

Guide

Español | Spanish

Cómo usar la activación conductual para superar la depresión



Relación entre lo que hacemos y cómo nos sentimos

Los psicólogos han encontrado que existe una relación estrecha entre nuestras actividades y nuestro estado de ánimo. Cuando nos sentimos bien, participamos en actividades que nos hacen sentir bien, empezamos nuevas tareas o aventuras que nos desafían como individuos y pasamos tiempo con personas cuya compañía disfrutamos. Todas estas actividades tienen un efecto de retroalimentación positiva:

- Hacer actividades que disfrutamos nos da sentimientos de placer.
- Desafiarnos a nosotros mismos significa que tenemos una oportunidad para crecer y desarrollarnos y nos da una sensación de logro.
- Tener relaciones positivas con otras personas nos hace sentir conectados y valorados.

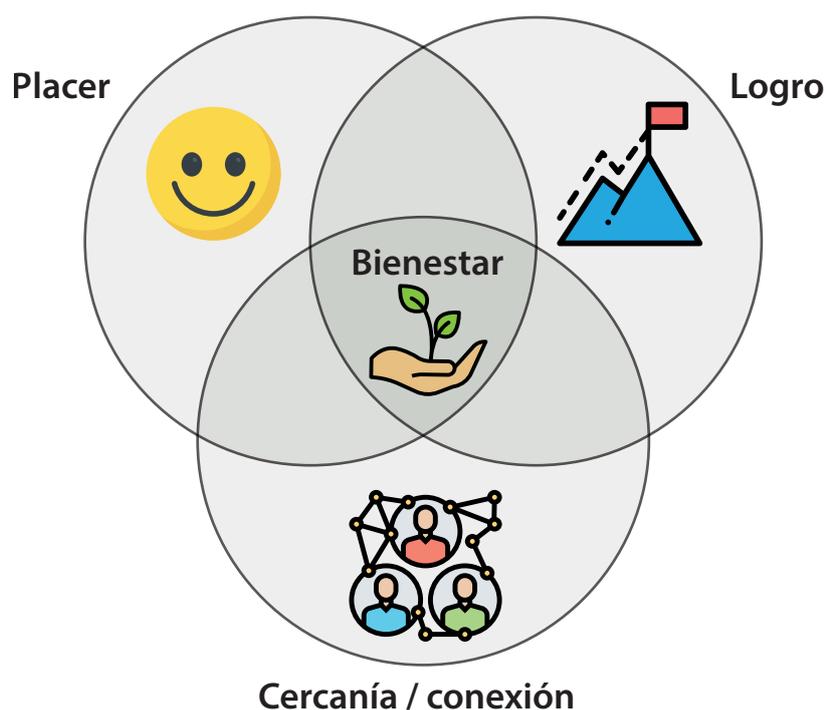


Figura: El bienestar es el resultado del placer, el logro y la cercanía.

Lo contrario es cierto también. La gente deprimida tiende a hacer menos, así que tiene menos oportunidades para sentir placer, logro y conexión -las cosas que necesitamos para sentirnos bien^[1,2,3]. Es fácil caer en una trampa.

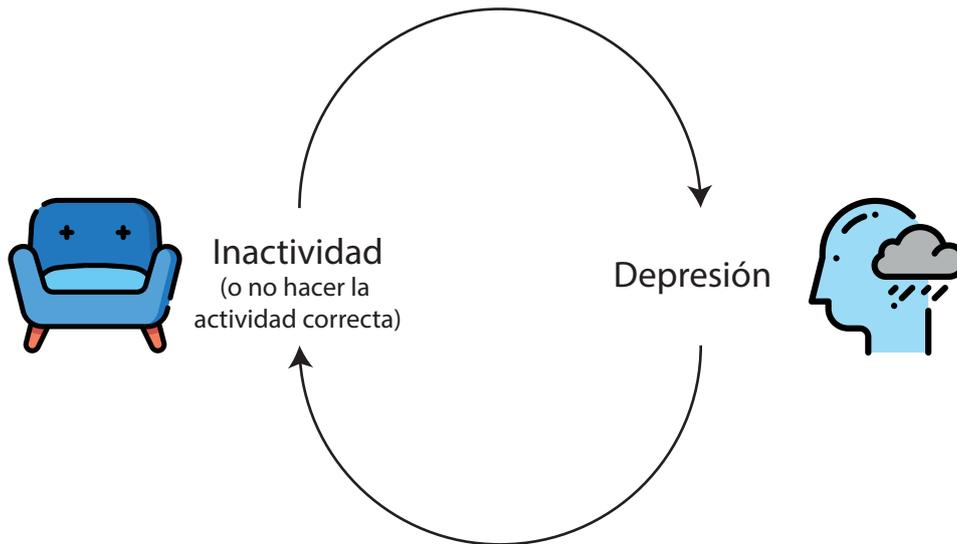
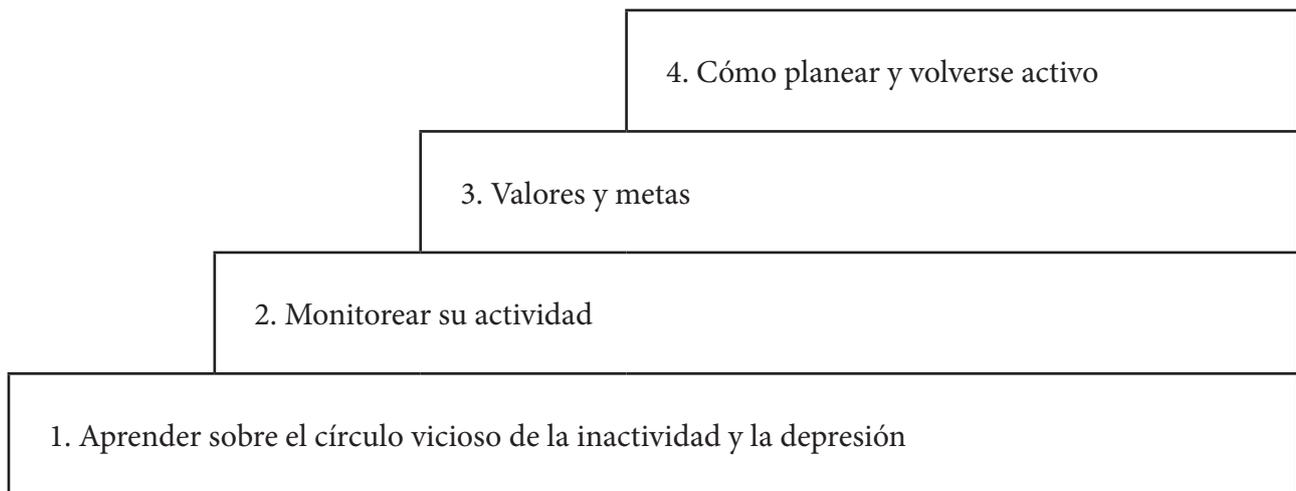


Figura: Ciclo vicioso de la depresión. No hacer suficiente de la actividad correcta alimenta a la depresión.

La **activación conductual (AC)** se refiere a hacer que su vida sea otra vez significativa y placentera e incluye estos pasos:



Las secciones a continuación le guiarán a través de estos pasos y le ayudarán a superar su depresión. Aún cuando esta es una guía de auto ayuda, mucha gente encuentra que sacan más ventajas de la AC cuando la completan con la ayuda de alguien más. Puede resultar difícil empezar por usted mismo, y puede ser útil que alguien más lo esté checando. Esta persona puede ser un profesional que tenga experiencia usando la AC o un amigo que le apoye.

Paso 1: Comprendiendo el ciclo vicioso de la depresión

El ciclo vicioso de la depresión es un problema de caer en hábitos de inactividad (o tipos de actividades equivocados) que le hacen sentir peor. Cuando está deprimido, se vuelve menos activo y el ciclo se repite.

La manera pausada de salir de esta trampa es esperar hasta que su depresión se vaya (en algunos casos se va). Sin embargo, existen dos grandes problemas con este enfoque pausado: puede dejarle sintiendo indefenso porque está a la merced de algo que está fuera de su control para hacerle sentir bien, y es probable que espere durante mucho tiempo ya que el episodio promedio de depresión puede durar entre tres y ocho meses[4]. ¡Es mucho tiempo para estar deprimido!

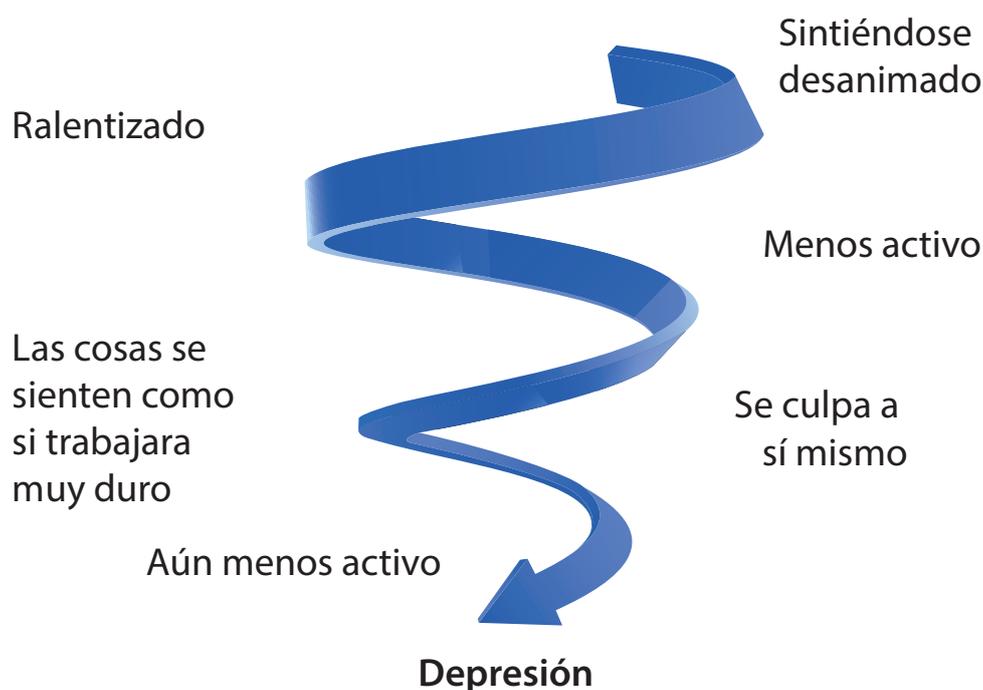


Figura: Ciclo vicioso de la depresión.

Con frecuencia, cuando se está deprimido, no dan ganas de hacer nada. El problema es que la depresión invierte el trabajo de motivación. Normalmente, espera a sentirse motivado y luego hace algún tipo de actividad y se siente bien. Pero, cuando se está deprimido, le falta motivación -deja de llegar de manera automática- y lo que necesita es activarse **antes** de sentir que la motivación llega.



Figura: La motivación trabaja a la inversa cuando está deprimido.

La manera más rápida de salir del ciclo vicioso de la depresión es incrementar su nivel de actividad, **aún cuando, para empezar, no tenga ganas de hacerlo.** A este enfoque se le conoce como activación conductual, y es un tratamiento psicológico para la depresión, con mucho trabajo de investigación científica que prueba que funciona^[5,6,7].

Paso 2: Monitorear su actividad

Ahora que conoce sobre el círculo vicioso de la depresión, el siguiente paso en la AC es monitorear su actividad y su estado de ánimo. Esto le permitirá comprender el vínculo entre cómo pasa su tiempo y cómo se siente. A esto se le llama **Monitoreo de actividades**.

Monitoreo de actividades

Use una hoja de trabajo del Diario de actividades para registrar lo que hace todos los días durante una semana, aún para actividades que pudiesen parecer triviales o poco importantes. Necesitamos encontrar la manera en que su estado de ánimo cambia conforme hace diferentes actividades, de manera que califique su estado de ánimo en cada espacio de tiempo en una escala del 0 al 10, con el 0 representando que se siente muy deprimido y 10 que se siente muy bien.

Diario de actividades Registre lo que hizo durante cada periodo de tiempo. Enseguida califique cómo se sintió en una escala del 0 al 10.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana  ¿Con quién estaba? ¿Qué estaba haciendo? ¿Cuándo sucedió esto? ¿Dónde sucedió esto?	En el autobús al trabajo 3/10 Trabajo 3/10	Caminando al trabajo 6/10 Trabajo 3/10	Durmiendo 7/10 Cabeceando en la cama. 4/10	Durmiendo 6/10 me notifiqué enfermo en el trabajo y me quedé en la cama. 4/10	En el autobús al trabajo 1/10 Reunión con mi jefe 1/10	Durmiendo 6/10 Fui a correr 7/10	me quedé acostado 1/10
Tarde  ¿Con quién estaba? ¿Qué estaba haciendo? ¿Cuándo sucedió esto? ¿Dónde sucedió esto?	Café con colegas en el trabajo 6/10 Trabajo 3/10	Trabajo 3/10 Trabajo 5/10	video juegos 6/10 video juegos 4/10	TV 4/10 TV 4/10	Trabajo 2/10 Trabajo 3/10	TV 6/10 Arreglándome 3/10	me quedé acostado 1/10
Noche  ¿Con quién estaba? ¿Qué estaba haciendo? ¿Cuándo sucedió esto? ¿Dónde sucedió esto?	TV 4/10 TV 2/10	TV 5/10 TV 2/10	TV 4/10 Deberes: lavar, limpiar 5/10	TV 1/10 TV 0/10	TV 5/10 TV 1/10	me reuní con un amigo para cenar 6/10	me quedé acostado 1/10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0 

PSYCHOLOGYTOOLS® Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.



Registre lo que haga durante la semana siguiente en una copia del **Diario de actividades**.

Diario de actividades

Registre lo que hizo durante cada periodo de tiempo. Enseguida califique cómo se sintió en una escala del 0 al 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							
Tarde  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							
Noche  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							



Consejos importantes para el monitoreo de actividades

- Lleve el formulario con usted, o déjelo en algún sitio obvio como manera de recordatorio. Los mejores sitios son al lado de su cama o pegado en la puerta del refrigerador.
- Tan pronto como sea posible, escriba después de cada evento lo que hizo y cómo se sintió. Es más difícil acordarse cómo se sintió un día después.
- Registre una actividad en el formulario, aún si parece trivial o poco importante.
- Registre la información en su teléfono inteligente, si eso le resulta más fácil.

Revisión de su Diario de actividades

Ahora que ha monitoreado sus actividades durante una semana, es hora de buscar patrones entre sus actividades y su estado de ánimo. Revise su Diario de actividades completado y hágase la pregunta a continuación. Tome notas conforme avance:

¿Qué actividades estaban asociadas a su estado de ánimo más alto? (Por ejemplo, ¿qué estaba haciendo cuando su estado de ánimo era más alto?)



¿Qué actividades estaban asociadas con su estado de ánimo más bajo? (Por ejemplo, ¿qué estaba haciendo cuando su estado de ánimo era el más bajo?)



¿Qué tipo de actividades le hacen sentirse lo más conectado con otras personas?



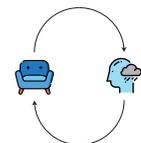
¿Qué tipo de actividades le dieron la mayor sensación de logro?



¿Qué tipo de actividades le dieron los mayores sentimientos de placer?



¿De qué se da cuenta sobre la relación entre su estado de ánimo y qué tan activo estuvo?



Paso 3: Entrar en contacto con sus valores

Nuestros valores reflejan aquello que encontramos significativo en la vida. Son aquello que más le importa- en el fondo- y que considera que es muy importante. Los valores de todo el mundo son diferentes y pueden cambiar con el tiempo. Reflejan lo que desea ser y qué es lo que usted simboliza. Los psicólogos consideran que una vida feliz es una donde está en contacto con sus valores; donde está haciendo al menos algunas de las cosas que le pareen importantes. Cuando se siente deprimido, con frecuencia deja de estar en contacto con lo que le es importante, de manera que resulta útil reconectar. Vale la pena explorar sus valores cuando haga activación conductual, de manera que pueda estar seguro de que al menos parte de sus actividades son consistentes con sus valores.

Una manera de pensar sobre los valores es que son como las coordenadas en una brújula en las cuales queremos movernos. Nunca llega a un valor, pero esta guía la dirección de su viaje. Digamos que ‘norte’ representaba un valor que le era importante. Nunca podrá llegar al norte, pero esa es la dirección hacia la que se dirigirá. Las metas son más como destinos a lo largo del camino: quizás se dirija a un pueblo nuevo o tenga que cruzar un arroyo o subir una montaña para seguir viajando hacia el norte.

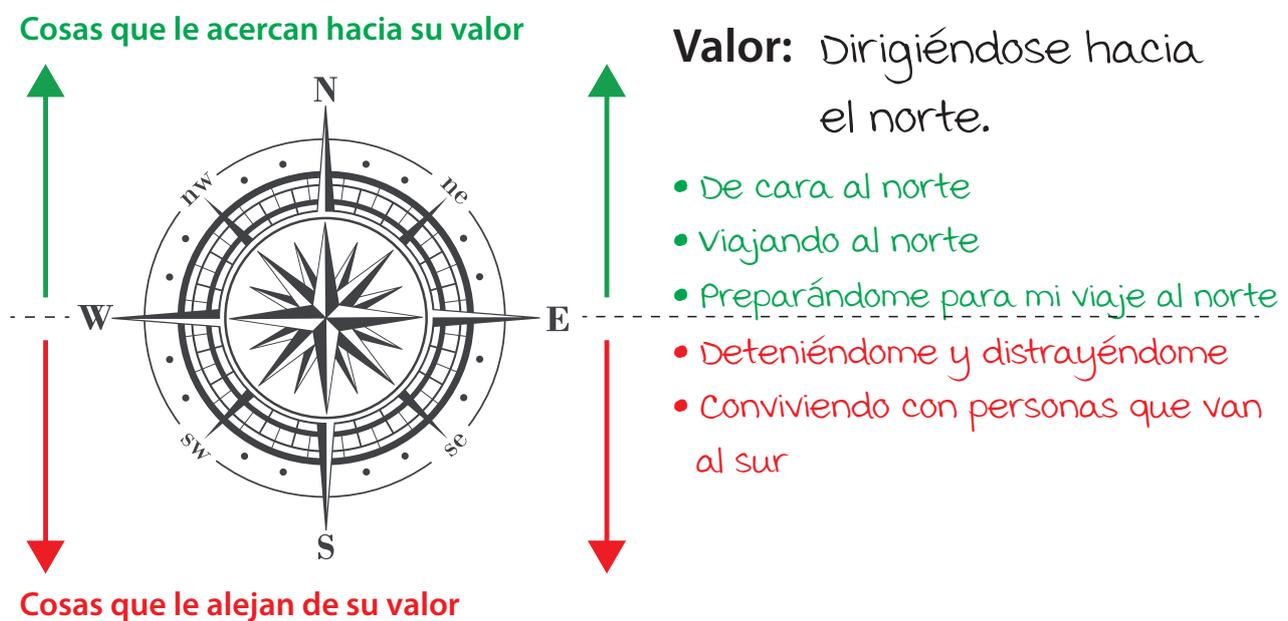


Figura: Si tiene un valor “Dirigiéndome al norte”, siempre habrá cosas que le ayudarán a acercarse o alejarse de dicho valor.

Ahora, imaginemos un ejemplo real. Imagine que valora “ser una persona cariñosa”. Quizás establezca algunas metas para ayudarlo a moverse en dicha dirección. Por ejemplo, es posible que decida apartar algo de tiempo cada día para jugar realmente con sus hijos y dedicarles toda su atención sin distracciones, o hacer tiempo para hacer algo lindo para un amigo.

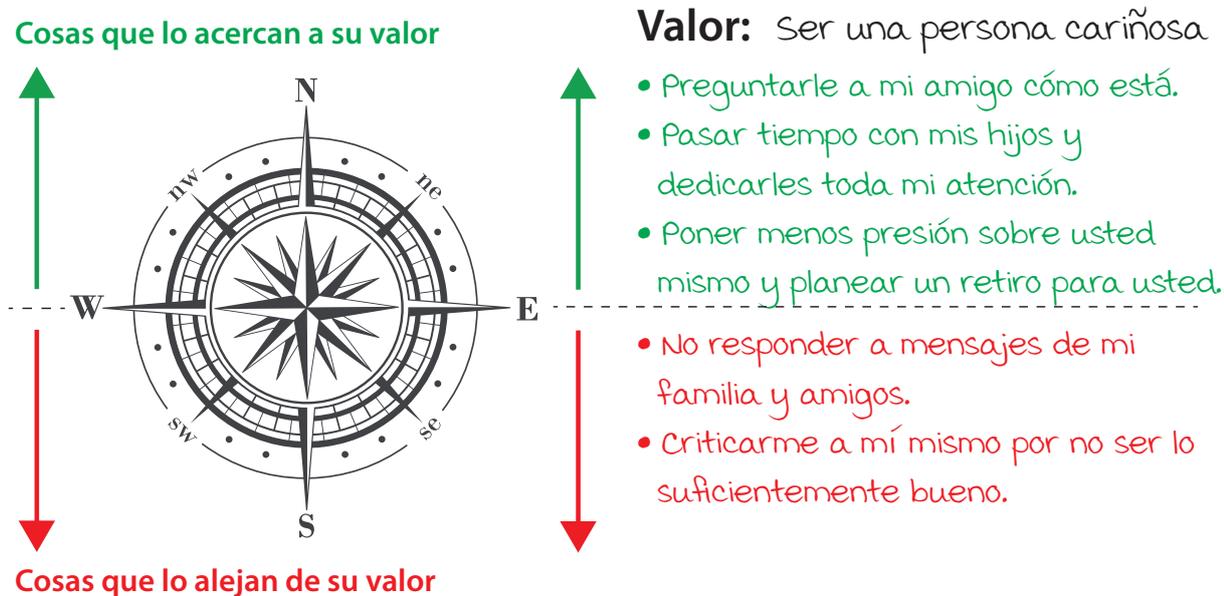


Figura: Si valora “Ser una persona cariñosa”, entonces siempre hay maneras de que pueda acercarse a su valor.

Entrar en contacto con sus valores (parte 1)

El ejercicio en la página a continuación le ayudará a pensar sobre sus valores. Permítase soñar y considerar todas las cosas que le son valiosas. Las áreas descritas son valoradas por algunas personas. Algunos pueden ser valores que usted considera importantes, y otros no le importan tantos. No se preocupe mucho sobre si son posibles; permítase conectarse con aquello que su corazón realmente desea. No hay respuestas “correctas”.



En la página a continuación, encierre en un círculo cinco o diez valores que le sean importantes.

Cómo contactar con sus valores

Aceptarme a mí mismo y a otros

Llevar una vida emocionante

Ser atractivo

Ser poderoso y autoritario

Ser autosuficiente

Apreciar la belleza en el mundo

Ser una persona cariñosa

Desafiarme a mí mismo

Estar abierto a experiencias nuevas

Vivir una vida cómoda

Comportarse honestamente

Mantener mis promesas

Cuidar de otros

Hacer la diferencia

Ser una fuerza para el bien

Colaborar con otros

Ser considerado

'Fluir' y estar en el momento

Crear objetos hermosos

Ser fiable y digno de confianza

Estar en la naturaleza

Ser cuidadoso del ambiente

Ser leal y fiel

Ser admirado

Ser famoso

Asegurarme de que mis seres queridos están a salvo y seguros

Ser físicamente activo

Vivir una vida sana

Elecciones y libertad

Ser compasivo

Ser espontáneo

Vivir en el momento presente

Tener amistades cercanas y auténticas

Divertirse

Ser juguetón

Ser generoso

Ser genuino y auténtico

Aprender y crecer

Crecer como persona

Vivir una vida espiritual

Respetar mi fe y mis creencias

Ayudar a otros

Ser hospitalario con visitantes y extraños

Vivir con integridad

Tener esperanza y ser optimista

Ser sencillo y modesto

Encontrar el sentido del humor en la vida

Trabajar arduamente

Compartir mis experiencias más profundas

Luchar contra la injusticia y promover la justicia

Estar informado y tener conocimiento

Descubrir y compartir el conocimiento

Tomarse el tiempo para relajarse y disfrutar

Ser amado

Ser una persona cariñosa

Dominar habilidades

Vivir con moderación (evitar el exceso)

Ser amoroso con mi pareja

Pensar por mí mismo

Ayudar a que otros tengan éxito

Estar abierto a nuevas ideas y opiniones

Vivir una vida organizada y ordenada

Ser apasionado

Experimentar placer físico

Ser popular y querido

Ser poderoso y estar en control

Vivir una vida con sentido

Ser racional y lógico

Ser un realista

Tomar decisiones responsables

Ser alguien arriesgado

Ser romántico

Estar a salvo del peligro

Aceptarme a mí mismo

Ser disciplinado y estar en control

Comprender y conocerme a mí mismo

Vivir una vida de servicio y deber

Experimentar placer sexual

Vivir una vida simple

Tener tiempo para mí mismo

Estar cerca de Dios

Estar estable y establecido

Respetar otras culturas y tradiciones

Conservar mis tradiciones culturales

Vivir una vida virtuosa

Ser rico

Promover paz en el mundo

Aprender y compartir conocimiento

Ser curioso

Arreglar cosas

Cómo contactar con sus valores (parte 2)

Ahora, elija uno de los valores que ha encerrado en un círculo como importante y piense sobre las cosas que podría hacer en su vida que lo acercarán o lo alejarán de este valor.

Valor: _____

Cosas que lo acercarán hacia su valor

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas que lo alejarían de su valor

Paso 4: Cómo planear y ponerse activo

La activación conductual establece que es importante incrementar su nivel de actividad aún cuando, para empezar, no tenga ganas. Recuerde que al empezar a hacer las cosas que le son importantes, empezará a sentirse mejor. Con la AC, le damos la vuelta al difícil problema de la motivación al planear su actividad y adherirse al plan.

Parte 1: Cómo obtener ideas de actividades

Ahora es el momento de elegir algunas actividades que va a hacer. Sitios buenos para obtener ideas para su plan incluyen:

- **Del monitoreo de su actividad:** ¿Qué actividades fueron las mejores para mejorar su estado de ánimo?
- **De su evaluación de valores:** ¿Qué fue lo que más le importó? ¿Qué actividades podría hacer que le acercarán a sus valores?
- **Asegúrese de incluir lo fundamental** como lavar y cepillarse los dientes todos los días, lavar la ropa cada semana, cocinar, comprar comida e incluir algunas actividades que sean sociales.
- **Use un menú de actividad:** Puede elegir algunas ideas de su menú de actividades en la página siguiente. Quizás piense cuáles están de acuerdo con sus valores.



Consejos importantes para elegir con qué empezar

En ocasiones, a la gente se le dificulta saber con qué actividades empezar. He aquí algunos consejos que le ayudarán a tomar decisiones:

- Empiece con algo pequeño. Empiece eligiendo actividades que sean fáciles de alcanzar.
- Intente crear una rutina diaria.
- Intente incluir a otras personas que le apoyen (y que aumenten su sentido de responsabilidad).
- No permita que 'perfecto' sea el enemigo de 'lo suficientemente bueno'. Es más importante empezar que lo es tener las actividades "correctas".

Menú de actividades



Animales

Acariciar a un animal
Caminar a un perro
Montar a caballo
Ser voluntario en un refugio para animales
Ir a observar pájaros
Ir a pescar
Escuchar a los pájaros
Visitar el zoológico.



Ser activo

Ir a caminar
Ir a correr
Ir a nadar
Hacer senderismo
Andar en bicicleta
Ir al gimnasio
Ir a jugar boliche
Patinar sobre hielo / sobre ruedas
Jugar golf / fútbol / tenis
Lanzar un frisbi
Volar un papalote/una cometa
Probar un arte marcial



Limpiar

Limpiar la casa
Limpiar el jardín
Limpiar el baño
Limpiar el retrete/inodoro
Limpiar su cuarto
Limpiar el refrigerador
Limpiar el horno
Limpiar sus zapatos
Lavar los platos
Llenar/vaciar la lavadora de platos
Lavar la ropa
Hacer algunas tareas
Organizar su espacio de trabajo
Limpiar una alacena



Conectar con personas

Comunicarse con un amigo
Invitar a un amigo a la casa
Enviar un mensaje a un amigo
Escribir una carta a un amigo
Reconectar con un viejo amigo
Estar con amigos
Reunirse con un amigo para tomar un café
Hacer nuevos amigos
Unirse a un grupo nuevo
Unirse a un partido político
Unirse a un grupo de lectura
Unirse a una clase de ejercicio
Unirse a un grupo de mamás y bebés
Unirse a un sitio de citas
Pedirle a alguien que salga con usted
Salir en una cita
Salir a 'observar gente'



Cocinar

Cocine una comida para usted
Cocine una comida para alguien
Hornear un pastel / galletas
Quemar malvaviscos
Tener un BBQ
Encontrar una receta nueva
Organizar una cena



Crear

Hacer un dibujo
Pintar un retrato
Tomar una fotografía
Garabatear / dibujar
Organizar fotografías
Hacer un álbum de fotografías
Empezar un álbum de recortes
Terminar un proyecto
Coser / tejer



Expresiones

Reír
Llorar
Cantar
Levantar la voz
Gritar



Bondad

Ayudar a un amigo / vecino / extraño
Ser voluntario en una organización benéfica
Hacerle un regalo a alguien
Intentar un acto de bondad fortuito
Hacerle un favor a alguien
Ofrecerse a cuidar niños
Enseñarle una habilidad a alguien
Hacer algo bueno para alguien
Planear una sorpresa para alguien
Hacer una lista de sus cosas buenas
Hacer una lista de cosas o personas por las cuales está agradecido



Aprender

Aprender algo nuevo
Aprender una habilidad nueva
Aprender un dato nuevo
Inscribirse en una clase
Volver a la escuela
Ver un tutorial



Arreglar

Reparar algo en la casa
Reparar su bicicleta / auto / motocicleta
Hacer algo nuevo
Cambiar un foco
Decorar una habitación



Mente

Soñar despierto
Meditar
Rezar/orar
Reflexionar
Pensar
Probar ejercicios de relajación
Practicar yoga



Música

Escuchar la música que le guste
Encontrar nueva música que escuchar
Ir a un concierto
Encender el radio
Hacer música
Cantar una canción
Tocar un instrumento
Escuchar un podcast



Naturaleza

Probar hacer jardinería
Plantar algo
Podar una planta
Podar el césped
Cortar flores
Comprar flores
Caminar en la naturaleza
Nadar en el mar
Caminar en las montañas
Sentarse en el sol



Planear

Establecer una meta
Crear un presupuesto
Hacer un plan de 5 años
Hacer una lista de "cosas que hacer"
Hacer una "lista de cosas que hacer antes de morir"



Leer

Leer un libro favorito
Leer un libro nuevo
Leer el periódico
Leer su sitio de internet favorito



Horario

Levantarse muy temprano
Quedarse despierto hasta muy tarde
Levantarse tarde
Reservar un día libre
Realizar algo de la lista de "cosas que hacer"



Autocuidado

Tomar un baño
Darse un regaderazo
Lavarse el cabello
Hacerse un facial
Cortarse las uñas
Ir por un masaje
Sentarse en el sol
Tomar una siesta



Compras

Comprar comida
Comprar ropa
Ir a una venta de garaje
Llevar cosas a una tienda de segunda mano



Viajar

Ir de paseo en el auto
Tomar el autobús a algún sitio
Tomar un tren
Planear unas vacaciones



Probar algo nuevo

Probar algún alimento nuevo
Caminar en un lugar nuevo
Escuchar algo de música nueva
Ver una nueva película o programa de TV
Usar ropa nueva
Leer un libro nuevo
Probar una clase nueva
Hacer algo espontáneo
Expresarse



Ver

Ir al cine
Ver una película
Ver un programa de TV
Ver. Un video de YouTube



Escribir

Escribir una carta de queja
Escribir una carta con elogios
Escribirle una carta a su representante político
Escribir una carta de enojo
Escribir una carta de agradecimiento
Escribir una tarjeta de agradecimiento
Escribir un diario
Escribir su CV
Empezar a escribir un libro

Parte 2: Programar actividades

Programar actividades (planear con anticipación dónde, cuándo y cómo las hará) facilita que las realice. Ahora es el momento de programar algunas actividades para la semana entrante. Use el diario de planeación de actividades y escriba las actividades que realizará. Es útil pensar sobre:

- Qué es la actividad.
- Dónde y cuándo la realizará.
- Con quién realizará la actividad.
- Los obstáculos posibles y cómo los superará.

Diario de planeación de actividades

Registre lo que hará durante cada período.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana  ¿Qué hará? ¿Dónde lo hará? ¿Con quién lo hará?	Levantarme a las 8 a.m. Desayunar Caminar al trabajo	Levantarme a las 8 a.m. Desayunar Tomar el autobús al trabajo	Levantarme a las 8 a.m. Desayunar Caminar al trabajo	Levantarme a las 8 a.m. Desayunar Tomar el autobús al trabajo	Levantarme a las 8 a.m. Desayunar Caminar al trabajo	Quedarme en cama hasta las 9 a.m., pero no más tarde. Llamar a mamá para ponernos al día.	Levantarme a las 8 a.m. Ejercicio
Tarde  ¿Qué hará? ¿Dónde lo hará? ¿Con quién lo hará?	Comer con un amigo	Caminar a la hora del almuerzo	Comer con un amigo	Caminar a la hora del almuerzo	Comer con un amigo	Ir y visitar el museo Comer fuera	Visitar la ciudad
Noche  ¿Qué hará? ¿Dónde lo hará? ¿Con quién lo hará?	Ir al cine para ver una película con un amigo Acostarme temprano a las 10 p.m.	Hacer ejercicio gimnasio o nadar	Elegir un episodio para ver en la TV después de los deberes	Consentirme con un baño y leer un libro Llamar a papá.	Clase de Zumba "Administración de vida" Comida rica	Averiguar sobre clubes a los cuales unirme	Visitar la ciudad

PSYCHOLOGYTOOLS®

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.

Figura: Un *Diario de actividades* con una semana de actividades planeadas. Encontrará copias en blanco al final de esta guía.



Pruebe hacer su plan y recuerde que si no tiene ganas, la motivación seguirá.



Consejos para aprovechar su activación conductual

- **No empiece muy exigente.** La vida es un maratón, no una carrera. Su nuevo nivel de actividad debe ser mayor que su 'nivel de depresión' pero también debe lograrse de manera realista.
- **Divida las actividades en pasos más pequeños.** Digamos que identificó un valor de volverse independiente, pero está viviendo con sus padres y no está capacitado para conducir. Algunos pasos hacia su valor de vivir independientemente sería llenar una solicitud en línea para su licencia de conducir, o hacer un presupuesto para figurar qué tan pronto podrá mudarse a su propia casa.
- **Recompéñese.** Reconozca de manera deliberada cuando haya alcanzado algo, y no solo se apresure a la siguiente actividad. Algunas personas encuentran que 'palomear' actividades que hayan completado como reconocimiento de que lo han hecho. ¿Puede pensar en alguna manera de recompensarse si completa la mitad de sus actividades planeadas? ¿Qué sería una recompensa justa si las termina todas?
- **Recuérdese por qué está haciendo esto.** Pensamientos como "Lo haré cuando me sienta mejor" son furtivos y regresan. Recuérdese con frecuencia que es importante activarse aún cuando no tenga ganas y que la activación conductual es uno de los tratamientos más efectivos para la depresión. Recuérdese que la motivación trabaja a la inversa de la depresión -que tendrá que activarse antes de que experimente el sentimiento de motivación.
- **No espere sentirse mejor inmediatamente.** Puede tomar algún tiempo antes de que sienta de nuevo placer o un sentimiento de logro. Lo importante es adherirse a ello y los buenos sentimientos regresarán.
- **Reclute a amigos y familiares para apoyar sus esfuerzos.** Si saben lo que está haciendo y por qué, ellos podrán ayudarlo. Incluso podría compartirles una copia de esta guía.

Diario de planeación de actividades

Registre lo que hará durante cada período.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana  <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué hará?• ¿Dónde lo hará?• ¿Con quién lo hará?							
Tarde  <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué hará?• ¿Dónde lo hará?• ¿Con quién lo hará?							
Noche  <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué hará?• ¿Dónde lo hará?• ¿Con quién lo hará?							

Referencias

- [1] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- [2] Elfrey, M. K., & Ziegelstein, R. C. (2009). The “inactivity trap”. *General Hospital Psychiatry*, 31(4), 303.
- [3] Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W. J., & Russo, J. (2009). The longitudinal effects of depression on physical activity. *General Hospital Psychiatry*, 31(4), 306-315.
- [4] Spijker, J. A. N., De Graaf, R., Bijl, R. V., Beekman, A. T., Ormel, J., & Nolen, W. A. (2002). Duration of major depressive episodes in the general population: results from The Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *The British Journal of Psychiatry*, 181(3), 208-213.
- [5] Ekers, D., Webster, L., Van Straten, A., Cuijpers, P., Richards, D., & Gilbody, S. (2014). Behavioural activation for depression; an update of meta-analysis of effectiveness and sub group analysis. *PloS one*, 9(6), e100100.
- [6] Kanter, J. W., Manos, R. C., Bowe, W. M., Baruch, D. E., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2010). What is behavioral activation?: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 30(6), 608-620.
- [7] Dimidjian, S., Barrera Jr, M., Martell, C., Munoz, R. F., & Lewinsohn, P. M. (2011). The origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1-38.

Resource details

Title: Cómo usar la activación conductual para superar la depresión

Language: Spanish

Translated title: Cómo usar la activación conductual para superar la depresión

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/using-behavioral-activation-to-overcome-depression/>

Terms & conditions

This resource may be used by licensed members of Psychology Tools and their clients. Resources must be used in accordance with our terms and conditions which can be found at:

<https://www.psychologytools.com/terms-and-conditions/>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.

Diario de actividades

Registre lo que hizo durante cada periodo de tiempo. Enseguida califique cómo se sintió en una escala del 0 al 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							
Tarde  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							
Noche  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							

Diario de actividades

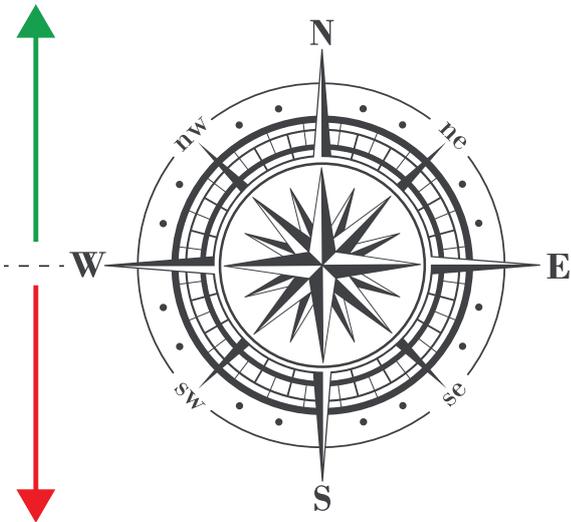
Registre lo que hizo durante cada periodo de tiempo. Enseguida califique cómo se sintió en una escala del 0 al 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							
Tarde  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							
Noche  <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién estaba?• ¿Qué estaba haciendo?• ¿Cuándo sucedió esto?• ¿Dónde sucedió esto?							

Valor: _____

Cosas que lo acercarán hacia su valor



1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

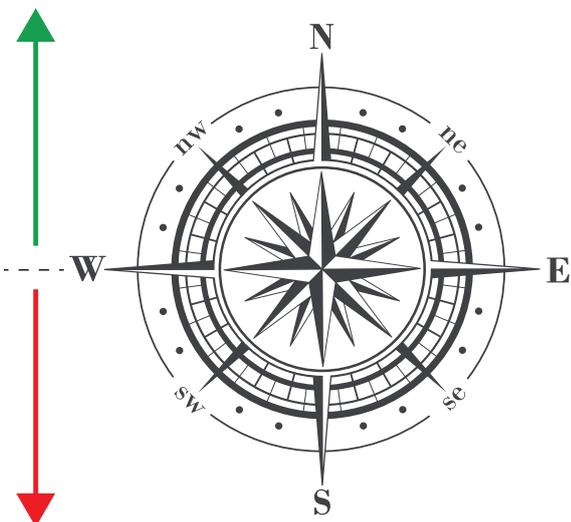
2. _____

3. _____

Cosas que lo alejarían de su valor

Valor: _____

Cosas que lo acercarán hacia su valor



1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

Cosas que lo alejarían de su valor