

MÓDULO IV

Malinterpretaciones de la activación conductual

Aunque es un enfoque eficaz, existen algunas malinterpretaciones comunes que pueden surgir en el proceso terapéutico. Por ende, es fundamental comprender y abordar las malinterpretaciones de la terapia de activación conductual porque estas ideas equivocadas pueden obstaculizar el acceso a un tratamiento efectivo y llevar a concepciones erróneas sobre la terapia.

Imagina a Ana, una joven que ha estado lidiando con la ansiedad durante meses. A pesar de haber escuchado sobre la terapia como una opción de tratamiento, se ha encontrado con malentendidos sobre lo que implica. Algunos de sus amigos le han dicho que es simplemente hacer más cosas o "mantenerse ocupada", y que no es un tratamiento genuino para la ansiedad. Estas interpretaciones erróneas han generado dudas en Ana sobre buscar ayuda profesional. Piensa que tal vez solo necesitaría esforzarse más para superar su ansiedad, lo que la lleva a sentirse culpable por no poder hacerlo por sí misma. Además, siente preocupación de que, al buscar terapia de activación conductual, podría ser juzgada por no estar lo suficientemente activa en su vida.

Este escenario ilustra por qué es esencial abordar las malinterpretaciones de la terapia de activación conductual. En realidad, es un enfoque terapéutico respaldado por la evidencia que va más allá de simplemente mantenerse ocupado. Se trata de identificar y participar en actividades significativas y gratificantes como parte de un plan estructurado y personalizado para abordar diversos problemas emocionales.

Conocer estas malinterpretaciones permite educar a las personas como Ana sobre lo que realmente implica la técnica y cómo puede ser un recurso valioso en su recuperación. Al hacerlo, se desmontan los obstáculos que impiden a las personas buscar el tratamiento adecuado y se les brinda una oportunidad realista de mejorar su salud mental. En última instancia, comprender y aclarar las malinterpretaciones es fundamental para garantizar que aquellos que necesitan ayuda tengan acceso a terapias efectivas y respaldadas por la ciencia.

Veamos una respuesta extendida y detallada sobre esta y otras malinterpretaciones:

- **Confusión entre "activación" y "hacer cosas":** Una de las malinterpretaciones más comunes en la terapia de activación conductual es pensar que la "activación" se refiere simplemente a hacer cosas o mantenerse ocupado. Aunque la terapia de activación conductual implica aumentar la participación en actividades gratificantes, no se trata solo de llenar el tiempo. La activación tiene que ver con identificar y participar en actividades que estén alineadas con los valores y metas personales del individuo, lo que a menudo incluye actividades que brinden un sentido de logro, placer o conexión social. Ejemplo: *Un paciente que sufre de ansiedad podría malinterpretar la terapia de activación conductual pensando que simplemente debe llenar su día con cualquier actividad, como ver televisión o navegar por internet. Sin embargo, un enfoque adecuado implica identificar actividades que realmente le interesen y le generen satisfacción, como tomar clases de pintura, hacer ejercicio o pasar tiempo con amigos.*

- No considerar la importancia de la función de las emociones: Otra malinterpretación común es la creencia de que la terapia de activación conductual se enfoca exclusivamente en la conducta, pasando por alto las emociones. Esto no es cierto dado que la terapia reconoce que las emociones tienen un papel fundamental en la experiencia humana y trabaja para ayudar a las personas a comprender y regular sus emociones de manera más saludable. Se trata de cambiar las acciones para influir en las emociones de manera positiva, pero no de ignorar las emociones. Ejemplo: *Una persona poco familiarizada con la técnica tendería a pensar erróneamente que la terapia de activación conductual implica simplemente llevar a cabo actividades sin tener en cuenta sus sentimientos. En realidad, el enfoque incluye identificar cómo las actividades afectan sus emociones. Mismamente, si un paciente se da cuenta de que la jardinería le proporciona una sensación de calma y alegría, puede incorporar esta actividad en su plan de activación para mejorar su estado de ánimo.*
- Percepción de que la terapia de activación conductual es una solución rápida: Algunos consultantes esperan resultados inmediatos y pueden sentirse frustrados si no ven mejoras rápidas. Y es que, la terapia de activación conductual es un proceso gradual que implica cambios en el comportamiento y la forma de pensar, y las mejoras pueden llevar tiempo. Ejemplo: *Una situación común sería que el cliente esperara que, después de una semana de participar en actividades recomendadas por su terapeuta, sus ataques de ansiedad desaparezcan por completo. Sin embargo, es más realista comprender que la mejora puede ser gradual. Así, el cliente del ejemplo anterior, después de varias semanas de consistente activación, podría notar que ciertas conductas rumiativas o evitativas van menguando.*
- Subestimar la importancia del análisis funcional: La terapia de activación conductual incluye la realización de un análisis funcional para identificar patrones de comportamiento y las relaciones entre las actividades, el estado de ánimo y los pensamientos. Algunos pueden malinterpretar esto como una tarea tediosa o innecesaria. Sin embargo, el análisis funcional es fundamental para comprender por qué ciertas actividades pueden tener un impacto positivo o negativo en el estado de ánimo y ayuda a guiar la selección de actividades terapéuticas. Ejemplo: *El paciente podría sentir que completar un análisis funcional de sus actividades diarias es un ejercicio aburrido. A pesar de ello, al hacerlo, se daría cuenta de que las actividades que implican interacciones sociales positivas tienen un impacto significativamente positivo en su estado de ánimo. Esto le ayuda a centrarse en incorporar más de esas actividades en su vida diaria.*

- Falta de comprensión de la flexibilidad en la planificación: Algunos pacientes pueden malinterpretar la terapia de activación conductual como un enfoque rígido que requiere una planificación detallada y estructurada de actividades. En realidad, la terapia fomenta la flexibilidad. Si una actividad programada no resulta gratificante, se anima a los pacientes a ajustar su plan en función de sus necesidades y preferencias cambiantes. Ejemplo: *Sería una posibilidad que el consultante que acude a la sesión pensara que debe seguir un horario estricto de actividades específicas todos los días. Ahora, en un enfoque flexible de la terapia de activación conductual, se le animaría a adaptar su plan si siente que una actividad no está funcionando. Por ejemplo, si planea hacer ejercicio, pero se siente agotado un día, puede optar por una actividad más relajante en su lugar.*
- Ignorar la importancia del apoyo social: La terapia de activación conductual reconoce la importancia del apoyo social en la recuperación de la depresión, pero algunas personas pueden malinterpretarla como un enfoque puramente individualista. Así, el terapeuta puede trabajar con el paciente para identificar fuentes de apoyo y ayudar a mejorar las interacciones sociales y relaciones. Ejemplo: *El cliente posiblemente tienda a creer que la terapia de activación conductual se centra únicamente en su comportamiento individual. En cambio, el terapeuta puede alentarle a involucrar a amigos o familiares de apoyo en sus actividades para mejorar la interacción social y crear un sistema de apoyo más sólido en su recuperación.*

Antes de pasar al siguiente apartado, exponemos un ejemplo de cómo podría darse un caso en consulta en el que el paciente presente algún tipo de desinformación y lo exprese en terapia:

P: *No estoy seguro de que esta terapia de activación conductual sea adecuada para mí. He estado leyendo un poco sobre ella y parece que se centra demasiado en simplemente hacer más cosas, pero no estoy convencido de que eso vaya a ayudarme con mis problemas emocionales.*

T: *Entiendo tu preocupación y es completamente normal cuestionar si este enfoque terapéutico es el adecuado para ti. La terapia de activación conductual es un enfoque que se enfoca en aumentar tu participación en actividades significativas y placenteras como parte de un plan estructurado para abordar tus problemas emocionales. Pero más allá de simplemente "hacer más cosas", se trata de identificar las actividades que son importantes para ti y que te proporcionan un sentido de logro, placer o conexión social.*

P: *Aun así, me preocupa que esto no aborde realmente mis sentimientos y pensamientos negativos. Siento que necesito trabajar en mis emociones más que en mis acciones.*

T: Entiendo tu preocupación, pero la terapia de activación conductual también tiene en cuenta tus pensamientos y emociones. Al participar en actividades significativas, podemos observar cómo influyen en tu estado de ánimo y cómo tus pensamientos pueden cambiar en respuesta a esas actividades. Además, podemos identificar y cuestionar juntos los pensamientos negativos que puedan surgir durante el proceso. La idea es que, al cambiar tus acciones, también puedas influir positivamente en tus emociones y pensamientos.

Brevemente, en este diálogo el paciente muestra un malentendido común sobre la terapia de activación conductual al creer que se centra únicamente en aumentar la actividad sin abordar adecuadamente los pensamientos y emociones, una de las muchas malinterpretaciones explicadas anteriormente. El profesional, sin embargo, se aprecia que responde de manera eficaz al validar las preocupaciones del consultante y luego proporcionar una explicación clara y concisa sobre la naturaleza integradora de la terapia de activación conductual.

Además, el terapeuta destaca cómo las actividades pueden influir en el estado de ánimo y los pensamientos del paciente, y cómo juntos pueden trabajar para identificar y cuestionar los pensamientos negativos. Asimismo, en casos similares, es importante que se eduque al paciente sobre los principios y técnicas de la terapia de activación conductual y se demuestre cómo aborda tanto las acciones como los pensamientos y emociones del paciente. También, es crucial establecer una relación terapéutica sólida donde el paciente se sienta escuchado y comprendido, lo que puede ayudar a disipar los malentendidos y aumentar la motivación de este para participar en el tratamiento.



Análisis crítico de la terapia de activación conductual en trastornos de ansiedad

Fortalezas en el cuadro ansiógeno

La teoría de la activación conductual es una aproximación terapéutica, 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, este 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].



En resumen, la activación conductual posee ventajas como que: (1) es una intervención que emplea procedimientos conductuales bien conocidos desde hace años (programación de actividades, exposición a situaciones evitadas, jerarquización de tareas, etc.), (2) su modelo explicativo es parsimonioso y se basa en principios elementales de aprendizaje (reforzamiento negativo y positivo, extinción), y (3) la estructuración de la terapia resulta sencilla y su puesta en práctica no requiere un entrenamiento especialmente largo.

Limitaciones en el cuadro ansiógeno

Se ha constatado que la terapia de activación conductual es una aproximación efectiva para tratar la ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo, pero como cualquier enfoque terapéutico, también tiene sus limitaciones. Algunas de las más comunes incluyen:

- No es adecuada para todos los casos: Esta herramienta se centra en la activación y la reintroducción de actividades significativas en la vida de una persona. Sin embargo, algunos individuos pueden tener dificultades adicionales o trastornos concurrentes que requieren enfoques terapéuticos diferentes o complementarios.
- Requiere motivación y compromiso: La terapia implica que el cliente esté dispuesto y motivado para participar activamente en su tratamiento y llevar a cabo las actividades propuestas. Para algunas personas con un cuadro de ansiedad muy grave o falta de motivación, puede ser un desafío inicial.
- Necesidad de adaptación: 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.
- Resultados no inmediatos: Como en la gran parte de las terapias, los beneficios pueden no ser evidentes de inmediato. A veces, lleva tiempo ver mejoras significativas y este aspecto puede ser desalentador para algunas personas.
- No aborda todas las causas de la ansiedad: 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.
- Dependencia de la relación terapéutica: De nuevo, al igual que con muchas terapias, el éxito de esta también depende de la calidad de la relación entre el terapeuta y el cliente. Así, si la relación no es sólida, los resultados pueden ser menos efectivos.
- Recursos y acceso: Finalmente, la terapia de activación conductual puede requerir recursos y acceso a actividades específicas, como gimnasios o grupos sociales, que puede no estar al alcance de todos los pacientes.

Sumado a lo anterior, y a pesar de todo, la síntesis de la evidencia parece indicar que no hay un número suficiente de estudios de buena calidad para establecer la verdadera potencia de las terapias de activación conductual. Uno de los posibles motivos es que muchos estudios que abordan la activación conductual lo hacen desde el tratamiento de la depresión, y estos tienden a tener tamaños de muestra pequeños y alguna metodología sesgada.

Aun así, la activación conductual proporciona un marco prometedor centrado en la persona que promueve el compromiso con la vida y el bienestar por el hecho de que se puede adaptar a las circunstancias únicas de las personas, su entrega no requiere un alto grado de experiencia clínica y sus principios de administración en procesos de autorregulación se reconocen como apoyo al desarrollo efectivo a lo largo de la vida.

Veamos, sin embargo, un breve caso para poner en contexto:

María es una mujer de 28 años que ha sido diagnosticada con trastorno de ansiedad generalizada [TAG], experimentando síntomas de ansiedad persistentes, como preocupación excesiva, tensión muscular, dificultades para conciliar el sueño y fatiga constante. María ha estado participando en terapia de activación conductual durante varios meses, que se ha centrado en ayudarla a reanudar actividades que solía disfrutar y en las que encuentra significado. Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos y el apoyo de su terapeuta, continúa sintiéndose abrumada por su ansiedad y tiene dificultades para controlar sus pensamientos preocupantes. Aunque ha logrado reanudar algunas actividades, como salir con amigos o practicar yoga, todavía experimenta una alta frecuencia de síntomas ansiosos y su calidad de vida sigue siendo significativamente afectada.

Como puede apreciarse, la terapia de activación conductual no resultó completamente efectiva debido a la complejidad del trastorno y la necesidad de abordar tanto los aspectos conductuales como los cognitivos y emocionales subyacentes de su ansiedad. Y es que, aunque la terapia se centró en aumentar su participación en actividades significativas, María continuó experimentando una alta frecuencia de síntomas ansiosos y resistencia emocional al cambio. Lo que sugiere que dicho enfoque puede ser insuficiente para abordar la totalidad de los síntomas del TAG y que podrían ser necesarios enfoques terapéuticos complementarios, como la terapia cognitivo-conductual o la terapia de exposición, para abordar los patrones de pensamiento negativo y los miedos subyacentes que contribuyen a su ansiedad. Además, un enfoque multimodal que combine la terapia con otras intervenciones terapéuticas y, posiblemente, tratamiento farmacológico, puede ser necesario para abordar de manera integral los diversos aspectos del trastorno de ansiedad de María y mejorar su calidad de vida.

Otros cuadros de actuación

Si bien la terapia de activación conductual es un tratamiento independiente basado en la evidencia para la depresión, como ya hemos constatado también se está aplicando a la ansiedad con resultados prometedores. Por otro lado, ha sido empleada en el tratamiento de personas que presentan otros problemas clínicos en comorbilidad con la depresión. En los cuales se muestran resultados positivos tanto en la disminución de síntomas depresivos y síntomas psicóticos, como en un incremento en los niveles de reforzamiento positivo percibido, en la esquizofrenia (Bianchi y Henao, 2015).

A continuación, algunos campos de la psicología en los que la terapia de activación conductual puede ser beneficiosa:

- Trastornos del Espectro Autista (TEA): En esta condición también puede ser beneficiosa al ayudar a participar en actividades que fomenten el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas. Por ejemplo, un niño con TEA puede participar en actividades estructuradas que involucren juegos cooperativos o interacciones sociales guiadas para mejorar sus habilidades en estas áreas.
- En los trastornos alimentarios la terapia ayuda a reconectar con actividades relacionadas con la alimentación y la nutrición de manera saludable. Un tipo de intervención que puede incluir la participación en clases de cocina, comidas en grupo o actividades que promuevan una relación más positiva con la comida y el cuerpo.
- Por su parte, en las adicciones, la terapia de activación conductual se ha utilizado para tratar adicciones, como el abuso de sustancias y el juego compulsivo. Al ayudar a los individuos a identificar actividades alternativas que les brinden gratificación y placer, la terapia puede reducir la necesidad de recurrir a comportamientos adictivos para aliviar el malestar emocional.
- Finalmente, en cuanto a los trastornos del estado de ánimo en la tercera edad, los adultos mayores que experimentan depresión o aislamiento social pueden beneficiarse de la herramienta al involucrarse en actividades que les brinden un sentido de propósito y conexión con otros. Ejemplos de ellos serían la participación en grupos de apoyo, actividades recreativas o voluntariado.