

## SECCIÓN BREVES

# Terapia grupal de activación conductual: Adaptación y efecto en síntomas depresivos

Diego Alejandro Garcés-Rojas

**L**a depresión es el trastorno que ocupa los primeros lugares en tasa de enfermedad a nivel mundial, tanto así que algunos autores la catalogan como el resfriado común de las enfermedades mentales. Al tener una alta prevalencia e incidencia se requieren intervenciones menos costosas y de fácil acceso a quien lo necesite.

La terapia de activación conductual es una estrategia de intervención que ha mostrado ser muy efectiva en la disminución de síntomas depresivos y esta nueva alternativa grupal permite intervenir más personas con los mismos recursos que si se atendieran de manera individual.

Por estas razones, se realizó una adaptación grupal de la Terapia Breve de Activación Conductual para la Depresión y se aplicó a un grupo de personas con síntomas depresivos, finalmente se evidencia un efecto en la disminución de dichos síntomas.

## Terapia de grupo de ativação comportamental: Adaptação e efeito nos sintomas depressivos

**A** depressão é o transtorno que ocupa os primeiros lugares no ranking de doenças a nível mundial, tanto que alguns autores a classificam como o resfriado comum das doenças mentais. Em decorrência da alta prevalência e incidência, são necessárias intervenções menos dispendiosas e de fácil acesso.

A terapia de ativação comportamental é uma estratégia que tem se mostrado muito eficaz na redução dos sintomas depressivos e esta nova alternativa grupal permite que uma intervenção seja feita com um maior número de pessoas utilizando os mesmos recursos com os quais se trataria individualmente.

Por estas razões, foi realizada uma adaptação grupal da Terapia Breve de Ativação Comportamental para Depressão e foi aplicada a um grupo de pessoas com sintomas depressivos, mostrando finalmente um efeito na redução dos sintomas.

## REFERENCIA

Garcés Rojas, D. A., Romero Moreno, P. C., Bianchi Salguero, J. M., & Montoya, C. E. (2022). Protocolo grupal BATD-R: Adaptación y efecto en estudiantes con síntomas depresivos. *Acta Comportamental: Revista Latina De Análisis Del Comportamiento*, 30(1). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/acom/article/view/81388>

