

Aplicación de Técnicas Conductuales – Activación Conductual.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

Aplicación de Técnicas Conductuales Módulo de Activación Conductual. Programa.

El presente curso se centra en la Activación Conductual como terapia independiente para el tratamiento de la depresión. La Activación Conductual ha demostrado ser un enfoque terapéutico con sólida eficacia empírica, que puede aplicarse tanto de manera autónoma como en combinación con otros procedimientos característicos de la Terapia Cognitivo-Conductual.

El curso se organiza en cinco clases, que recorren desde los orígenes históricos de la Activación Conductual hasta sus aplicaciones clínicas concretas en las distintas fases del tratamiento. Los contenidos se presentan siguiendo el orden clásico de implementación: la evaluación inicial, la psicoeducación sobre el modelo, la introducción del registro del comportamiento como instrumento de cambio, la programación y el monitoreo de actividades como estrategias centrales de activación, y las pautas para el mantenimiento de los logros y la prevención de recaídas. Asimismo, se abordan dificultades características del trabajo con pacientes depresivos, tales como las conductas de evitación y la rumiación. Finalmente, se incluye una breve discusión sobre las poblaciones para las cuales la Activación Conductual resulta especialmente indicada, su posible integración con otros procedimientos terapéuticos y la evidencia disponible sobre su efectividad.

El curso adopta una modalidad teórico-práctica y está dirigido a estudiantes avanzados y profesionales del ámbito de la salud y la educación que cuenten con conocimientos básicos de los principios teóricos que sustentan la Terapia Cognitivo-Conductual.

Clase 1: Historia, conceptos fundacionales y estructura del modelo.

- **Orígenes de la Activación Conductual.**
 - El sustento inicial dentro del conductismo radical.
 - Las primeras hipótesis de Charles Ferster: la depresión como contexto.
 - La primera sistematización del protocolo: Peter Lewinsohn.
 - La programación de actividades en el modelo de la Terapia Cognitiva de Aaron Beck.
 - Investigaciones críticas de Neil Jacobson y el surgimiento de la Activación Conductual como terapia independiente.
 - El inicio de la discusión sobre los elementos activos del tratamiento.

Aplicación de Técnicas Conductuales – Activación Conductual.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

-
- Los principios centrales de la Activación Conductual.
 - Estructura general de la intervención.
 - Estructura general de cada sesión.
 - Estilo terapéutico del modelo.

Clase 2: Evaluación, introducción del monitoreo y formulación de las primeras hipótesis funcionales.

- **Las entrevistas iniciales.**
 - Objetivos de las entrevistas iniciales para la Activación Conductual.
 - Indagar para obtener la información relevante: qué y cómo preguntar.
 - Indagar sobre valores y objetivos.
- **Introducción del paciente al modelo.**
 - Psicoeducación en Activación Conductual.
 - Los primeros registros de actividades: pautas y objetivos.
 - Validar al paciente: precisiones del término en el contexto de la Activación Conductual.
- **Modelado: entrevistas iniciales con una paciente que padece depresión. Introducción del registro y primeras intervenciones sobre el monitoreo.**

Clase 3: La programación de actividades.

- **Cuatro grandes pasos de la programación:**
 - Establecimiento de objetivos.
 - Planificación de actividades.
 - Ejecución de las actividades.
 - Evaluación de resultados y reinicio del ciclo.
- **Elección de las actividades.**
 - Criterios de elección de las actividades.
 - ¿Cómo sabemos cuáles actividades serán reforzantes para un paciente?
 - La selección de las condiciones para accionar.
 - Estructurar: formulación del plan conductual en un registro.
- **Hacer las actividades.**
 - ¿Cómo acompañar al paciente para efectuar el plan?

Aplicación de Técnicas Conductuales – Activación Conductual.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

-
- **Evaluar y reestructurar.**
 - Los resultados de la planificación.
 - Entender los resultados como información: cualquier resultado es útil.
 - La Activación Conductual como un proceso iterativo.
 - **Modelado: planificación de actividades con paciente depresivo. Revisión posterior y replanificación.**

Clase 4: El abordaje de las conductas de evitación y la rumiación depresiva.

- **Las conductas de evitación desde la perspectiva de la Activación Conductual.**
- **Tratamiento de las conductas de evitación.**
 - Identificación y análisis funcional.
 - Validación y planificación de alternativas.
 - Ejecución, valoración de resultados y nueva reestructuración del hábito.
- **La rumiación desde la perspectiva de la Activación Conductual.**
- **Tratamiento de rumiación depresiva.**
 - Detección y análisis funcional.
 - Psicoeducación desde la perspectiva de la Activación Conductual.
 - Intervenciones desde la Activación Conductual: reemplazo del patrón por conductas funcionales.
 - Otras intervenciones para la rumiación depresiva:
 - Consecuencias de la rumiación.
 - Solución de problemas.
 - Intervenciones basadas en la modificación de la atención y sensorialidad.
- **Modelado 1: intervención desde la Activación Conductual cuando un paciente carece de habilidades en su repertorio.**
- **Modelado 2: intervención característica desde la Activación Conductual para un caso de rumiación depresiva.**

Clase 5: Solución de problemas, finalización del tratamiento y prevención de recaídas. Efectividad.

- **Las dificultades características que se enfrentan en una terapia de Activación Conductual y cómo abordarlas.**
- **Finalización del tratamiento, seguimiento y prevención de recaídas.**

Aplicación de Técnicas Conductuales – Activación Conductual.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

-
- Criterios para dar el alta a un paciente
 - Realismo y pragmatismo.
 - El cambio basado en los hábitos duraderos.
 - Pautas, ejercicios y técnicas para prevenir las recaídas y profundizar el cambio.
 - **Efectividad de la Activación Conductual.**
 - Repaso de investigaciones que avalan el uso de los procedimientos.
 - Discusión sobre la efectividad comparada con otros tratamientos para la depresión.
 - Discusión sobre la efectividad en función de los componentes involucrados.
 - La efectividad subgrupos clínicos.

Bibliografía general ampliatoria:

- Barraca Mairal, J. (2018). Tratando con... activación conductual: Habilidades terapéuticas para su puesta en práctica. Pirámide.
- Barraca Mairal, J., & Pérez Álvarez, M. (2015). Activación conductual para el tratamiento de la depresión. Síntesis.
- Ciharova, M., Furukawa, T. A., Efthimiou, O., Karyotaki, E., Miguel, C., Noma, H., Cipriani, A., Riper, H., & Cuijpers, P. (2021). *Cognitive restructuring, behavioral activation and cognitive-behavioral therapy in the treatment of adult depression: A network meta-analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(6), 563–574. <https://doi.org/10.1037/ccp0000654>.
- Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Koerner, K., Gollan, J. K., Gortner, E., & Prince, S. E. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 295–304. DOI 10.1037/0022-006X.64.2.295.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 255–270. <https://doi.org/10.1093/clipsy.8.3.255>.
- Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2009). Behavioral activation: distinctive features. Routledge.
- Kovacs, M., Rush, A. J., Beck, A. T., & Hollon, S. D. (1981). Depressed outpatients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy: A one-year follow-up. *Archives of General Psychiatry*, 38(1), 33–39. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1981.01780260035003>

Aplicación de Técnicas Conductuales – Activación Conductual.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

-
- Lejuez, C. W., Hopko, D. R., LePage, J. P., Hopko, S. D., & McNeil, D. W. (2001). A brief behavioral activation treatment for depression: Treatment manual. *Behavior Modification*, 25(2), 255–286.
 - Lewinsohn, P. M., Antonuccio, D. O., Steinmetz, J. L., & Teri, L. (1984). *The Coping with Depression Course: A psychoeducational intervention for unipolar depression*. Castalia Publishing.
 - Lewinsohn, P. M., Clarke, G. N. (1999). Psychosocial treatments for adolescent depression. *Clinical Psychology Review*, 19(3), 329–342. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(98\)00055-5](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(98)00055-5)
 - Lewinsohn, P. M., Sullivan, J. M., & Grosscup, S. J. (1980). Changing reinforcing events: An approach to the treatment of depression. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 17(3), 322–334. <https://doi.org/10.1037/h0085929>
 - Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. W. W. Norton & Company.
 - Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2022). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide* (2nd ed.). The Guilford Press.
 - Cuijpers, P., Karyotaki, E., Harrer, M., & Stikkelbroek, Y. (2023). Individual behavioral activation in the treatment of depression: A meta analysis. *Psychotherapy Research*, 33(7), 886–897. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2197630>
 - Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M., & Hollon, S. D. (1977). Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed outpatients. *"Cognitive Therapy and Research*, 1(1), 17–37."