

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta a millones de personas en todo el mundo (Shulz y Arora, 2015). Existen distintas técnicas para abordar la depresión, la American Psychological Association (APA, por sus siglas en inglés) incluye la Terapia de Activación Conductual (TAC) como una de las principales terapias para el tratamiento de la depresión. La activación conductual se basa en la teoría de que la inactividad y la falta de participación en actividades gratificantes pueden agravar los síntomas de depresión y empeorar el estado de ánimo. La TAC tiene como objetivo la reducción de conductas de evitación y se complementa con el reforzamiento positivo de comportamientos de activación.

Pepinosa et al. (2024) llevaron a cabo un estudio para comprobar la eficacia de la TAC aplicada a un estudiante universitario de 22 años que presentaba sintomatología depresiva que afectaba a su vida personal, académica y social. Para el estudio se solicitó el consentimiento informado del participante, asegurándose de que comprendiera y aceptara formar parte del estudio. Se registraron las puntuaciones obtenidas en la escala de depresión CES-D, en formato autoaplicado, durante las dos semanas previas a la intervención. A continuación, se inició la aplicación del tratamiento mediante TAC durante 6 sesiones, en las que simultáneamente se continuó con los autorregistros. Durante la semana posterior a las sesiones de intervención se siguieron realizando autorregistros en dicha escala.

Las puntuaciones obtenidas en la escala CES-D sobre sintomatología depresiva fueron:

Previas al tratamiento: 51,54,52,49,47,46,46,47,48,44,51,51,47,51,48 (media de 48.8)

Durante el tratamiento: 37,35,31,35,35,35 (media de 34.67)

Después del tratamiento: 32,36,35,37,38 (media de 35.6)

Estos resultados indicaron una reducción en los niveles de la sintomatología depresiva durante la intervención. Por otra parte, se observó una ligera tendencia a aumentar la sintomatología depresiva durante la tercera fase, lo que parece respaldar la relación entre la intervención y la reducción de la sintomatología depresiva.