

TRATANDO CON... ACTIVACIÓN CONDUCTUAL: HABILIDADES TERAPÉUTICAS PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA

Barraca Mairal, J.

Madrid: Ediciones Pirámide, 2019

María Rodríguez Bocanegra

Centro de Psicología Clínica C.E.D.I. Granada

Ya en el 2015, Jorge Barraca y Marino Pérez publicaban un libro sobre Activación Conductual (AC) donde, con base en los principios de la filosofía fenomenológica-existencial, entendían la depresión no como algo que uno tiene, sino como una situación vital en la que uno está (Barraca y Pérez-Álvarez, 2015). En este libro ya se recogía lo relativo al modelo de AC y su proceso de intervención, sin embargo, en TRATANDO CON... ACTIVACIÓN CONDUCTUAL, Barraca da un paso más y, sin abandonar esta filosofía, profundiza en las habilidades y destrezas terapéuticas que son necesarias para su aplicación en la clínica. Por tanto, su autor presenta un libro con contenido de carácter evidentemente aplicado, centrado en las competencias que el clínico ha de conocer y puede poner en práctica, junto con una gran variedad de ejemplos seleccionados de distintas secuencias de terapias que permiten una lectura instructiva a la par que clara.

En la primera parte de este libro se dan unas pinceladas sobre el modelo de la AC para, posteriormente, centrarse en las habilidades que han de conocerse y aplicarse en cada una de las fases de la terapia. De esta forma tiene lugar un primer capítulo dedicado a presentar las bases teóricas más inspiradoras del modelo de AC, algunos estudios relevantes de eficacia y una breve aproximación a la depresión desde el modelo contextual. En el capítulo dos se mencionan algunos aspectos esenciales en las distintas fases de la terapia y las técnicas necesarias para la fase de implementación. El capítulo tercero recoge cuáles son las habilidades para la fase de evaluación que permiten que el cliente se exprese más libremente y aporte información relevante, determinar cuáles son los objetivos vitales de la terapia y conseguir que se completen los test y autorregistros. En el capítulo cuarto se exponen las habilidades necesarias para la fase de formulación del caso y la de devolución de la información obtenida que permiten adecuar la

expresividad con el cliente, transmitir el análisis funcional y ajustar las explicaciones de una forma idiosincrática. Las habilidades a aplicar en el tratamiento aparecen en el capítulo cinco, más concretamente aquellas para organizar las sesiones, para reforzar las conductas adaptativas clínicamente relevantes, para aplicar el tratamiento y para introducir nuevas tareas. En el capítulo seis se reúnen las habilidades necesarias para una programación adecuada de las actividades y la práctica de la extinción de las evitaciones, además de para valerse de la atención a la experiencia cuando aparecen pensamientos y sensaciones que interfieren con la activación. El séptimo capítulo reúne aquellas habilidades asociadas a la prevención de recaídas y las orientadas al cierre de la terapia. Finalmente, en el último capítulo aparecen recogidas aquellas habilidades de aplicación de la AC en otros problemas psicológicos y en otros formatos.

A través del recorrido por este libro tan novedoso de encuadre claramente conductual, se llega a comprender cuán importante es para apoyar y moldear nuestro hacer como terapeutas desde una visión desde el marco de las terapias contextuales. Su redacción de quien es buen conocedor de esta terapia, junto con su correcta organización, sus numerosos ejemplos y su contenido cuidado al detalle, hace de este libro sin duda, recomendable.

Referencias

- Barraca Mairal, J. (2019). *Tratando con... Activación Conductual: Habilidades terapéuticas para su puesta en marcha*. Madrid: Pirámide.
- Barraca Mairal, J. y Pérez Álvarez, M. (2015). *Activación Conductual para el tratamiento de la depresión*. Madrid: Ed. Síntesis.