

Activación Conductual

Para todos nosotros, es importante seguir participando en actividades positivas, gratificantes y significativas a diario. Este hábito saludable tiene sentido natural, pero puede ser difícil de manejar cuando estamos estresados o tenemos problemas de salud física, emocional o cognitiva.

La Activación Conductual es un enfoque de tratamiento psicológico que nos ayuda a involucrarnos rutinariamente en actividades personalmente gratificantes. Muchos problemas de salud mental pueden dificultar la concentración, la participación, y la apreciación de las experiencias positivas. Los científicos a veces llaman a esto desregulación de la recompensa y puede involucrar partes del cerebro que procesan emociones y reacciones al estrés. Desarrollado por primera vez y todavía utilizado como estrategia de tratamiento eficaz para la depresión, la investigación clínica ahora muestra que este enfoque también puede ayudar con una variedad de problemas de salud mental, como el trastorno de estrés postraumático (PTSD), la ansiedad, el dolor crónico, los trastornos alimentarios, las relaciones angustiadas y otros.

Importantemente, el tratamiento de Activación Conductual involucra una estrategia terapéutica que ayuda a personas de todas las edades (niños, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores) y de diversos contextos y herencias culturales. Esto significa que la Activación Conductual se considera un medio apoyado por la investigación científica para ayudar a personas de una amplia gama de grupos étnicos, raciales y religiosos, junto con las personas que se identifican como LGBTQ+, son veteranos, tienen bajos ingresos, y viven en zonas rurales. Porque este enfoque de tratamiento siempre se adapta a lo que importa para cada persona, las investigaciones muestran que la Activación Conductual ayuda a varios individuos en las sociedades occidentales, además que el resto del mundo.

La activación conductual es un enfoque de tratamiento a corto plazo y de baja intensidad que generalmente consiste de 10 o menos sesiones. La Activación Conductual implica acciones y pasos específicos que van más allá de “mantenerse ocupado” o “hacer cosas buenas por uno mismo”. Se toman medidas específicas para crear y mantener una vida diaria que incluya actividades satisfactorias, valiosas y significativas. A menudo, las actividades son adaptadas a los valores personales de los individuos y no necesariamente tienen que costar ningún dinero. Incluso las actividades gratificantes aparentemente pequeñas pueden tener un impacto poderoso y positivo, ya construyen con el tiempo. Desarrollar el hábito de participar en actividades gratificantes puede volver a capacitar nuestro cerebro para prestar mejor atención a los aspectos positivos de cada día y mejorar en general satisfacción de vida.

Los terapeutas pueden ofrecer Activación Conductual para individuos, familias o grupos. Los trabajadores de la salud y los voluntarios también pueden brindarlos en entornos comunitarios. A veces, se puede invitar a familiares o amigos para que ayuden a apoyar estos esfuerzos. También es posible que algunas personas utilicen la Activación Conductual por su cuenta, como con la ayuda de un libro (es decir, biblioterapia) o mediante el uso de aplicaciones para teléfonos inteligentes o intervenciones basadas en la web.

La Activación Conductual comúnmente implica una serie de pasos:

1. Monitorizar las actividades diarias y el estado de ánimo durante un período de tiempo limitado y específico.
2. Revisar las notas para descubrir qué actividades mejoran el estado de ánimo y la calidad de vida.

¿Qué es la Terapia Cognitivo-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitivo-conductual son tipos de tratamiento que se basan firmemente en los resultados de las investigaciones. Estas estrategias ayudan a las personas a lograr cambios y metas específicas.

Los cambios y metas pueden implicar:

Una forma de actuar: como fumar menos o ser más amigable.

Una forma de sentir: como ayudar a una persona a tener menos miedo, menos depresión o menos ansiedad;

Una forma de pensar: como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos autodestructivos;

Una forma de afrontar problemas físicos o médicos: como disminuir el dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir las sugerencias de un médico.

Los terapeutas conductuales y los terapeutas cognitivo-conductuales suelen centrarse más en la situación actual y su solución que en el pasado. Se concentran en las opiniones y creencias de una persona sobre su vida, no en los rasgos de personalidad. Los terapeutas conductuales y los terapeutas cognitivo-conductuales tratan a individuos, padres, niños, parejas y familias. Reemplazar formas de vida que no funcionan

3. Considerar reiniciar actividades gratificantes pasadas (que pueden haber sido detenidas por diversas razones).
4. Revisar las listas desarrolladas de actividades positivas para obtener nuevas ideas.
5. Programar y planificar intencionalmente actividades gratificantes cada día.
6. Desarrollar estrategias específicas para generar motivación y superar la procrastinación y evitación.
7. Solucionar y resolver problemas que interfieren con actividades gratificantes.
8. Continuar este enfoque con el tiempo para que se convierte en un hábito diario saludable.

— Translation provided by Amy Band, MA; Arielle Guillod, MA; and Ann Steffen, PhD.

bien con formas de vida que sí funcionan y dar a las personas más control sobre sus vidas son objetivos comunes de la terapia conductual y cognitivo-conductual.

Cómo Obtener Ayuda

Si está buscando ayuda, ya sea para usted mismo o para otra persona, puede verse tentado a llamar a alguien que se anuncia en una publicación local o que surge de una búsqueda en el Internet. Puede que encuentre o no un terapeuta competente de esta manera. Es aconsejable comprobar las credenciales de un psicoterapeuta. Se espera que los terapeutas competentes tengan títulos académicos avanzados. Deben figurar como miembros de organizaciones profesionales, como la Association for Behavioral and Cognitive Therapies (Asociación de Terapias Cognitivas y Conductuales) o la American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología). Por supuesto, deben estar autorizados para practicar en su estado. Puede encontrar especialistas competentes que estén afiliados a universidades o centros de salud mental locales o que estén listados en los sitios web de organizaciones profesionales. Por supuesto, puede visitar nuestro sitio web (www.abct.org) y hacer clic en "Find a CBT Therapist" ("Buscar un terapeuta de TCC").

La Asociación de Terapias Cognitivas y Conductuales (ABCT) es una organización interdisciplinaria comprometida con el avance de una estrategia científica para la comprensión y mejora de los problemas de la condición humana. Estos objetivos se logran a través de la investigación y aplicación de principios conductuales, cognitivos y otros principios basados en evidencia para la evaluación, la prevención y el tratamiento.