



Muchas veces la motivación llega después de empezar, no antes.

La activación conductual es una forma de trabajar el ánimo bajo cambiando lo que haces, un paso pequeño a la vez. En lugar de esperar a tener ganas, planeas actividades pequeñas y concretas, las haces como las planeaste y te fijas en cómo salieron en realidad. Quienes dan terapia la usan sola o como parte de la terapia cognitivo-conductual.



La activación conductual trabaja el lado de lo que haces, porque es la parte que puedes cambiar hoy, antes de sentirte diferente.

	Lun Caminar hasta la esquina y regresar después de cenar <i>Hecho</i>	Mar Responderle a alguien <i>Hecho</i>	Mié Pagar una cuenta <i>Hecho</i>	Jue Comer con alguien <i>Esta vez no. Demasiado cansancio. Hacerla más pequeña.</i>	Vie Limpiar la cocina <i>La versión más pequeña. Despejé una barra.</i>	Sáb Escuchar un disco completo, de principio a fin <i>Hecho</i>	Dom Nada planeado
Disfrute	45	70	10		20	85	
Logro	60	40	85		70	25	

Una semana de ejemplo. Cada plan es pequeño y concreto. Después, el disfrute y el logro se califican por separado, de 0 a 100.

Actuar antes de tener ganas

Casi todo el mundo espera tener motivación antes de empezar. Cuando el ánimo está bajo, esa sensación puede no llegar por sí sola. La activación conductual cambia el orden. Decides de antemano qué vas a hacer y cuándo, y lo haces tengas ganas o no. El ánimo bajo también puede hacer que las cosas se vean más difíciles o más desagradables de lo que resultan ser. Por eso, guíate por el plan, no por cómo se ve la actividad de antemano.

Elegir actividades

Una semana útil suele tener una mezcla. Algunas actividades traen disfrute. Otras dan una sensación de logro, como pagar una cuenta o terminar un pendiente, aunque no sean divertidas. Otras te mantienen en contacto con la gente. Y otras son rutina, como comer a horas regulares, bañarte y acostarte a una hora fija, que evitan que el día se desarme.

Empezar en pequeño

Los planes grandes son fáciles de hacer y difíciles de empezar. Lo pequeño funciona mejor. Despeja una barra. Camina diez minutos. Responde un correo. Si incluso eso te parece demasiado, hazlo todavía más pequeño.

Hacer un plan más fácil de cumplir

Es más probable que un plan suceda cuando es concreto. Ayuda unir una actividad a algo que ya haces.

Cómo te fue

Califica el disfrute y el logro por separado. Una llamada difícil puede tener poco disfrute y mucho logro. En un día pesado, vestirse puede contar mucho.

Cuando los planes no suceden

Los planes no siempre van a suceder. Es normal, y no significa que hayas fallado. Un plan que no sucedió da información útil. Tal vez era demasiado grande, el momento no era bueno u otra parte de la vida se interpuso. La pregunta es qué aprendiste sobre el plan, no qué está mal contigo.

La evitación y qué intentar en su lugar

Cuando algo se siente difícil, evitarlo trae un alivio rápido. El problema es el costo que llega después. La evitación no siempre se ve como no hacer nada. Estar en el celular, dormir de más, llenarte de pendientes fáciles o darle vueltas a un problema pueden ser formas de alejarte de algo más difícil. La otra opción suele ser pequeña y concreta, y te acerca a lo que estabas evitando. Contesta con una línea. Llama por dos minutos.

En terapia

La activación conductual muchas veces se hace en terapia. Quien te da terapia ayuda a elegir actividades, revisa lo que se interpuso y ajusta el plan de semana a semana. Si quien te da terapia usa otro formato u otras palabras, sigue los suyos.

Cuándo buscar más ayuda

Busca atención médica o habla con un profesional de la salud mental si el ánimo bajo ha durado más de dos semanas, si va empeorando o si te está costando trabajar, estudiar o cuidar de ti o de otras personas. Si tienes trastorno bipolar, planea con quien te atiende los cambios en tu actividad y en tu sueño. Un aumento grande de actividad, o dormir menos, a veces puede desencadenar un episodio de manía o hipomanía. Si tienes algún problema de salud o limitaciones físicas, pregunta a quien te atiende qué actividades son seguras para ti.

