

## **Qué es la Terapia de Activación Comportamental (BA)**

La BA es un tratamiento estructurado y breve que se basa en el cambio conductual como abordaje de problemas vinculados a la depresión y prevenir recaídas (Barraca Mairal, 2009). Desde este enfoque se parte de una perspectiva psicológica de la depresión, considerando que su génesis y su mantenimiento se encuentran en los avatares vitales que experimenta el sujeto y en sus propios comportamientos, a diferencia de otros enfoques que hablan de un déficit en la persona (cognitivo, neurológico, químico). Este cambio en la concepción sobre la depresión implica desmedicalizar su tratamiento (Pérez-Álvarez, 2007 en Barraca Mairal, 2009) y conceder al sujeto una responsabilidad activa de actuar en dirección a una meta orientada por valores.

Desde este enfoque consideramos que los factores del contexto son más importantes para explicar la génesis de la depresión y la intervención centrada en estos factores es el medio más efectivo para el cambio, más efectivo incluso que los supuestos factores “internos”. A partir de este enfoque, la intervención se basa en ‘activar’ a la persona, aún frente a las emociones y pensamientos “depresógenos” como una condición para el cambio. Más específicamente, se apunta a aumentar conductas que aumenten la probabilidad del contacto con contingencias ambientales reforzantes y que produzcan cambios en los pensamientos, emociones y repercutan en el bienestar de la persona. Esta activación se hace siempre a partir de los valores e intereses de cada persona.

## **REFERENCIAS**

Barraca Mairal, J. (2006). Las Terapias Conductuales de Tercera Generación: ¿Parientes Políticos o hermanos carnales?, EduPsykhé. Volumen 5(2), p.145-157.