

PROGRAMANDO LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

1. Enfatizar la importancia del hacer

La manera de cambiar cómo se siente alguien es ayudarlo a cambiar lo que hace. En vez de actuar de acuerdo o coherentemente según uno se siente, hay que hacer justo lo contrario: llevar a cabo acciones para alterar cómo uno se siente. Hay que hacer cosas a pesar de que no apetezcan y repetir y mantener la actividad el tiempo suficiente. Los cambios en el sentimiento no son inmediatos, se necesita tiempo.

2. Hay que planificar las actividades

El paciente tiene que actuar según lo que decidió en un momento dado, pensando en lo que es mejor para él y en qué desea a la larga. Hay que llevar a cabo lo planeado con independencia de que justo antes de empezar se sienta triste, apagado, sin energía, sin verle sentido, culpable, hundido, con deseos de desaparecer, etc. La repetición de las actividades conducirá a la larga a un cambio en esos sentimientos.

3. Empezar poco a poco y graduar las actividades extensas de acuerdo con los pasos en que se pueden dividir

Empezar muy poco a poco, sobre todo con pacientes muy deprimidos, resulta mucho más prudente y es lo que el terapeuta debe recomendar. Hay que tener en cuenta la línea base de actividad de la que se parte. Por otro lado, las actividades que son extensas o poseen muchos pasos deben programarse descomponiéndolas en tareas más específicas que son más sencillas de abordar.

4. Concretar la frecuencia, duración, intensidad, los días y horas en que se llevarán a cabo las actividades, y otros detalles si es necesario

La concreción y el detalle para hacer la actividad facilitará en gran medida su observancia. Es muy recomendable que cuando el paciente salga de la sesión tenga claro cuántas veces llevará a cabo la actividad y qué días y horas son las dispuestas para ello. La planificación se centra en conductas definidas de forma operativa, de modo que su cómputo y registro sea posible o claro. Para facilitar el cumplimiento, se apuntará en la hoja de registro o en una agenda o calendario, siempre de la forma que sea más conveniente para el paciente. A veces, la programación puede implicar a otras personas (familiares, amigos, vecinos), lo que puede suponer una ayuda para su cumplimiento. De hecho, contar a otras personas el plan es una estrategia muy recomendable, pues fomenta mayor compromiso.

5. Iniciar la programación por actividades que pueden tener un reforzamiento más cercano, aunque también se planifiquen las que tendrán a la larga

Orientarse hacia metas específicas y pequeñas o breves en el tiempo (aunque formen parte de una tarea mayor) aumenta las probabilidades de cumplimiento con independencia del estado de ánimo y, sobre todo, puede dar una sensación de avance o logro que resulta crucial para contrarrestar la situación depresiva. El terapeuta programará actividades cuyo fruto sea lo más inmediato posible. Así, por ejemplo, es recomendable incluir alguna actividad como arreglarse, irse a cortar el pelo, pasear el perro, hacerse la propia comida, dar un paseo de 20 minutos, comprar algo sencillo, etc. (si todas ellas antes eran habituales), pues es fácil que estas actividades generen pronto una sensación positiva. Una buena planificación de la terapia entraña incorporar actividades que, progresivamente, impliquen más tiempo y esfuerzo, y cuyo reforzamiento llegue al cabo de un intervalo temporal mayor. Resumiendo, a las acciones que se refuerzan rápidamente y por la emisión de pocas conductas, deben seguir otras más complejas o amplias (ej. Aprendizaje de un baile, un arte marcial, la recuperación de un trabajo, una actividad laboral independiente).

6. Plantear las actividades en forma de continuo y no de “todo o nada”

Es importante relativizar la falta de observancia que se dé en algunos momentos, sobre todo si, al menos en alguna medida, se ha acometido la tarea. Resulta también importante aprender de la dificultad y, por ejemplo, descomponer en pasos más pequeños y más fáciles la actividad que no pudo realizarse como se había pensado.

7. Apostar por las actividades que tendrán reforzamiento natural, aquellas asociadas a los valores del sujeto

La actividad por la actividad no es el objetivo de la activación conductual, aunque en algunos casos, y en un principio, el hecho de finalizar una tarea no reforzante (por ejemplo, ordenar el cuarto) también aporta una satisfacción por el deber cumplido. No obstante, son las actividades asociadas a aspectos importantes de la vida del sujeto las que deben incluirse mayoritariamente en la programación de actividades. De ahí la importancia de evaluar previamente los valores de la persona a través de la entrevista y de listados propuestos (5 bloques: a) relaciones b) formación/carrera profesional c) ocio/intereses d) mente/cuerpo, espiritualidad e) responsabilidades diarias). Las tareas que más pronto tienen un reforzador natural son siempre las más recomendables para comenzar la activación. Así, el contacto con amigos muy estimados puede resultar muy comprometido para un sujeto hondamente deprimido, pero es fácil que, tras unos pocos intentos, estas conductas reporten gran satisfacción. Por eso, el terapeuta las intercalará con otras cuyo reforzador natural puede ser difícil o tardar en llegar (actualizar un CV, el inicio del estudio de un idioma). Preguntar a la persona qué solía él hacer a gusto cuando no estaba deprimida es una buena manera de detectar este tipo de actividades cuyo reforzados natural se alcanza más directamente.

8. Elegir actividades variadas, de un amplio abanico

A l ahora de elegir actividades que se incorporarán es preferible cubrir distintas áreas vitales y tener en cuenta un amplio abanico de dificultad y tiempo (desde las actividades más sencillas y que se pueden hacer inmediatamente, para las primeras semanas, hasta otras más complicadas y que pueden requerir pasos intermedios, en las últimas). En suma, siempre resulta conveniente que a los aspectos de movilización, se unan los relativos a las relaciones sociales y familiares, los que tienen que ver con la actividad laboral, con el ocio y las aficiones, con la estimulación cognitiva (lectura, películas, música, etc. Si han sido abandonadas) o con otras áreas que pueden resultar importantes para la persona, como la implicación comunitaria, los temas de salud, de trascendencia, de mejora física o psicológica, etc. Se priorizarán las áreas más valoradas por el sujeto.

9. Facilitar el trabajo a través de registros ya preparados con las actividades

Se debe trasladar las tareas de activación programadas a un registro que resulte claro, fácil de comprobar y versátil, por si se necesita acomodar a distintas circunstancias. También es bueno añadir avisos, recordatorios con el objetivo de no olvidar las tareas programadas en la consulta (Ej. alarmas en el móvil, post-its, avisos de otras personas que quieren colaborar, etc.)

10. Revisar siempre las tareas y conferirles la importancia que poseen

El reforzamiento que otorga la realización de la tarea no debe olvidar la revisión y felicitación por parte del terapeuta