



Una guía para facilitar un grupo de cuatro sesiones, de 50 o 90 minutos cada una, sobre activación conductual. Cada sesión tiene su propia hoja para participantes.

Para qué es la serie

A lo largo de cuatro sesiones, cada persona ve cómo van de verdad sus días, encuentra patrones, arma un menú de actividades, las acomoda en su semana y decide qué hacer cuando algo se interpone. La serie sigue el orden habitual de la activación conductual: primero el registro, luego la programación de actividades, después la solución de problemas y al final el mantenimiento.

Cómo se conectan las sesiones

SESIÓN	ENFOQUE	QUÉ PASA
Sesión 1	Un punto de partida	El día de ayer hora por hora, y luego dos días más registrados en casa.
Sesión 2	Patrones y el menú	Lo que muestran los registros, un menú del grupo y dos actividades.
Sesión 3	Lo que se interpone	Los planes de la semana pasada, un obstáculo revisado paso a paso y un plan para la semana.
Sesión 4	Seguir adelante	Una mirada atrás, un plan para los días de ánimo bajo y los siguientes pasos.

Cada sesión funciona por sí sola. Empieza cada una con un repaso de dos minutos del ciclo, para que quien faltó a una sesión pueda participar. Si alguien llega por primera vez, puede reconstruir el día de ayer en la hoja de la sesión 1 y unirse desde ahí.

Lo que vas a necesitar

- La hoja de esa sesión para cada persona. La de la sesión 1 tiene cuatro páginas, dos de ellas para registrar en casa, y las de las sesiones 2 a 4 tienen dos cada una.
- Algunas hojas de la sesión 1 de sobra para quien llegue por primera vez.
- Cada sesión se apoya en la anterior, así que pide a las personas que guarden sus hojas, o recógelas y devuélvelas en la siguiente sesión.
- Un pizarrón o rotafolio.

Normas, en cada sesión

Dilas en voz alta al inicio de cada sesión, completas la primera vez y en versión corta después.

- **Nadie tiene que compartir.** Decir “paso” cuenta como participar de lleno. Alguien puede hacer toda la actividad en silencio y aprovecharla mucho.
- **No se comparan días.** Ningún día es mejor o peor para revisar. Un día en la cama sirve igual que uno lleno de actividad.
- **No se dan consejos si nadie los pide.** Cuando alguien del grupo describe un día difícil, dan ganas de decirle qué le ayudaría. Aguanta esas ganas. Mejor pregúntale qué notó.





- **Lo que se dice aquí se queda aquí.** Dilo de todos modos, porque el registro de un día puede volverse algo personal. Deja claros también los límites. No puedes prometer lo que otras personas del grupo vayan a repetir, y vas a tener que actuar si la seguridad de alguien está en riesgo.

Dos maneras de participar. Nadie tiene que mostrar nunca su hoja. En la conversación, siempre se puede hablar del proceso en lugar del contenido, por ejemplo de cómo fue calificar las horas, sin decir qué hizo cada quien. Dilo en cada sesión: “Nunca tienen que decirnos qué hay en su hoja. Si quieren hablar, pueden contar cómo fue el ejercicio”.

Sesión 1: Un punto de partida

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
5	10	Bienvenida y normas	Una ronda de apertura y luego las normas completas.
8	12	Actividad y ánimo	El ciclo, en el pizarrón.
15	20	Ayer	Cada persona reconstruye el día de ayer hora por hora.
Se omite	15	Parejas	Cuatro minutos cada quien sobre lo que ve.
15	20	Conversación	Cómo fue mirar un día de esta manera.
7	13	Registro en casa y cierre	Dos días para registrar antes de la siguiente sesión.

Las parejas son opcionales. También se puede trabajar a solas. La sesión 1 no pide ningún cambio, solo darse cuenta. Eso hace que el primer paso sea fácil y le da a cada persona algo con qué trabajar en la sesión 2.

- DI** “Cuando el ánimo está bajo, solemos hacer menos. Dejamos la caminata, posponemos la llamada, nos quedamos en casa. En el momento tiene sentido, pero hacer menos casi siempre nos hace sentir peor, y luego cuesta más hacer cualquier cosa. También puede funcionar al revés. Hacer algo que importa, aunque sea pequeño, muchas veces cambia cómo se siente un día. Hoy vamos a ver cómo fue de verdad un día”.
- DI** “Eliján un sentimiento para seguirlo, como desánimo, ansiedad o calma. Por cada hora desde que despertaron, escriban unas palabras sobre lo que estaban haciendo y califiquen ese sentimiento del 0 al 100. Pueden dejar horas en blanco. No están calificando el día. Solo están anotando lo que pasó”.

El placer y el dominio. Son opcionales, y vale la pena agregarlos en grupos que pueden con un poco más. El placer es cuánto disfrutó alguien la hora. El dominio es qué tanto la sintió como un logro, tomando en cuenta cómo están las cosas para esa persona ahora. Vestirse en una mañana difícil puede dar mucho dominio. Los dos suelen señalar actividades que la columna del sentimiento no capta.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 1

- ¿Cómo fue mirar un día hora por hora?
- ¿Qué te sorprendió?
- ¿Qué horas fueron las más difíciles de recordar, y por qué crees que fue así?

Registro en casa. Pide que cada persona registre dos días más en las páginas 3 y 4, durante el día o esa misma noche. Registrar sobre la marcha es más preciso que recordar, y dos días bastan para empezar a ver patrones. Quien prefiera el celular puede usar el Registro de actividades en línea o en la app.





Sesión 2: Patrones y el menú

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	Repaso y ronda de apertura	El ciclo en un minuto y cómo les fue con el registro.
12	20	A lo largo de los días	Patrones en los registros, primero a solas y luego en parejas.
15	25	El menú de actividades	Una lista del grupo con cosas para hacer, en tres columnas.
10	25	Dos actividades	Cada una con día y hora, y una línea de Si y Entonces.
5	10	Cierre	Un plan por persona, dicho en voz alta.

Repaso y ronda de apertura. Pregunta cómo les fue con el registro, no qué hay en él. Quien no registró puede reconstruir rápido el día de ayer en una página de sobra de la sesión 1.

Lo que resalta. Que se quede en la descripción. Pregunta qué pasaba en las mejores horas y en las más difíciles. Evita el “deberías” y deja que cada persona saque sus propias conclusiones. Si alguien dice “Desperdiicé todo el día”, regresa a la observación: “¿Qué ves si lo miras como información?”.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 2

- ¿Qué tienen en común tus días?
- ¿Qué actividades coinciden con sentirte mejor y cuáles con sentirte peor?
- ¿En qué parte del día caen tus horas más difíciles?
- ¿Qué hay en el menú que no hayas hecho desde hace tiempo?

El menú de actividades. En el pizarrón, haz tres columnas: cosas que se disfrutan, cosas que dan una sensación de logro y cosas que conectan con otras personas. Pide al grupo que las llene, incluidas opciones pequeñas y gratuitas. Pregunta a cada persona qué es lo que más le importa, como la familia, la salud o la fe, para que algunas actividades tengan que ver con eso. Cada quien copia en su hoja lo que le sirva y encierra en un círculo lo que tome menos de 15 minutos o no cueste nada. Escuchar las ideas del resto del grupo muchas veces le recuerda a alguien cosas que había olvidado que le gustaban.

Planear la actividad. Lo pequeño y concreto le gana a lo grande y vago. “Caminar hasta la esquina el martes después de comer” funciona mejor que “Hacer más ejercicio”. Pide día y hora, y luego qué podría interponerse y qué hará la persona si pasa. Los planes que nombran un obstáculo y una respuesta por adelantado se cumplen más seguido. Después de la actividad, cada quien califica el sentimiento antes y después, y así ve qué efecto tuvo de verdad. Anima a que una de las actividades sea para una hora del día que suele ser difícil.

DI “Casi siempre esperamos a tener ganas antes de hacer algo. Cuando el ánimo está bajo, esas ganas pueden no llegar. Por eso trabajamos de afuera hacia adentro. Planean la actividad, la hacen de todos modos y luego ven qué pasa con el sentimiento. La motivación suele llegar después de empezar, no antes”.





Sesión 3: Lo que se interpone

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	Repaso y ronda de apertura	Cómo les fue con las actividades de la semana pasada y qué pasó con el sentimiento.
15	25	Cuando algo se interpone	Un obstáculo revisado paso a paso y otro camino.
Se omite	15	Un ejemplo guiado	El grupo trabaja en conjunto un obstáculo inventado.
17	25	La semana que viene	Un plan para cada día.
10	15	Cierre	Un plan por persona, dicho en voz alta.

Repaso y ronda de apertura. Pregunta cómo les fue con las actividades y qué pasó con el sentimiento, con curiosidad y no como si fuera una boleta de calificaciones. Las actividades que no se hicieron son el material más útil para hoy.

Cuando algo se interpone. Cada persona elige una vez en que pensaba hacer algo y no lo hizo, y llena el lado izquierdo de la página 1: lo que lo desató, cómo se sintió y lo que hizo en su lugar. Casi siempre, lo que hizo en su lugar fue una forma de evitar sentirse mal, como quedarse en la cama, ver el celular o dejarlo para después, y le funcionó un minuto pero le costó más tarde. Luego planea otro camino en el lado derecho, incluida su versión más pequeña.

Un ejemplo guiado, en 90 minutos. Usa el caso de una persona inventada que planeaba llamarle a una amistad el sábado, sintió cansancio, dio por hecho que su amistad no iba a tener tiempo y se puso a ver la tele. Pregunta al grupo qué pasó, qué le costó y cómo podría verse otro camino. Trabajar primero con alguien imaginario hace más fácil hacerlo con lo propio.

La semana que viene. Cada persona planea una actividad pequeña para todos los días que pueda, con una hora, y marca cada una con sus calificaciones de antes y después. Un plan que se cumple solo en parte también cuenta. Dilo.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 3

- ¿Qué se interpuso más seguido la semana pasada?
- ¿Qué hiciste en su lugar, y qué te costó después?
- ¿Cuál es la versión más pequeña que para ti todavía cuenta?

Sesión 4: Seguir adelante

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	Repaso y ronda de apertura	Cómo les fue con el plan de la semana.
12	20	Una mirada atrás	Lo que ayudó, lo que se interpuso y lo que se queda.
15	25	Un plan para los días de ánimo bajo	Señales, pasos pequeños y personas a quienes buscar.
7	15	La próxima semana	Una actividad para cuando termine el grupo.
8	20	Ronda de cierre	Una cosa que cada persona se lleva.

Una mirada atrás. Cada persona revisa todas sus hojas y anota lo que más le ayudó, lo que se interpuso más seguido y lo que quiere seguir haciendo.





Un plan para los días de ánimo bajo. Las rachas de ánimo bajo regresan, y planear con tiempo es más fácil que planear en medio de una. Cada persona escribe las primeras señales, tres cosas pequeñas que puede hacer incluso entonces, alguien a quien puede buscar y cuándo buscaría más ayuda y con quién. Si el plan de alguien para pedir ayuda es vago, ayúdalo a hacerlo concreto. Asegúrate de que cada persona se vaya con un número de crisis, como el 988.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 4

- ¿Qué actividad ayudó más a tu ánimo?
- ¿Qué te dirías en un día de ánimo bajo?
- ¿Qué quieres seguir haciendo cuando termine el grupo?

Ronda de cierre. Cada persona dice una cosa que se lleva, y se vale pasar. Luego di las palabras de cierre.

DI “Una última cosa. El grupo termina hoy, pero la práctica no. Algunas semanas la van a mantener y otras no. A todo el mundo le pasa que pierde el ritmo. Cuando se den cuenta, planeen una cosa pequeña y háganla de todos modos. Ese es todo el método”.

Cómo intervenir

Cómo respondes a lo que dice el grupo importa más que las preguntas que elijas. Estas cuatro maneras cubren casi todo.

1. Pregunta qué pasó con el sentimiento

La pregunta que mueve este trabajo es funcional, no moral. No se trata de “¿Hiciste tu actividad?”, sino de “¿Cómo cambió lo que sentías cuando la hiciste, o cuando no la hiciste?”. La curiosidad por el efecto enseña más que los elogios o la decepción.

2. Trabaja de afuera hacia adentro

DI “Casi siempre esperamos a tener ganas antes de hacer algo. Cuando el ánimo está bajo, esas ganas pueden no llegar. Por eso trabajamos de afuera hacia adentro. Planean la actividad, la hacen de todos modos y luego ven qué pasa con el sentimiento. La motivación suele llegar después de empezar, no antes”.

3. Haz el paso más pequeño

Cuando un plan suene demasiado grande, pregunta: “¿Cuál es la versión más pequeña que para ti todavía cuenta?”. Cinco minutos de caminata, un solo plato, un mensaje. Un paso pequeño que sí se da le gana a uno grande que no se da.

4. Reconoce el intento

Cuando una actividad solo se hizo en parte, nombra la parte que sí se hizo. Pensar en términos de todo o nada es común cuando el ánimo está bajo, y el grupo puede mostrar otra forma de verlo.

A qué poner atención

- **Registros que se vuelven boletas de calificaciones.** Las calificaciones y los planes pueden convertirse en una razón más para sentirse un fracaso. Presenta todo como información.
- **Esperar a tener ganas.** Hay quien dice que va a hacer la actividad cuando se sienta mejor. Nombra el patrón con suavidad y regresa a trabajar de afuera hacia adentro.





- **Actividades de “debería”.** Los planes hechos de pendientes que alguien cree que debería hacer casi nunca se cumplen. Asegúrate de que al menos una actividad dé disfrute o conexión.
- **Barreras reales.** El dinero, el dolor, el transporte, el cuidado de otras personas y los turnos de trabajo son límites reales, no pretextos. Ayuda a la persona a encontrar algo que quepa dentro de esos límites.
- **Preocupaciones por la seguridad.** Si alguien menciona el suicidio o hacerse daño, o eso aparece en una hoja, responde con calma, no explores los detalles en el grupo, habla en privado con esa persona justo después y sigue el protocolo de riesgo de tu institución. En Estados Unidos, la línea 988 atiende a cualquier hora. Para hablar en español, se llama al 988 y se marca 2, o se envía AYUDA por mensaje de texto al 988.

Notas según el entorno

- **Unidades de hospitalización.** Que cada persona reconstruya un día en la unidad en lugar de un día en casa, y que planee actividades que se puedan hacer ahí, como caminar por el pasillo, hacer una llamada o ir a un grupo. No dependas de tareas para la casa, y cuenta con que habrá personas que entran y salen.
- **Programas intensivos ambulatorios y de hospitalización parcial.** Cuando entre una sesión y otra pasa solo un día, basta con registrar una tarde, y cada plan debe ser lo bastante pequeño para intentarlo antes de la siguiente sesión.
- **Tratamiento de adicciones.** El aburrimiento y las horas vacías son detonantes comunes, así que el registro muchas veces muestra cuándo el riesgo es más alto. Planea actividades que llenen esas horas y que alejen de los lugares y las personas relacionados con el consumo.
- **Grupos ambulatorios.** Hay tiempo para registrar y para intentar actividades entre sesiones, así que el seguimiento pesa más aquí.

Fuentes

La activación conductual sigue a C. R. Martell, S. Dimidjian y R. Herman-Dunn, Behavioral Activation for Depression, Guilford Press, 2010, y la versión breve revisada de C. W. Lejuez y colaboradores, Behavior Modification, 2011. Los planes de Si y Entonces se basan en P. M. Gollwitzer y P. Sheeran, Advances in Experimental Social Psychology, 2006. Los formatos de estas hojas se crearon para Everyday Insight.

