten a diferentes categorías para usted.

Actividades rutinarias	Actividades necesarias	Actividades placenteras
Lavar los platos	Pagar facturas	Ver amigos
Tomar una comida saludable	Programar citas médicas	Aprender una nueva habilidad
Aspirar	Comprar comida	Jardinería
Lavar el coche	Pagar los impuestos del coche	Cantar en un coro
Tener una hora regular de irse a la cama	Actualizar el currículum	Darse un baño
Ir al gimnasio	Programar cita con el dentista	Pasear al perro
Hacer la colada	Cuidado personal	Hacer un pastel

Para completar el Paso 1, use la *Hoja de trabajo 1*. Complete la hoja de trabajo con las actividades que ha dejado de lado en las tres categorías diferentes.

PASO DOS

Clasificación de Actividades



El segundo paso de la Activación Conductual es clasificar las actividades en orden de cuán difíciles serían de llevar a cabo actualmente. Piense en qué actividades serían más fáciles de hacer o más difíciles de llevar a cabo según su estado de ánimo. La activación conductual funciona mejor si está calificada, para empezar solo realice actividades que considere alcanzables, antes de pasar a actividades que puedan ser más difíciles.

Las actividades se clasifican en tres niveles de dificultad: fácil, moderada y difícil. Estos niveles de dificultad serán individuales para usted. A veces puede ser difícil encontrar el tiempo o desarrollar estas actividades después de un largo período de dejarlas de lado. Por lo tanto, es importante determinar qué actividades le resultarán más fáciles de realizar primero, luego puede trabajar lentamente hacia aquellas actividades que le resulten más difíciles. Al clasificar las actividades, es importante incluir al menos una actividad placentera, rutinaria y necesaria en cada categoría para garantizar que se lleve a cabo un equilibrio saludable de cada una. Por ejemplo:

Actividades fáciles

Rutinaria: Limpiar el baño

Necesaria: Buscar factura de gas

Placentera: Llamar a un amigo

Actividades moderadas

Rutinaria: Limpiar el coche

Necesaria: Concertar una cita con el dentista

Placentera: Ir a comer con un amigo

Actividades difíciles

Rutinaria: Ir al gimnasio

Necesaria: Hacer la compra de comida del mes

Puede ser difícil al principio pensar en actividades más fáciles de completar, algunas ideas que lo ayudarán:

- Pídale ayuda a un amigo o familiar.
- Divida las tareas más grandes en pasos más manejables, por ejemplo, Limpiar la casa se puede dividir en tareas más pequeñas, como "desempolvar la sala de estar durante veinte minutos".
- Ninguna actividad es demasiado pequeña para empezar, por ejemplo, escuchar un mensaje de correo de voz.
- Para empezar, tal vez apunte a completar 10 minutos de una tarea en lugar de toda la actividad de una sola vez.

Para completar el Paso 2, use la *Hoja de trabajo 2*.

Complete la hoja de trabajo con actividades de la *Hoja de trabajo 1* en los niveles de dificultad, indique de qué categoría de actividad se trata.

PASO 3

Programar actividades



El tercer paso de la Activación Conductual es planificar en un diario las actividades identificadas en los pasos 1 y 2, ya que muchas personas encuentran que cuando se planifica y programa una actividad, es más probable que realmente la completen. Al planificar una variedad de actividades, de las tres categorías, reintroducimos gradualmente la rutina, la sensación de logro y el placer en nuestra vida diaria.

Clasificar.

Puede ser muy difícil encontrar la motivación para comenzar a realizar actividades después de haberlas dejado de lado por un período, por lo tanto, es importante comenzar con actividades de la tabla de "Actividades fáciles" en el Paso 2, antes de pasar a actividades moderadas o más difíciles.

Equilibrar.

Las pruebas muestran que un equilibrio de diferentes tipos de actividades, rutinarias, necesarias y placenteras, es lo mejor para nuestro estado de ánimo. Cuando planifique actividades en el diario, asegúrese de incorporar una combinación de las tres categorías para lograr el equilibrio. Para algunas personas, puede ser que no estén participando en ninguna actividad placentera debido a la sensación de que todo su tiempo está ocupado por actividades rutinarias o necesarias. Tal vez el diario se pueda usar para priorizar qué actividades son más esenciales y garantizar que se incluyan algunas actividades placenteras.

Ser específico.

Cuanto más específicos seamos al programar actividades para completar, más probable es que terminemos esa actividad. Por lo tanto, el diario utilizado en el Paso 3 está especialmente diseñado para permitirle planificar estas actividades al detalle durante su semana, ya que le pide incluir:

Qué: Sea específico sobre la actividad que realizará.

Cuándo: La hora exacta y la duración de la actividad elegida.

Dónde: En qué ubicaciones estará mientras realiza la actividad.

Quién: Si estará solo o con otras personas mientras completa la actividad.

Por ejemplo: Limpiar las encimeras a las 16:30 en la cocina solo.

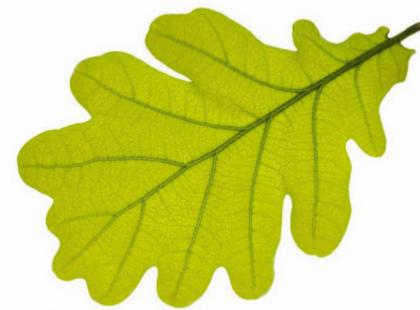
Rellene su diario.

La parte final del paso 3 es comenzar a rellenar una hoja de diario, teniendo en cuenta las tres condiciones anteriores. Es muy importante no llenar en exceso el diario al principio, ya que las actividades que pone en el diario deben ser alcanzables en su estado de ánimo actual. A lo largo de las semanas, puede comenzar a llenar más el diario a medida que mejora su estado de ánimo.

**Para completar el Paso 3, use la *Hoja de trabajo 3*.
Rellene el diario siguiendo las condiciones anteriores.**

PASO 4

Implementación y Supervisión



El paso final de la Activación Conductual es completar las actividades que ha planeado en su diario. Supervisar su estado de ánimo mientras realiza actividades le permite ver los beneficios de aumentar los niveles de actividad. Es importante ser flexible y aumentar los niveles de actividad semana a semana. Revisar el diario semanalmente puede ayudarnos a resaltar nuestros logros e identificar y superar cualquier obstáculo.

Vigile su estado de ánimo.

Supervisar su estado de ánimo durante la Activación Conductual le permite ver el efecto que la realización de estas actividades puede tener en su estado de ánimo. El diario le permite registrar la intensidad de su estado de ánimo antes y también después de realizar la actividad, utilizando una escala de 0-100%.

Ser flexible.

La vida cotidiana puede arrojar obstáculos en nuestro camino inesperadamente, puede ser que no pueda finalizar una actividad planificada debido a tales obstáculos. Por lo tanto, es importante ser flexible, las actividades no acabadas se pueden posponer para una fecha posterior cuando sienta que sería más fácil de alcanzar.

Aumento de los niveles de actividad.

Una vez que haya completado su primera semana de Activación Conductual, es posible que desee comenzar a agregar más actividades gradualmente en el diario a su propio ritmo. Es importante recordar que este es un proceso gradual y no debe apresurarse, puede ser que pase algunas semanas completando una pequeña cantidad de actividades más fáciles antes de pasar a las que son más difíciles.

Obstáculos y Soluciones	
Demasiado difícil para empezar	Pruebe la actividad por solo 5 minutos
Las tareas son demasiado grandes	Desglose aún más las tareas
Falta de energía o motivación	Sea específico con el tiempo en lugar de ser específico con la tarea
No tengo tiempo suficiente	Priorice y garantice un equilibrio
Mi estado de ánimo no mejora	Complete las actividades a pesar de cómo se sienta, no por cómo se sienta

La historia de Kim



Kim es una madre trabajadora de 36 años que tuvo dificultades al sentirse deprimida durante el año pasado. Trabaja a tiempo completo en un bufete de abogados y tiene un hijo de 9 años con su marido. Kim encuentra poco tiempo para sí misma en su apretada agenda, lo que la ha dejado estresada y abrumada.

La activación conductual le permitió reconocer que su vida diaria estaba llena de actividades rutinarias y necesarias, y pocas, si es que alguna, placenteras. Kim comenzó identificando las actividades para las que sentía que ya no tenía tiempo y que no estaba realizando. Fue muy difícil para Kim pensar en actividades placenteras para añadir a su vida, ya que había pasado algún tiempo desde que había podido participar en ellas. Kim habló con su esposo y amigos y comenzó a recordar lo que disfrutaba hacer en el pasado y lo que siempre quiso probar. Cuando Kim pasó al paso dos, clasificación de actividades, descubrió que casi todas las actividades serían difíciles de llevar a cabo actualmente. Por lo tanto, era importante que Kim dividiera estas actividades en pasos más manejables para que fueran más fáciles de completar. Kim inicialmente planeó una pequeña actividad fácil por semana en su diario con la que descubrió que tenía tiempo. Sin embargo, a menudo sucedía que el trabajo o la vida doméstica se interponían en el camino de las actividades. Por lo tanto, Kim eligió priorizar qué actividades rutinarias y necesarias haría cada día para asegurarse de tener un equilibrio de todas las actividades. Aunque al principio Kim no encontró algunas de las actividades placenteras, con el tiempo su capacidad de disfrutar regresó y su estado de ánimo mejoró. Kim ahora se asegura de mantener un equilibrio de actividades a lo largo de su semana al usar el diario para planificar con anticipación las actividades que realiza cada semana.

La historia de Terry

Terry es un hombre de 68 años que está jubilado y cuida de su esposa. Después de su jubilación, Terry dejó de asistir al club social en el que regularmente se lo pasaba bien y comenzó a posponer las tareas del día a día. La mujer de Terry notó que se estaba volviendo irritable y que sus niveles de energía habían disminuido, por lo que le sugirió que acudiera a su médico de cabecera para pedirle consejo.

Terry leyó la información sobre la Activación Conductual y notó que retirarse de las actividades mantenía el bajo estado de ánimo que estaba experimentando. Al identificar las actividades, Terry vio que había detenido sus actividades placenteras y estaba posponiendo las tareas rutinarias y necesarias. Estas tareas se estaban acumulando y exacerbando el bajo estado de ánimo que Terry estaba sintiendo. Al llevar a cabo las tareas anotadas en su diario, Terry descubrió que las actividades más fáciles eran bastante difíciles de comenzar ya que tenía poca energía. Terry usó el diario de Activación Conductual para establecerse horarios regulares para acostarse y comer con el fin de aumentar sus niveles de energía. Una vez que Terry se sintió más capaz, se propuso pequeñas tareas específicas para completar durante un período de tiempo determinado. Algunas de las tareas que Terry había estado posponiendo se habían vuelto bastante difíciles, por lo que Terry las dividió en pasos alcanzables. Esto le permitió a Terry completar las tareas sin cansarse demasiado y aumentar gradualmente su nivel de actividad.

Eche un vistazo a las hojas de trabajo de ejemplo de Terry en la página siguiente.

HOJA DE TRABAJO UNO

Identificación de actividades



Actividades rutinarias

Hacer la colada

Lavar los platos

Hacer la cama

Preparar una cena sana

Barrer el patio

Actividades necesarias

Pagar la factura del gas

Reservar cita para la vacuna contra la gripe

Cobrar la pensión

Llamar al fontanero

Actividades placenteras

Club social

Café con Bill

Ver a los nietos

Llevar a mi mujer a comer

Caminar por el parque

HOJA DE TRABAJO 2

Clasificación de actividades



Actividades rutinarias	Rutinarias	Necesarias	Placenteras
Hacer la cama	✓		
Barrer el patio	✓		
Reservar cita para la vacuna contra la gripe		✓	
Café con Bill			✓
Caminar por el parque			✓

Actividades moderadas	Rutinarias	Necesarias	Placenteras
Ver a los nietos			✓
Lavar los platos	✓		
Hacer la colada	✓		
Cobrar la pensión		✓	
Llamar al fontanero		✓	

Actividades difíciles	Rutinarias	Necesarias	Placenteras
Club social			✓
Pagar la factura del gas		✓	
Llevar a mi mujer a comer			✓
Preparar una cena sana	✓		

HOJA DE TRABAJO TRES

Programar actividades



Fecha:	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10	07/10	08/10
Mañana							
Qué	Hacer la cama			Hacer la cama			
Dónde	Dormitorio			Dormitorio			
Cuándo	07:00			07:00			
Quién	Yo			Yo			
Estado de ánimo antes:							
Estado de ánimo después:							
Tarde							
Qué			Reservar cita para la vacuna contra la gripe				Café con Bill
Dónde			Por teléfono				Railway café
Cuándo			14:00				13:00
Quién			Yo				Bill y Yo
Estado de ánimo antes:							
Estado de ánimo después:							
Noche							
Qué							
Dónde							
Cuándo							
Quién							
Estado de ánimo antes:							
Estado de ánimo después:							