

# **MÓDULO I**

Terapia de activación conductual: Objetivos,  
limitaciones y fortalezas

## Introducción

La ansiedad, un sentimiento de aprensión, sentido percibido de imprevisibilidad y anticipación aversiva, es una respuesta útil y natural en muchas situaciones. Sin embargo, cuando esta se prolonga en el tiempo y se torna desproporcionada, afecta a la persona en múltiples esferas de la vida. Con esto, los trastornos de ansiedad son los trastornos psiquiátricos más frecuentes y una de las principales causas de discapacidad. Así pues, esta respuesta disfuncional, en ocasiones, se alza como un fenómeno complejo que afecta a individuos de todas las edades y condiciones sociales. De hecho, según la OMS, hay aproximadamente 264 millones de personas en todo el mundo que sufren de trastornos de ansiedad, lo que representa un aumento del 15 % desde 2005. Una prevalencia que, dado su aumento, tiende hacia una cronicidad y comorbilidad sustancial [Garakani et al., 2020].

Si bien hay diversos tratamientos, existen barreras que limitan intervenciones efectivas en los trastornos de ansiedad. Ya sea porque, a menudo, no son reconocidos [las tasas de reconocimiento en la atención primaria pueden ser inferiores al 50 %], por las debilidades estructurales y del sistema de salud, incluida la escasez de salud mental y los servicios humanos, así como la falta de conciencia, costos del tratamiento, y el estigma percibido por las personas que los experimentan, limitando aún más su tratamiento. Además, un pequeño porcentaje de las personas con ansiedad diagnosticada reciben un tratamiento que se ajusta a las recomendaciones basadas en la evidencia [Alonso et al., 2018].

Una de las intervenciones, actualmente en auge, toma el nombre de terapia de activación conductual, cuyo objetivo principal es reducir los patrones de evitación del comportamiento. Aunque se ha enfocado especialmente en los trastornos depresivos, el mismo patrón que puede presentar un consultante que acude a terapia por tal motivo, también puede ocurrir en personas con condiciones de ansiedad, donde los comportamientos característicos del cuadro, véase la eliminación de los estímulos aversivos, el ritmo, la inquietud e incluso el abuso de sustancias, se refuerzan negativamente. De este modo, la terapia de activación conductual logra reducir los repertorios de comportamiento y limitar las oportunidades potenciales de refuerzo ambiental, lo que pueden tener un impacto positivo en el estado de ánimo [Hopko et al., 2006].



Con base a lo anterior, y dadas las altas tasas de comorbilidad y los patrones de síntomas compartidos, esta formación aborda la necesidad de estrategias terapéuticas centradas en la terapia de activación conductual para mejorar la eficacia de los tratamientos existentes de la ansiedad, y no solo de la depresión. De esta forma, se presenta una formación de activación conductual orientada según las guías de tratamiento existentes, y alterada, para apuntar al efecto negativo general en lugar de solo a la depresión. Así pues, se espera que proporcione a los profesionales una herramienta práctica y focalizada a resultados para mejorar la intervención en quienes acudan con dichos cuadros.

En este caso, si bien la elaboración de una formación sobre la eficacia de la terapia de activación conductual abarca los trastornos de ansiedad a modo general, y no específico, esto se justifica por la complejidad y superposición de los tipos que comprenden el trastorno, abarcando una variedad de condiciones con sintomatología diversa. De esta forma, se trata de brindar herramientas sintetizadas que puedan servir como orientación para la toma de decisiones clínicas, ayudando a seleccionar estrategias terapéuticas basadas en la evidencia. Para ello, se destacan los principios terapéuticos fundamentales y concepciones más reciente de la terapia de activación conductual en la actualidad.

Asimismo, es importante resaltar que, dada la escasa información en lo que respecta a la terapia de activación conductual y los trastornos de ansiedad, se ha utilizado literatura sobre este enfoque en la depresión. Y es que, la terapia de activación conductual tiene como objetivo modificar patrones comportamentales y promover la participación en actividades significativas para la persona con el fin de abordar la sintomatología depresiva. Con base a esto, y puesto que los trastornos de ansiedad a menudo se entrelazan con patrones de evitación y conductas desadaptativas, tal enfoque terapéutico puede ofrecer estrategias valiosas para abordar esto en el contexto de la ansiedad. Dando paso a una intervención integrada conceptual y metodológicamente que aborde los síntomas de ambas afecciones.



## Contextualización del problema

La ansiedad, cuando se vuelve *patológica* (para lo que se requeriría un juicio clínico de la gravedad, duración, persistencia y grado de angustia y deterioro), se torna una problemática psicológica común en la sociedad moderna que influye en la calidad de vida de muchas personas, surgiendo por primera vez durante los períodos críticos de desarrollo de la infancia y la adolescencia. Comprendiendo, del mismo modo, y según la Clasificación Internacional de Enfermedades [CIE], OMS 1992, y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales [DSM-5], APA 2013, varios tipos de trastornos de ansiedad, como es la ansiedad por separación y el mutismo selectivo (que se da principalmente en la infancia; entre las edades de 4 y 18 años), las fobias específicas, el trastorno de ansiedad social y el trastorno de ansiedad generalizada (que se da en la infancia y en la edad adulta), así como el trastorno de pánico y la agorafobia (que se da lugar principalmente en la edad adulta; a partir de los 18 años) [Penninx et al., 2021].

Los trastornos de ansiedad, altamente prevalentes y con inicio frecuente en etapas tempranas de la vida, están vinculados a diversos factores de riesgo, tales como el temperamento inhibido en las primeras etapas de desarrollo, el estrés ambiental, y anomalías tanto estructurales como funcionales en diversas áreas cerebrales. El tratamiento efectivo de estos se lleva a cabo mediante enfoques como la terapia cognitivo-conductual [TCC], así como el uso de inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina [ISRS] e inhibidores de la recaptación de serotonina norepinefrina [IRSN].

Ante tal contexto, se requieren intervenciones terapéuticas efectivas que aborden no solo los síntomas, sino también los aspectos conductuales de esta respuesta tan común. En tal escenario, y refiriendo el primer elemento de los enfoques mencionados, las TCC han sido reconocidas como la opción predominante para el tratamiento global de los trastornos de ansiedad. Sin embargo, a pesar de su predominio, se han identificado limitaciones en los programas terapéuticos, indicando que algunos individuos no logran una recuperación total y, en algunos casos, experimentan un empeoramiento de los síntomas. Además, se ha señalado que la técnica comúnmente empleada, la exposición, conlleva un riesgo significativo de abandono terapéutico.

En los últimos años, las terapias de tercera generación han tomado protagonismo en la terapia de conducta. Entre algunas puede destacarse la terapia de activación conductual, que ha emergido como una opción eficaz para abordar especialmente la depresión, adoptando un enfoque diferente al modelo médico tradicional. Y reportándose, incluso, más efectiva que la terapia humanística y la medicación [Dawson, 2020]. Así, bajo la óptica de esta herramienta, el cuadro depresógeno se interpreta en términos contextuales, siendo más una situación en la que uno se encuentra que una característica intrínseca de la persona [Hernández Gómez, 2019].

Ahora bien, los trastornos de ansiedad a menudo son comórbidos entre sí y con otros trastornos mentales, especialmente la depresión, así como con los trastornos somáticos. En cuanto a lo primero, frecuentemente, están presentes antes en el desarrollo que la depresión y si no se tratan se asocian con un deterioro significativo a corto y largo plazo. Es decir, existe una relación bidireccional entre ambos.

Lo que significa que la presencia de uno puede aumentar el riesgo de desarrollar el otro, y viceversa. Con esto, algunas personas experimentan síntomas tanto de ansiedad como de depresión al mismo tiempo, y a menudo comparten características subyacentes. Por ejemplo, la pérdida de control y la falta de previsibilidad podrían constituir una vulnerabilidad psicológica común en pacientes con ambos tipos de trastorno. En consecuencia, por tal interrelación entre los dos cuadros, se resalta la importancia de una evaluación integral y abordaje terapéutico que pueda dirigirse a ambos conjuntamente cuando sea necesario [Strawn et al., 2021].

## Relevancia clínica

Los trastornos de ansiedad, altamente prevalentes y con inicio frecuente en etapas tempranas de la vida, están vinculados a diversos factores de riesgo, tales como el temperamento inhibido en las primeras etapas de desarrollo, el estrés ambiental, y anomalías tanto estructurales como funcionales en diversas áreas cerebrales. El tratamiento efectivo de estos se lleva a cabo mediante enfoques como la terapia cognitivo-conductual [TCC], así como el uso de inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina [ISRS] e inhibidores de la recaptación de serotonina norepinefrina [IRSN].

Ante tal contexto, se requieren intervenciones terapéuticas efectivas que aborden no solo los síntomas, sino también los aspectos conductuales de esta respuesta tan común. En tal escenario, y refiriendo el primer elemento de los enfoques mencionados, las TCC han sido reconocidas como la opción predominante para el tratamiento global de los trastornos de ansiedad. Sin embargo, a pesar de su predominio, se han identificado limitaciones en los programas terapéuticos, indicando que algunos individuos no logran una recuperación total y, en algunos casos, experimentan un empeoramiento de los síntomas. Además, se ha señalado que la técnica comúnmente empleada, la exposición, conlleva un riesgo significativo de abandono terapéutico.





En los últimos años, las terapias de tercera generación han tomado protagonismo en la terapia de conducta. Entre algunas puede destacarse la terapia de activación conductual, que ha emergido como una opción eficaz para abordar especialmente la depresión, adoptando un enfoque diferente al modelo médico tradicional. Y reportándose, incluso, más efectiva que la terapia humanística y la medicación [Dawson, 2020]. Así, bajo la óptica de esta herramienta, el cuadro depresógeno se interpreta en términos contextuales, siendo más una situación en la que uno se encuentra que una característica intrínseca de la persona [Hernández Gómez, 2019].

## Limitaciones de investigación

Hoy en día, por ejemplo, existe una brecha en la literatura en relación con la aplicación de la terapia de activación conductual en poblaciones específicas dentro de los trastornos de ansiedad. Pues si bien hay estudios que indagan en ello y respaldan el uso de la activación conductual para la depresión en una variedad de poblaciones y entornos [Stein et al., 2020], la mayor parte no han profundizado lo suficiente en la efectividad y adaptabilidad de esta modalidad de tratamiento en grupos particulares, como adultos mayores o aquellos con trastornos de ansiedad específicos.

Algo similar ocurre con las comparaciones entre la terapia de activación conductual y otras modalidades de tratamiento para la ansiedad. Y es que, a pesar de que existen estudios que utilizan ambas modalidades de intervención, como la la terapia basada en la exposición, se requiere más investigación que examine de manera exhaustiva cómo se compara la terapia de activación conductual con enfoques más establecidos, como la terapia cognitivo conductual o la farmacoterapia, concretamente en trastornos con ansiedad. Por otro lado, existe una falta de atención en la literatura sobre la aplicación de la terapia de activación conductual en entornos clínicos específicos, como hospitales o escuelas que se extienda a largo plazo. Lo que exige evaluaciones continuas de alta calidad con respecto a la terapia.



# Fundamentos de la terapia de activación conductual

## Desarrollo de la terapia de activación conductual

El primer uso del término *activación conductual* aparece en la literatura de neurociencia refiriéndose a las consecuencias de los compuestos en un organismo [Mandell et al. 1968]. Más tarde, Gray [1982] definió la activación conductual *sistema y sistema de inhibición del comportamiento* como sistemas motivacionales fundamentales.

Ahora, el concepto de activación conductual, cuyo modelo original fue desarrollado por Jacobson, que publicó la primera guía denominada *El contexto de la depresión: Guía de estrategias prácticas* [*Depression in Context: Strategies for Guided Action*, en inglés, 2001], empieza a utilizarse por primera vez en 1990 como una descripción de los componentes conductuales en la terapia cognitiva. Aunque, inicialmente, ya se trató allá por la década de 1970 por Lewinsohn y sus colegas, uniéndose también a las aportaciones de Ferster. Autores que proporcionaron una teoría conductual sobre la relación entre el estado depresivo como fenómeno comportamental y su relación funcional con el ambiente. Con respecto a esto, ya indicaba Skinner que la depresión se asociaba con una interrupción en las secuencias establecidas de comportamiento saludable que anteriormente se reforzaban positivamente por el entorno social y se basaban en principios de condicionamiento operante [en los que se aprenden patrones de comportamiento, en lugar de instintivos] [Skinner, 1953].



Si bien no hay que olvidar que el trabajo esencial sobre la activación conductual en el tratamiento para la depresión surgió en un periodo en el que el psicoanálisis prevalecía como el marco principal para la intervención clínica, las teorías alternativas sobre la depresión, como la innovadora teoría cognitiva de Beck [Beck, 1979] y la teoría conductual de la depresión de Ferster [Ferster, 1973], entre otros autores, marcó un cambio radical respecto al paradigma predominante y sentó las bases para décadas de investigación subsiguiente.

Más tarde, la terapia de activación conductual contemporánea se desarrolló como una condición de tratamiento de terapia conductual en un estudio que la comparó con la terapia cognitivo-conductual. Así, este *componente* de terapia cognitivo conductual [que no enfoque cognitivo] el cual conforma una terapia conductual estructurada, ha acaparado una mayor atención en los últimos años debido a su potencial de ser una alternativa rentable a la terapia cognitiva en ciertos trastornos.

Por otro lado, la segunda vertiente o propuesta de la activación conductual corresponde al tratamiento breve de activación conductual para la depresión [*Brief Activation Treatment for Depression*, BATD, en inglés], que sostiene que cuando el valor del refuerzo de conductas depresivas se incrementa, se decrementa el valor del refuerzo de las conductas no depresivas o saludables; por lo tanto, al recibir mayor refuerzo las conductas no saludables o depresivas, estas aumentarían la posibilidad de mantenerse en el tiempo. Este tratamiento se fundamenta en la aplicación de la ley de coincidencia propuesta por Herrnstein [1961, 1970]. En consecuencia, la depresión persiste debido a que [a] las tasas de refuerzo para el comportamiento no deprimido son relativamente bajas o nulas, y [b] las tasas de refuerzo para el comportamiento deprimido son relativamente altas en comparación con las del comportamiento no deprimido.

Y, finalmente, el tercer enfoque y más reciente de Kanter et al. (2009), donde los fundamentos y técnicas propuestos en los otros dos modelos de activación conductual complementan la terapia de manera integral. En este caso, el objetivo es optimizar las estrategias de activación conductual desde el inicio, introduciendo lo que se denomina "activación simple". Esta fase inicial se basa en la estructuración de actividades que están alineadas con los valores personales del individuo. Durante dichas sesiones iniciales, se lleva a cabo un monitoreo de las actividades, una evaluación de los valores del cliente y la planificación de actividades que estén en sintonía con esos valores [Bianchi y Henao, 2015].

Hoy en día, gran parte del renovado interés en la activación conductual se ha centrado en extenderla a poblaciones nuevas. Aunque este trabajo se encuentra en una etapa inicial y exploratoria, con una gran dependencia de estudios de casos y pequeños diseños de ensayos abiertos, como conjunto estos estudios sugieren que la terapia puede tener una amplia aplicabilidad como una intervención parsimoniosa y transportable. Como tal, estos estudios allanaron el camino para futuras investigaciones clínicas rigurosamente controladas sobre la transportabilidad a una variedad de poblaciones con comorbilidad médica y psiquiátrica, entre las que surge el trastorno de ansiedad [Dimidjian et al., 2011].





## Características y enfoque multicomponente

Si tal tipo de activación no produce resultados significativos, se procede a realizar una evaluación funcional más detallada. Esta evaluación funcional tiene como objetivo determinar cuáles son los focos principales de intervención para la persona en particular. Con esto, se cuenta con que la evaluación funcional implica un análisis exhaustivo de diversos aspectos que pueden estar influyendo en el bienestar y el comportamiento de la persona. Aquí hay algunas áreas clave que podrían incluirse en dicha evaluación:

- **Historial clínico:** Revisión detallada de la historia médica y psicológica de la persona, incluyendo antecedentes familiares de trastornos mentales, eventos significativos en la vida y experiencias traumáticas.
- **Entrevista clínica:** Conversación detallada con el individuo para comprender mejor sus experiencias actuales, percepciones de sí mismo, relaciones interpersonales, y cómo aborda los desafíos cotidianos.
- **Análisis de funciones de conducta:** Identificación y análisis de comportamientos específicos que la persona exhibe en diferentes situaciones para comprender sus funciones subyacentes y posibles recompensas asociadas.
- **Contexto ambiental:** Evaluación del entorno en el que vive y trabaja la persona, considerando factores como relaciones familiares, condiciones laborales, apoyo social y cualquier elemento ambiental que pueda influir en su bienestar.
- **Habilidades y recursos:** Identificación de las habilidades y recursos disponibles para la persona, así como aquellas áreas en las que puede necesitar apoyo adicional.
- **Evaluación de estrategias actuales:** Revisión de las estrategias que utiliza para hacer frente a los desafíos y evaluar su eficacia. Esto incluye identificar posibles patrones de pensamiento negativos o comportamientos contraproducentes.
- **Objetivos personales:** Exploración de metas y aspiraciones personales para establecer objetivos terapéuticos que estén alineados con lo que el consultante valora y desea lograr.
- **Factores cognitivos y emocionales:** Evaluación de procesos cognitivos, como patrones de pensamiento automático y creencias, así como la exploración de las emociones predominantes y su impacto en el comportamiento.

A través de dicho proceso, se logra una individualización precisa de la propuesta terapéutica y del plan de intervención, adaptándolos a las necesidades y circunstancias específicas del cliente. Pues el enfoque personalizado permite abordar de manera efectiva los desafíos que enfrenta cada individuo en su camino hacia el bienestar emocional y la mejora de la calidad de vida.

Así pues, la activación conductual se puede definir como un enfoque psicoterapéutico que busca cambiar la forma en que una persona interactúa con su entorno. En otras palabras, aborda directamente las actividades que uno valora más. Con esto, en el presente tipo de terapia, los tratamientos son colaborativos y se centran en el presente. Por otro lado, si bien muchas técnicas se incorporan al tratamiento, todas persiguen el autocontrol de un vínculo entre estado de ánimo y entorno y la programación de comportamientos nuevos o adaptativos para cumplir con los objetivos [Driessen et al., 2022].

Asimismo, hay que tener en cuenta que, al igual que en otras formas de terapia, los comportamientos sanos no serán rápidos tras las primeras activaciones de conductas. Y, de hecho, puede darse el caso de que, al principio del tratamiento, el paciente se sienta algo peor. Por consiguiente, se esgrime la necesidad de que se perservere en la activación para obtener los resultados deseados. Ahora, no hay que olvidar que la implicación de otras técnicas como la enseñanza de las habilidades de resolución de problemas, las redes sociales y el apoyo, pueden desempeñar un papel importante en la mejora del impacto. Cuyo fin radica en superar las barreras a la participación en la actividad, véase la baja motivación, falta de energía y los niveles de concentración [Barraca, 2010].

Y es que, este enfoque también implica identificar los desafíos que pueden conllevar las actividades (es decir, los objetivos bloqueados), alentando, de esta forma, a buscar estrategias efectivas para seleccionar actividades consistentes con los valores alternativos e identificar los apoyos (por ejemplo, el apoyo social) necesarios para hacerlos alcanzables [Scott et al., 2022].

## Factores clave en la activación conductual

Con lo anterior, por ejemplo, una técnica básica en la activación conductual [además del autocontrol] es la programación de actividades. En ella, los individuos monitorean su estado de ánimo y actividades diarias de cara a aprender la conexión entre estas. Esta se guía por dos estándares: los objetivos a corto, medio y largo plazo del cliente, y el análisis funcional inicial y continuo del comportamiento clínicamente relevante.



Posteriormente, los consultantes se centran en aumentar las actividades que se espera que resulten en una sensación de placer, dominio o logro. Esto les ayuda a identificar patrones en sus comportamientos, observar dónde y cómo sus horarios podrían incorporar más placer o significado. Además de percatarse de las conexiones entre la participación de la actividad y el estado de ánimo.

Para ello, el enfoque se centra en trabajar con los participantes y así identificar sus valores y aquellas actividades que sean consistentes con dichos valores. A partir de eso, se les anima a reflexionar sobre el grado en que sus actividades actuales se alinean con sus valores, y a detectar y programar las actividades que son importantes para ellos. En consecuencia, al apoyar los procesos de autorregulación en relación con las actividades que son consistentes con los valores, hay mejoras en el compromiso con la vida.

## **Mecanismos de la terapia de activación conductual**

Los mecanismos subyacentes a esta terapia son los siguientes: (i) las personas que sufren ciertas condiciones de ansiedad experimentan evitación y disminución de la participación en actividades diarias; (ii) esto conduce a una reducción de las oportunidades donde podrían experimentar sensaciones placenteras; (iii) sienten que están abrumadas por las dificultades; (iv) el valor que ponen en sus vidas y en sí mismas se reduce; (v) prestan más atención a la información negativa; (vi) progresivamente, experimentarán más angustia; (vii) en esto, la terapia facilita actividades que los pacientes valoran y rompe este círculo vicioso; y (viii), así, se mejora la condición inicial y la calidad de vida (Hirayama et al., 2019).

Extrapolando lo anterior a un cuadro de ansiedad, observaríamos que aquellos que padecen condiciones ansiosas tienden a manifestar una tendencia a la evitación y la disminución de la participación en actividades cotidianas. Esta conducta conlleva a una reducción de las oportunidades donde podrían experimentar sensaciones placenteras, generando un ciclo negativo. Además, se observa una percepción de abrumamiento ante las dificultades, lo que contribuye a una disminución del valor atribuido a la propia vida y autoimagen.

Un proceso que se ve exacerbado por una atención selectiva hacia la información negativa, intensificando progresivamente la angustia experimentada. En dicho contexto, la terapia entra en juego al facilitar la participación en actividades valoradas por los pacientes, rompiendo así este círculo vicioso. Al hacerlo, se logra una mejora en la condición inicial y, consecuentemente, un aumento en la calidad de vida del individuo afectado.

## Objetivos de la terapia de activación conductual

Hay que contar con que la base conceptual de la activación conductual descansaba en los principios simples de aprendizaje del comportamiento. Por tal motivo, a pesar de que, en sus inicios, la finalidad principal se centraba en aumentar el acceso de una persona a los estímulos de refuerzo positivo, hoy en día, también se incorporan otros fines.

No hay que olvidar que el objetivo primario de la activación conductual no es la disminución de síntomas, sino la emisión de comportamientos alternativos o incompatibles con el comportamiento disfuncional de la persona. Para lograrlo, se destacan algunos suobjetivos como, reducir la evitación, aumentar la atención plena y proporcionar una comprensión funcional-analítica de la relación entre el comportamiento y el estado de ánimo. De forma resumida, los objetivos son:

- a.** Aumentar el acceso a refuerzos positivos de comportamientos saludables. Aquí hay que entender que las conductas disfuncionales también pueden mantenerse por reforzamiento positivo. Por ejemplo, los casos en que la inactividad, o ciertas dimensiones bajas de respuestas saludables se mantienen debido a atención, cuidados, apoyo, o por *ganancias secundarias* contingentes a la conducta, y que por lo general son administrados por personas cercanas al comienzo de dichos comportamientos de manera inadvertida en un intento muy humano por mitigar el sufrimiento. De igual modo, las conductas disfuncionales pueden mantenerse por reforzamiento negativo, ya sea social (por ejemplo, al eliminarse las responsabilidades o actividades que representan una dificultad para las personas) o automático; es decir, reforzamiento negativo propiciado por otras personas o como consecuencia natural de las mismas respuestas (González-Terrazas y Campos, 2021).
- b.** Reducir los comportamientos de evitación que limitan el acceso al refuerzo positivo.
- c.** Comprender y abordar las barreras haciendo uso de la activación (Uphoff et al., 2019).



Hay que considerar, a parte, que los profesionales que llevan a cabo un tipo de terapia donde prime el componente de la activación conductual, deben ser sensibles a los valores culturales individuales de los pacientes al establecer objetivos de tratamiento, incluyendo aquellos relacionados con la cultura, la espiritualidad y lo personal.

Por otro lado, es importante resaltar que, a diferencia de las variantes anteriores, los enfoques actuales no ignoran la cognición, pero mientras que la terapia cognitiva se centra en el contenido cognitivo negativo, la activación conductual actual se centra en el comportamiento de la rumiación y busca activar comportamientos saludables alternativos cuando un paciente está rumiando.

En otras palabras, puesto que no considera factores causales a los componentes emocionales y cognitivos de un cuadro psicopatológico, por ejemplo, no trata de modificarlos directamente y focaliza la intervención sobre las conductas manifiestas. En consecuencia, asume que los pensamientos y sentimientos se tornarán más adaptados cuando los procedimientos de activación se pongan en marcha. Con esto, los cambios en las emociones y cogniciones se contemplan como indicadores de la eficacia de la intervención, y no se espera que sean previos y motiven a la persona a la acción [Kanter et al., 2012].

Este enfoque, trasladado a problemas de la ansiedad, propicia un tratamiento que se centra de manera más específica en las contingencias ambientales que perpetúan los síntomas ansiosos, en busca de una mayor comprensión de los factores funcionales del cambio en el comportamiento. Aspecto que implica, por ende, una evaluación minuciosa de las contingencias que mantienen la ansiedad en la persona, un análisis personalizado de los objetivos a corto y largo plazo del individuo afectado, y la consiguiente segmentación de los comportamientos basada en su importancia contextual [Hopko et al., 2006].

## **Fortalezas de la terapia de activación conductual**

La teoría de la activación conductual es una aproximación terapéutica y no considera que los factores conductuales sean los únicos relevantes para un cuadro psicopatológico, sino que es un trastorno que afecta múltiples sistemas y que el cambio de comportamiento, dentro de una relación terapéutica auténtica y comprensiva, es una forma efectiva de abordarlo. En otras palabras, representa una justificación que puede ser menos estigmatizante que las narrativas biológicas sobre la problemática, ya que no atribuye el trastorno de ansiedad a causas internas exclusivamente. Esta flexibilidad puede ser especialmente valiosa para llegar a poblaciones subrepresentadas, donde el estigma y las diferencias culturales pueden ser barreras significativas para el tratamiento. Sumado a esto, el enfoque procura liberar al paciente de sentimientos de culpabilidad, entendiendo la ansiedad como una forma de enfrentarse a unas circunstancias vitales adversas.



Por otro lado, la investigación ha demostrado que se producen cambios cognitivos y neurobiológicos después de un tratamiento exitoso. En cuanto a esto último, la teoría de la activación conductual se alinea con la investigación neurobiológica sobre los circuitos de recompensa y el estado de ánimo, lo que permite identificar mediadores biológicos, demográficos, conductuales y ambientales, y moderadores de los resultados del tratamiento. A modo de inciso, recordemos aquí que la terapia de activación conductual no se focaliza en factores bioquímicos o cognitivos [pensamientos distorsionados o irracionales, sesgos perceptivos, esquemas, etc.] como factores mantenedores del trastorno, sino que se interesa por la obtención de reforzamiento positivo a través de conductas observables [Barraca, 2010].

Finalmente, otra ventaja importante de la terapia es su capacidad para adaptarse y ser aceptada en diversas poblaciones y regiones, incluso en aquellas que históricamente han tenido dificultades para acceder a tratamientos de salud mental. Asimismo, ofrece una estrategia de tratamiento que puede mejorar los resultados y reducir la carga global del cuadro, al mismo tiempo que respeta y se adapta a las creencias y prácticas culturales locales [Kanter et al., 2012].

## Limitaciones

Ahora, si bien se ha constatado que la terapia de activación conductual es una aproximación efectiva para tratar la ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo, como cualquier enfoque terapéutico también tiene sus limitaciones. Algunas de las más comunes incluyen que no es adecuada para todos los casos. Pues, a pesar de que esta herramienta se centra en la activación y la reintroducción de actividades significativas en la vida de una persona, algunos individuos pueden tener dificultades adicionales o trastornos concurrentes que requieren enfoques terapéuticos diferentes o complementarios.

Además, por otro lado, requiere motivación y compromiso. Es decir, la terapia implica que el cliente esté dispuesto y motivado para participar activamente en su tratamiento y llevar a cabo las actividades propuestas. Para quienes tienen un cuadro de ansiedad muy grave o falta de motivación, puede ser un desafío inicial. Esto, contando con la necesidad de adaptación. Dado que, aunque la terapia de activación conductual se basa en principios sólidos, no es una terapia de talla única. Y es que, cada cliente es único y requiere una adaptación personalizada de la terapia. De esta manera, puede requerir tiempo y experiencia por parte del terapeuta.

Con lo anterior, también hay que considerar que los resultados no inmediatos. Como en la gran parte de las terapias, los beneficios pueden no ser evidentes de inmediato y, a veces, lleva tiempo ver mejoras significativas y este aspecto puede ser desalentador para algunas personas. A lo que se junta que el enfoque no toca todas las causas de un trastorno determinado. Esto es, si bien la terapia de activación conductual puede ser efectiva para abordar los patrones de comportamiento ansioso, no necesariamente cubre las causas subyacentes, como factores genéticos, traumas pasados o desequilibrios químicos.

Finalmente, se podría hacer alusión a los recursos y acceso puesto que la terapia de activación conductual puede requerir recursos y acceso a actividades específicas, como gimnasios o grupos sociales, que quizás no están al alcance de todos los pacientes.

