

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Barraca, J. y Pérez, M. (2017). *Activación Conductual para el tratamiento de la depresión*. Madrid. Editorial Síntesis, pp. 171.

Los reconocidos psicólogos como lo es, Jorge Barraca especialista en tratamientos de problemas de ansiedad, obsesiones y depresión formado en la Universidad Pontificia Comillas de Madrid junto a Mario Pérez especialista en psicopatología y técnicas de intervención formado en la Universidad Complutense de Madrid, nos traen en esta oportunidad una obra que se constituye en una guía totalmente practica y de interés para todos aquellos involucrados a la intervención en pacientes con trastorno depresivo, esta patología se concibe no como una enfermedad, sino como un problema vital o existencial

Los autores a través de este texto orientan a los terapeutas que tratan a estos pacientes, a optar por una intervención terapéutica que es la Activación Conductual la cual se utiliza cuando el registro de actividades agradables y el aumento de interacciones positivas son los elementos centrales en el tratamiento. El entrenamiento en habilidades puede ser una parte de la intervención. Aunque la AC fue desarrollada por Lewinsohn, se incluye el componente de activación conductual de la Terapia Cognitiva Conductual.

En diez capítulos nos muestran paso a paso la aplicación de la Activación Conductual como una terapia para la depresión, en los primeros tres capítulos se desarrolla un panorama conceptual, presenta un modelo explicativo de su origen y mantenimiento no patologizante, sino coherente con la forma de actuar natural o esperable, dado un determinado contexto vital. Desde este enfoque, las intervenciones puramente médicas (o las psicológicas que la vean como una enfermedad) no llegan a resolver el problema de la depresión, no son capaces de detener su progresión, pues están errando respecto a su naturaleza última y, en consecuencia, con la forma de abordarla.

La calidad científica de la AC tiene que ver con su propia historia. Como es conocido, y bastará recordarlo, la AC tiene sus raíces en el modelo conductual de la depresión formulado por Charles B. Ferster, en 1973, y en la terapia conductual desarrollada por Peter M. Lewinsohn, también a principios de la década de 1970, si bien su origen reciente deriva de un componente de la terapia cognitiva de Aaron T. Beck.

De acuerdo con Ferster, la depresión resulta de una historia de aprendizaje en la cual las acciones de los individuos no dan lugar a reforzadores positivos del ambiente y, a menudo y a la vez, las acciones de escape o evitación de condiciones aversivas resultan reforzadas negativamente (por lo que evitan, no por lo que consiguen). El decremento de reforzamiento positivo trae dos consecuencias que propician la depresión. En primer lugar, cuando los esfuerzos no resultan recompensados, la gente se centra más en responder a su propia privación que en operar sobre las posibles fuentes de reforzamiento ambiental, dando lugar a un "encerramiento en sí mismo" y la desesperanza de que algo positivo pueda ocurrir.

A partir del capítulo cuatro la información nos detallada tanto una conceptualización de la depresión consistente con la Activación Conductual como la intervención que se ha desarrollado para resolverla. Se presenta una visión más centrada en la práctica psicológica clínica, como desarrollar una evaluación convencional en AC, habilidades terapéuticas, técnicas de intervención, protocolo de tratamiento, finalización de la terapia y prevención de recaídas, pero el diseño de esta intervención y su lógica se derivan de una conceptualización conductual - cognitiva.

La obra proporciona a los profesionales a realizar una buena práctica, pues no solo dota de herramientas y planes de actuación de probada eficacia de acuerdo con los estándares más rigurosos de la actualidad, sino que también, y fundamentalmente, les facilitará entender a la persona sumida en la depresión, les proporcionará una comprensión humana, amplia y les proporcionara de un punto de vista de nivel propio y exclusivo del psicólogo, no subordinado a lo biológico sino, por el contrario, va mas allá de una comprensión y explicación más integral y practica para el paciente.

Alison Barrientos Alva
Universidad Autónoma del Perú