

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Cómo retomar la actividad cuando todo cuesta

POR QUÉ HACER MENOS EMPEORA EL ÁNIMO

Cuando estamos deprimidos o con el ánimo bajo, tendemos a hacer cada vez menos cosas. Es comprensible — nada apetece, todo cuesta y parece que "no tiene sentido". Pero esto crea un ciclo que mantiene el malestar:

ÁNIMO BAJO Nada apetece, todo parece un esfuerzo.	HACER MENOS Se abandonan actividades, salidas, contacto social.	MÁS AISLAMIENTO Menos experiencias positivas, más tiempo con los pensamientos.	PEOR ÁNIMO El ciclo se refuerza y es más difícil salir.
---	---	--	---

La activación conductual busca romper este ciclo: retomar la actividad de forma gradual, aunque no apetezca, para generar experiencias que mejoren el estado de ánimo.

EL PRINCIPIO MÁS IMPORTANTE

La motivación viene después de actuar, no antes.

Cuando estamos deprimidos, esperamos tener ganas para hacer algo. Ese momento no llega. La evidencia clínica muestra que funciona al revés: primero actuamos — aunque no apetezca — y el ánimo mejora después. No hay que esperar a sentirse bien para empezar.

CÓMO EMPEZAR

1	Haga una lista de actividades que antes hacía o que le gustaría hacer — sin filtrar por si "apetecen" ahora.
2	Clasifíquelas por esfuerzo: fácil (salir a caminar 10 minutos), media (quedar con alguien), difícil (retomar un hobby que abandonó).
3	Empiece por las más fáciles. El objetivo no es disfrutar al máximo — es simplemente hacerlo.
4	Programe las actividades en días y horas concretas, como si fueran una cita médica. No las deje «para cuando apetezca».
5	Después de hacerlo, observe cómo se siente — aunque sea solo un poco mejor que antes. Eso es la señal de que funciona.

TIPOS DE ACTIVIDADES

De placer Actividades que antes disfrutaba: música, lectura, cine, cocinar, pasear, jardinería, series, fotografía...	De logro Tareas que al completarlas dan sensación de capacidad: ordenar un cajón, contestar un correo, cocinar una comida, dar un paseo.	De conexión Contacto con otras personas: llamar a alguien, quedar para un café, un paseo con un familiar, escribir un mensaje.
---	--	--

Intente incluir cada día al menos una actividad de cada tipo, aunque sea pequeña. No importa que no lo disfrute al principio — la regularidad es lo que importa.

OBSTÁCULOS FRECUENTES

Pensamiento	Respuesta práctica
«No tengo ganas»	Las ganas vienen después. Haga algo pequeño y observe si algo cambia, aunque sea un poco.
«Para qué si no lo voy a disfrutar»	El objetivo al principio no es disfrutar — es actuar. El disfrute se recupera gradualmente.
«No tengo energía»	Empiece por actividades que requieran muy poca energía. Cinco minutos cuentan.
«Lo haré mañana»	El aplazamiento mantiene el ciclo. Programe la actividad con hora concreta y trátela como una obligación.
«Lo hice y no me sentí mejor»	Es normal que al principio no haya cambios inmediatos. La mejora es gradual — siga.

Señales de que va bien

- Hace alguna actividad aunque no haya querido hacerla al principio.
- Nota, aunque sea ligeramente, que después de actuar se siente un poco mejor que antes.
- Está cumpliendo con actividades programadas con más regularidad.
- Empieza a recordar que ciertas cosas le gustaban o a tener pequeñas ganas de algo.

Hable con su médico o terapeuta si:

- El ánimo sigue sin mejorar después de varias semanas intentando activarse.
- Aparecen pensamientos de hacerse daño o de que la vida no vale la pena.
- La falta de energía o el malestar es tan intenso que no puede hacer nada en absoluto.