

Christopher R. Martell
Sona Dimidjian
Ruth Herman-Dunn

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL para la depresión

Una guía clínica

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

CHRISTOPHER R. MARTELL
SONA DIMIDJIAN
RUTH HERMAN-DUNN

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN

Una guía clínica

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Sobre los autores	11
Agradecimientos	13
Prólogo, por <i>Peter M. Lewinsohn</i>	17
Prefacio	19
1. Introducción: el desarrollo de la activación conductual	21
2. Los principios fundamentales de la activación conductual .	43
3. La estructura y el estilo de la terapia.	67
4. Identificación de los componentes del antidepresivo conductual	97
5. Programación y estructuración de la actividad	133
6. Resolución de problemas y respuesta a la evitación	159
7. Cómo el pensamiento puede ser una conducta problemática	181

8. Solución de problemas con la activación	205
9. La unión de todos los elementos: prevención de recaídas y actuación después de la terapia	231
Apéndice 1. Tablas y hojas de trabajo para clientes con depresión	255
Apéndice 2. Bloc de notas y plan de terapia semanal.	265
Apéndice 3. Bloc de notas y plan después de la terapia	267
Apéndice 4. ACTIVATE – Hoja de referencia para el terapeuta . .	269
Bibliografía	271
Índice analítico y de nombres.	279
Índice general	281

Sobre los autores

El doctor **Christopher R. Martell**, miembro del ABPP (Consejo Estadounidense de Psicología Profesional), es profesor adjunto en el Departamento de Psiquiatría y Ciencias Conductuales y en el Departamento de Psicología de la Universidad de Washington en Seattle, donde ejerce también la práctica privada. Tiene el título de especialista tanto en psicología clínica como en psicología conductual, titulaciones otorgadas por el Consejo Estadounidense de Psicología Profesional, y es miembro fundador de la Academia de Terapia Cognitiva. Amén de ser coautor de cuatro libros, el doctor Martell posee múltiples publicaciones sobre los tratamientos conductuales para la depresión y sobre otros campos de aplicación de la terapia cognitivo-conductual, entre los que se incluyen la terapia cognitivo-conductual con clientes lesbianas, homosexuales y bisexuales. Dirige talleres y es conferenciante internacional; en el año 2004 recibió el Distinguished Psychology Award de la Asociación Psicológica del Estado de Washington.

La doctora **Sona Dimidjian** es profesora adjunta de Psicología en la Universidad de Colorado en Boulder. Su investigación está dirigida al tratamiento y a la prevención de la depresión, con especial énfasis en

la salud mental de las mujeres durante el embarazo y el posparto. La doctora Dimidjian es considerada una eminente especialista en los enfoques cognitivos y conductuales del tratamiento y de la prevención de la depresión. Pertenecer a un relevante grupo de expertos en el tratamiento de AC para la depresión y ha publicado un gran número de obras relacionadas con este campo; también es especialista en la aplicación clínica en prácticas contemplativas tales como la meditación con la atención concentrada, dirige talleres e imparte conferencias en diferentes países.

La doctora **Ruth Herman-Dunn** ejerce la práctica privada en Seattle y dirige las tesis doctorales de estudiantes de posgrado desde su cargo de Clinical Instructor del Departamento de Psicología de la Universidad de Washington. Ha sido investigadora-terapeuta en varios e importantes ensayos clínicos randomizados sobre tratamientos conductuales, entre los que figura la AC y la Terapia Conductual Dialéctica (TCD); ha dirigido talleres sobre estos tratamientos a lo largo y ancho de Estados Unidos y Canadá. La doctora Ruth Herman-Dunn ofrece servicios de asesoramiento sobre estudios para la difusión de este tratamiento y colabora con un destacado grupo de especialistas en AC en lo que a investigación, formación y desarrollo de tratamientos se refiere.

Agradecimientos

Varias personas han prestado generosamente su tiempo y atención a este proyecto y queremos manifestarles nuestro agradecimiento.

Fue en el Estudio de los Tratamientos para la Depresión de la Universidad de Washington, en Seattle, donde nació nuestra conceptualización de la activación conductual (AC), y las personas implicadas en ese estudio han contribuido decisivamente a la hora de guiar nuestro pensamiento durante la última década. Damos las gracias a los participantes en ese estudio y a todos los clientes con los que hemos trabajado desde entonces y cuya dedicación y esfuerzo han inspirado y configurado nuestro trabajo. Estamos agradecidos a los investigadores del campo de la AC, a nuestros queridos amigos y colegas, los doctores Robert J. Kohlenberg, Steven D. Hollon, Keith S. Dobson, Karen B. Schmaling, Michael E. Addis, y el doctor en medicina David L. Dunner. El doctor Robert Gallop es tanto un genio de la estadística como un inestimable colaborador. Finalmente, la doctora Marsha M. Linehan ha sido una inspiración y guía en muchos aspectos: tanto si se le preguntaba sobre clientes concretos como si se le hablaba sobre terapia conductual durante una comida en su casa, ella siempre ha mostrado sus amplios conocimientos sobre la teoría y sobre la técnica,

nos ha desafiado amablemente a que perfeccionemos nuestro pensamiento y ha compartido su entusiasmo por la importancia actual de este trabajo.

Muchas conversaciones mantenidas durante años con colegas y amigos han servido también para profundizar nuestro pensamiento y nuestra comprensión del tema. En concreto, la doctora Virginia Rutter ha sido y continúa siendo una fuente de apoyo, amistad y conocimiento. Los doctores Chris Dunn, David Markley, Linda Dimeff, Sarah Landes y Sandra Coffman, participaron con nosotros en estimulantes debates sobre la teoría y la técnica, al tiempo que fueron de gran ayuda a la hora de dar forma a este libro sin ser necesariamente conscientes en esos momentos de la valiosa contribución que estaban aportando. Eric Woodcock, licenciado en ciencias, tuvo la idea original para el acrónimo ACTIVATE y nos ha prestado una extraordinaria ayuda, a la vez que ha coordinado varios proyectos sobre AC.

Los clínicos e investigadores Tina Pittman-Wagers, doctora en psicología, Samuel Hubley, licenciado en filosofía y letras, y Roselinde Kaiser, licenciada en humanidades, pulieron nuestro borrador final y merecen nuestro más cálido agradecimiento. Las doctoras JoAnne Dahl y Anna Suessbrick, destacadas académicas y clínicas, nos ofrecieron un estímulo que nos permitió completar con confianza este proyecto.

También deseamos reconocer la importante contribución de varias personas de The Guilford Press, entre las que se incluyen Jim Nageotte, director literario; Jane Keislar, redactora adjunta; Kelly K. Waering, Jr., redactora; y Louise Farkas, responsable del departamento de producción. Aunque siguen siendo anónimos, los críticos que leyeron nuestra primera propuesta y nuestro borrador inicial y que evaluaron el proyecto desde una perspectiva crítica, merecen también nuestro reconocimiento por su contribución.

Christopher R. Martell expresa su agradecimiento a Mark E. Williams porque le ha prestado un extraordinario apoyo, y por ser una persona centrada y afectuosa. Con sus magníficas habilidades como escritor, Mark tuvo la generosidad de leer y comentar muchos

fragmentos del texto y de ofrecer un brillante consejo editorial. También da las gracias a sus hermanas, Catherine Borkman y Anita Bourgault, y a su hermano, Paul Martell, por su ayuda y paciencia a lo largo de la elaboración de este libro.

Sona Dimidjian reconoce con gratitud la labor de Chuck Langdon por ser un extraordinario compañero en su vida, amor y trabajo, y en el cuidado de los hijos; su apoyo, compartido en infinidad de formas cada día, y su inquebrantable confianza en la importancia de este trabajo han influido decisivamente en el presente proyecto. También está agradecida a Virginia Rutter por su entrañable amistad; su relación con el legado de Neil y su propia sabiduría, su brillantez y su fortaleza han influido en este libro de innumerables maneras. Finalmente, está agradecida a su hija, Serena Langdon-Dimidjian, por la alegría, el asombro y el encanto que esta descubre en cada día, recordándonos que todo esto es posible.

Ruth Herman-Dunn reconoce con gratitud la labor de su marido, Christopher Dunn, por sus experimentadas consideraciones y por su constante y perspicaz sentido del humor. También expresa su agradecimiento a su hermano, Edward Herman, por su afectuosa ayuda y animadas discusiones nocturnas sobre la AC. Por último, está agradecida a su hija, Ellie, por soportar el continuo soniquete «muy ocupada» y por ser un entrañable recordatorio de la importancia de cada momento.

Prólogo

El propósito de *Activación conductual para la depresión: una guía clínica* es dotar a los clínicos, independientemente de su orientación teórica, de los conocimientos que precisan para utilizar el tratamiento de la activación conductual (AC). Los autores han alcanzado con éxito este objetivo y han elaborado una gran obra que describe muchas técnicas conductuales que resultarán útiles para el terapeuta de AC y para sus pacientes.

Si consideramos que los tratamientos psicológicos están en un continuum y que están situados en función de su grado de estructuración, la AC se encontraría hacia el final estructurado del continuum. Con todo, el tratamiento de AC debe estar adaptado a las necesidades idiosincrásicas del paciente y requiere una dosis básica de flexibilidad, innovación y experimentación por parte del terapeuta. Esto es lo que hace que muchos de los procedimientos descritos en este libro sean tan útiles. Al mismo tiempo, me impresiona la importancia que los autores dan al hecho de que el terapeuta de AC debe tener la facultad de dirigir y, al mismo tiempo, de no juzgar a sus clientes y colaborar con ellos. Un terapeuta eficaz de AC no es pasivo.

Existen técnicas que son exclusivas de la AC (por ejemplo, la planificación de las actividades), pero también hay otras muchas técnicas que la AC comparte con otras terapias cognitivo-conductuales, tales como la resolución de problemas, el tratamiento de los pensamientos como conductas problemáticas y el hecho de centrarse en evitar y prevenir recaídas.

En esta descripción exhaustiva y detallada de la AC, cada capítulo aborda claramente cuestiones, problemas y desafíos específicos, a la vez que explica los tipos de conductas que probablemente van a facilitar el proceso terapéutico. Como expertos reconocidos en AC, los autores están firmemente comprometidos con este enfoque y tienen un excelente currículum como investigadores y clínicos en la utilización de estas técnicas.

Los autores mencionan someramente las potenciales aplicaciones de la AC en personas que también experimentan problemas distintos de la depresión, como, por ejemplo, para hacer frente a otras enfermedades y en el cuidado de ancianos dementes. Evidentemente habrá importantes diferencias individuales en el modo en que diferentes clínicos administran su intervención y en cómo responden los pacientes a este tratamiento. Estas son cuestiones importantes que han de ser tratadas en futuras investigaciones.

Aunque el presente libro tiene la clara intención de formar a terapeutas competentes en AC y puede ser utilizado eficazmente por los clínicos en su práctica, a los investigadores también les resultará útil para evaluar la eficacia de varias clases de formación para el desarrollo de las habilidades del terapeuta. Aplaudo a los autores por aportarnos un recurso tan valioso para nuestro campo de trabajo.

*Doctor Peter M. Lewinsohn
Universidad de Oregón
Eugene, Oregón*

Prefacio

La investigación y la práctica clínica se encuentran en una encrucijada. La historia de estos campos ha estado llena de desafíos. A menudo, los clínicos han contemplado con recelo a los investigadores, aludiendo a que la mayoría de los estudios de investigación tienen poca relevancia en la realidad cotidiana de la práctica clínica. Plantean objeciones sobre las restricciones de los tipos de clientes a los que se les permite participar en estudios de investigación y el grado en que se asemejan a los clientes tratados en la práctica clínica. Los clínicos también han preguntado si los hallazgos de las investigaciones son relevantes para los ambientes de trabajo, con frecuencia cambiantes, en los que deben enfrentarse a múltiples y conflictivas demandas para especializarse en tratamientos de carácter empírico y proporcionar servicios a un número cada vez mayor de clientes, en un menor espacio de tiempo y a menudo con menos presupuesto para llevarlo a cabo.

Sin embargo, los retos en las décadas venideras requieren el afianzamiento de los lazos existentes entre la investigación y la práctica clínica. Hemos escrito este libro teniendo presente la práctica del psicoterapeuta. Nos hemos imbuido de la activación conductual (AC)

a través de la investigación y de la práctica clínica durante los últimos diez años, y este libro refleja nuestros esfuerzos para integrar estas experiencias con métodos que sean relevantes y útiles en la práctica clínica.

Destacamos los diez principios de la AC que guían a los terapeutas a lo largo del tratamiento y describen las estrategias fundamentales utilizadas por los terapeutas de AC. Incluimos formularios de tareas y hojas de trabajo que los clínicos pueden utilizar con los clientes y, a lo largo del libro, afianzamos nuestros debates sobre estrategias clínicas con ejemplos de casos concretos, todos ellos basados o inspirados en clientes reales (convenientemente camuflados para preservar la confidencialidad). Hemos anticipado las dificultades con las que los terapeutas se podrían topar porque nosotros ya nos hemos enfrentado a ellas. Sabemos que las estrategias no siempre funcionan y que no hay ningún tratamiento que sea una panacea para todos los problemas, y nuestros propios errores continuamente hacen que adoptemos una actitud de humildad. Hemos dado mucha importancia a la experiencia en este libro y esperamos que a los terapeutas les resulte práctico e inspirador cuando la terapia se desarrolla bien y en el momento en que aparecen nuevos desafíos. Estamos comprometidos en la tarea de tender un puente entre el mundo académico y el de la práctica. Esperamos que este libro, escrito para clínicos, estudiosos y científicos, sirva no solo para aumentar la probabilidad de que la AC sea un tema de nuevas investigaciones, sino también para que muchos terapeutas la pongan en práctica con fidelidad a la hora de ayudar a los clientes con depresión para que estos tengan una vida plena y gratificante.

1

Introducción: el desarrollo de la activación conductual

«El pasado nunca está muerto. Ni siquiera es pasado»

William Faulkner (1897-1962)

El presente libro versa sobre la activación conductual (AC), una psicoterapia que ha resultado ser un tratamiento eficaz para la depresión y que ha demostrado también su potencial para el tratamiento de otros trastornos. Está escrito teniendo presentes a terapeutas de muchas y diferentes orientaciones teóricas. La AC es un tratamiento autónomo, pero también es una parte importante de un tratamiento cognitivo-conductual estándar para la depresión. Los principios que presentamos serán útiles para terapeutas que por lo general no trabajan desde el marco de una terapia cognitivo-conductual (TCC) y que creen necesitar una estructura más amplia a la hora de tratar a clientes concretos. La AC ha adoptado diversas formas durante las cuatro últimas décadas y en la actualidad es el centro de un renovado interés que se hace eco de los resultados de la reciente investigación clínica. Sin embargo, detrás de toda investigación y de todo hallazgo científico hay una historia. Los artículos de revistas científicas presentan importantes datos, pero no siempre cuentan la historia de las formas

en que se desarrollan los estudios en las vidas y contribuciones reales de aquellos que dirigieron el camino de la evolución de estos principios y de este tratamiento. El presente libro describe el modo de poner en práctica los principios y las estrategias de la AC. Antes de llegar a ese punto, queremos compartir contigo la historia del desarrollo y del estudio de la AC. ¡Disfruta de este relato!

Punto de partida

Existen múltiples puntos de partida temporales posibles para comenzar esta historia. Empezamos con algunos recuerdos de nuestro colega y mentor Neil S. Jacobson, que falleció cuando nos encontrábamos en la mitad de nuestro trabajo sobre la AC en el año 1999. Para Neil, hacer ciencia significaba comprometerse con el escepticismo. Como nos recordaba Dimidjian (2000), Neil «nunca aceptó una teoría de cambio, un modelo de tratamiento, un principio o supuesto básico sin someterlo a un riguroso y exigente empirismo» (pág. 1). Con frecuencia desafiaba a la opinión popular y a las lealtades a modelos específicos. El escepticismo científico de Neil nació no solo del disfrute de un buen combate, sino también de la compasión. Quiso encontrar intervenciones a corto plazo que tuvieran efectos duraderos y que pudieran ser fácilmente divulgadas entre las comunidades clínicas.

Neil criticó también los tratamientos de la depresión prevalentes porque eran, a su juicio, «modelos del defecto», ya que localizaban la causa de la depresión en los déficits internos existentes dentro de los individuos. En contraste con ello, Neil intentó entender a la persona en todo el contexto del tratamiento de la depresión y nos animó a mirar fuera del individuo en nuestro esfuerzo por comprender y tratar la depresión. Su hipótesis consistía en que el secreto para aliviar la depresión se encontraba en el cambio de las circunstancias en la vida de las personas. De este modo, por tanto, comenzamos nuestra historia sobre la AC, con escepticismo y compasión, dos componentes esenciales para que la ciencia pueda potenciar los cambios clínicos.