

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA EN UN PACIENTE CON DIAGNÓSTICO DE DEPRESIÓN

Alejandro Valdez⁶

RESUMEN

Según datos recientes proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (2023) la depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es un trastorno mental que comprende una amplia gama de síntomas que pueden incluir tendencias suicidas de ahí la importancia de su abordaje psicoterapéutico. Esta investigación tuvo como objetivo diseñar un Programa de intervención basado en análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión en el Hospital Militar Elbano Paredes Vivas. Se planteó esta investigación, teniendo en cuenta que la depresión puede afectar a los individuos de manera severa impidiendo desenvolverse con normalidad en su vida diaria. Con respecto a la metodología se usó el enfoque cualitativo de nivel descriptivo para la creación de un proyecto factible. Con base a los hallazgos encontrados se creó un plan de acción con las sesiones basadas en el análisis funcional. Se concluyó que, con esta intervención es posible mejorar la calidad de vida del paciente con depresión ya que con el análisis funcional se puede incidir sobre las variables causales que influyen en las conductas problemáticas de cada persona de manera individual.

Palabras claves: programa, intervención, análisis funcional, conducta, depresión.

ABSTRACT

According to recent data provided by the World Health Organization (2023), depression is a common but serious illness that interferes with daily life, with the ability to work, sleep, study, eat and enjoy life. Depression is a mental disorder that includes a wide range of symptoms that can include suicidal tendencies, hence the importance of its psychotherapeutic approach. This research aimed to design an intervention program based on functional analysis of behavior in a patient diagnosed with depression at the Elbano Paredes Vivas Military Hospital. This investigation was raised, taking into account that depression can affect individuals severely, preventing them from functioning normally in their daily lives. Regarding the methodology, the qualitative approach of descriptive level was used for the creation of a feasible project. Based on the findings, an action plan was created with sessions based on functional analysis. It was concluded that, with this intervention, it is possible to improve the quality of life of the patient with depression, since with the functional analysis it is possible to influence the causal variables that influence the problematic behaviors of each person individually.

Keywords: program, intervention, functional analysis, behavior, depression.

⁶Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua, Venezuela, arvaldez21@gmail.com

Introducción

Las estadísticas más recientes con relación a la depresión son alarmantes y preocupantes. Según la Organización Mundial de la Salud, más de 300 millones de personas en el mundo padecen esta enfermedad, que puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. Ante esta realidad, las familias y los servicios de salud se han preguntado: ¿Cómo actuar ante esta realidad?, ¿Qué se puede hacer para ayudar a las personas que sufren depresión o para prevenirla en nosotros mismos y en nuestros seres queridos?



Además, la depresión puede afectar a cualquiera, independientemente de su edad, sexo, condición social o circunstancias personales. Por eso, es importante que se preste atención a cómo se sienten, que se expresen las emociones de forma adecuada, que se busque apoyo las redes sociales y que se lleve un estilo de vida saludable.

Según múltiples estudios se ha encontrado que una de las áreas clave del cerebro que están implicadas en el origen de la depresión es el sistema serotoninérgico. La serotonina es un neurotransmisor que desempeña un papel importante en la regulación del estado de ánimo, sueño y positividad. Estos hallazgos aseguran que las personas con depresión presentan niveles alterados de serotonina en el cerebro y se cree que esto puede contribuir a los síntomas depresivos (Krishnan y Nestler, 2008).

En este sentido, la atención psicológica en forma de programa resulta de gran ayuda para la recuperación del paciente con depresión. Para ello, se visualiza al análisis funcional como un recurso de gran importancia para la creación de estrategias que faciliten la recuperación del paciente en el mediano y largo plazo.

El análisis funcional proporciona información específica sobre los desencadenantes, las conductas y las consecuencias de la depresión de un individuo.

No obstante, es importante considerar que el tratamiento de la depresión es complicado por varias razones. En cuanto al diagnóstico, este no es un fenómeno uniforme. Esta agrupa una serie de comportamientos heterogéneos, algunos de los cuales son contradictorios o incompatibles (hipersomnio o insomnio, agitación o lentitud), incluidas las habilidades psicomotoras que en ocasiones pueden confundirse con enfermedades físicas o que pueden combinarse incluso con patologías físicas generando más gravedad (Kanter y Otros, 2012).

En esa medida, las intervenciones son más exitosas al realizar una evaluación funcional o, lo que es lo mismo, utilizar el análisis funcional del comportamiento. Este modelo de evaluación permite intervenir sobre las variables causales que influyen en las conductas problemáticas de cada persona de manera individual (Haynes y O'Brien, 1990). Los autores antes mencionados definen el análisis funcional, como la identificación de relaciones funcionales destacadas, que se pueden controlar, causales y no causales, aplicables a determinados comportamientos de un único individuo (Haynes y O'Brien, 2000).

Además, el análisis funcional también es útil para evaluar el progreso del tratamiento a lo largo del tiempo. Al monitorear los factores desencadenantes y las consecuencias asociadas a la depresión, se puede evaluar si las intervenciones están siendo efectivas y realizar ajustes en el tratamiento si es necesario. Esto permite una mayor adaptabilidad y flexibilidad en el proceso terapéutico. El terapeuta o psicólogo clínico trabajó en colaboración con el individuo para recopilar información relevante, identificar patrones y desarrollar estrategias de tratamiento efectivas para ello es necesario que el paciente otorgue el consentimiento informado

Con base a estas consideraciones, la investigación tuvo como objetivo diseñar un programa de intervención basado en análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión en el Hospital Militar Elbano Paredes Vivas.

Metodología

La investigación se enmarcó en el enfoque cualitativo y el tipo de investigación es descriptiva y un estudio de tipo proyecto factible. Con respecto a las técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados se utilizó la observación directa para realizar los registros de la interacción con el paciente. Asimismo, se aplicó al sujeto una entrevista biopsicosocial y seguidamente el Inventario de Beck.

El escenario de estudio, es el Hospital Militar Elbano Paredes Vivas. Este hospital colinda por el norte con la Avenida Casanova Godoy, por el sur con la Avenida Bolívar, por el oeste con el Servicio de Ingeniería Militar y por el este con la 42º Brigada de Paracaidistas. Es un hospital de tipo III que ofrece servicio de psicología, entre otros servicios a una población por atender de 60.000 habitantes con una influencia de aproximadamente 400.000 habitantes. Ahora bien, se eligió un sujeto informante que acude a consulta en este centro de salud.

Con respecto a las fases de la investigación se desarrolló en 3 fases. Cabe destacar que, se realizó una revisión documental para contar con antecedentes relacionados con el análisis funcional de la conducta y la depresión. En cuanto a las fases formales de la investigación la fase I de diagnóstico consistió en la realización de una breve entrevista biopsicosocial.

En la fase II de análisis se aplicó el inventario de Beck para conocer la presencia de síntomas de depresión y su gravedad y la fase III de ejecución se propuso el diseño de un programa basado en el análisis funcional de la conducta en

un paciente con diagnóstico de depresión. Para desarrollar las estrategias basadas en el análisis funcional es necesario tener el consentimiento del sujeto y que puede ampliarse la cantidad de sesiones dependiendo de la evolución de los síntomas depresivos.

Resultados

En la fase diagnóstica se conoció que el paciente tenía 52 años, de sexo masculino, soltero y sin hijos. El intervenido es de profesión enfermero teniendo un cargo en un centro de salud pública con largas jornadas de trabajo. Su motivo principal de consulta fue mostrar apatía, irritabilidad y dificultad para dormir, así como tensión muscular y dificultad para respirar. El paciente no ha recibido tratamiento psicológico, pero eventualmente cuando se sentía ansioso e ingería 0,5 mg de alpram para dormir.



Asimismo, se pudo evidenciar mediante la aplicación de la entrevista biopsicosocial que el individuo considerado para este programa, posee aspectos que sugieren hábitos de comportamiento propios de un trastorno depresivo que le impide realizar muchas actividades de la vida cotidiana. Se observó que el individuo no tenía para ese momento buenas relaciones con sus vínculos más cercanos. Esta información es de gran importancia para establecer el abordaje basado en el análisis funcional, además se utilizó un modelo de historia autobiográfica.

En la fase de análisis, se aplicó al sujeto informante el Inventario de Depresión de Beck. Este cuestionario ha demostrado excelentes propiedades psicométricas a lo largo de los últimos 40 años. El resultado arrojado por el instrumento fue de 27 lo que se asocia a una depresión moderada. Es importante tener en cuenta que, las respuestas van de 0 a 3 y describen el grado con el que se identifica con lo planteado en el cuestionario. Se identifica 0 (no se identifica en absoluto) y 3 (se identifica al 100%). El sujeto respondió la prueba en un tiempo entre 5 y 10 minutos.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos por el instrumento resulta necesario llevar a cabo un plan terapéutico basado en el análisis funcional de manera que pueda abordar los síntomas depresivos mostrados por el individuo de manera que de aplicarse estrategias se pueda mejorar la calidad de vida del sujeto en todos los ámbitos.

Ahora bien, en la fase de ejecución se procedió a diseñar un programa basado en el análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión. El programa se diferenció en dos fases la de evaluación y la de tratamiento. La fase de evaluación comprendió 4 sesiones de 30 minutos cada una y la de tratamiento 12 sesiones de 30 minutos cada una desglosadas en función a los objetivos terapéuticos. Se tomó en consideración que se presentaban cambios en los patrones de sueño, apetito, desesperanza, sentimientos de inferioridad y dificultad para manejar los vínculos.

Por tanto, para desarrollar las estrategias basadas en el análisis funcional se estimó necesario tener el consentimiento del sujeto y que pudiese ampliarse la cantidad de sesiones dependiendo de la evolución de los síntomas depresivos. Del mismo modo, el psicólogo debe llevar su registro de evaluación de cada una de las actividades que el sujeto realice a fin de evidenciar los avances que se muestren a lo largo de la intervención.

Cuadro 4. Programa de intervención basado en análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión

Nº de sesión	Fase	Objetivo	Técnicas	Recursos	Duración	Estrategias
1-3	Evaluación	-Recopilar información sobre la necesidad de la consulta, historia del problema y otras áreas de la vida del intervenido. -Monitorear el cumplimiento de las tareas.	Entrevista biopsicosocial. Inventario de Beck Autorregistro	Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo. Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.	90 minutos (30 minutos cada sesión)	Historia biográfica AR de malestar AR semanal de actividades diarias AR (Autoregistro)
4		-Explicar la dinámica del Análisis funcional. -Conversar sobre las técnicas de intervención y sus objetivos.			30 minutos	

Intervención para mejorar la conciliación y mantenimiento del sueño						
5-6	Tratamiento	-Proporcionar información sobre la importancia de la higiene del sueño y brindar acciones para su control. -Revisar el AR del sueño y la aplicación de las acciones para conciliar y mantener el sueño.	-Educación en higiene del sueño y pautas para el control estimular	Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo. Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.	60 minutos (30 minutos cada una)	-AR del sueño -Ejecución de las acciones para la conciliación y el mantenimiento del sueño.
Intervención para fortalecer las habilidades cognitivas						
6-8	Tratamiento	-Brindar información sobre el funcionamiento del pensamiento y su influencia en la conducta y en las emociones. - Educar sobre la importancia de cuestionar	-Parada de pensamiento -Reestructuración cognitiva. -Psicoeducación.	Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo. Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.	90 minutos (30 minutos cada una)	-Realizar la práctica de parada del pensamiento. -AR de pensamientos opcionales.

		<p>pensamientos negativos.</p> <p>-Revisar la puesta en práctica de la parada del pensamiento y lo contenido en el autoregistro.</p>				
Intervención para mejorar el estado de ánimo						
9-12	Tratamiento	<p>-Incrementar la realización de actividades agradables.</p> <p>-Diversificar la realización de actividades agradables.</p> <p>-Monitorear el cumplimiento de las actividades asignadas.</p>	<p>Activación conductual</p> <p>-Psicoeducación.</p>	<p>Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo.</p> <p>Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.</p>	90 minutos (30 minutos cada una)	<p>-Lista de actividades agradables.</p> <p>-AR de actividades agradables.</p> <p>-Realizar en cada sesión una actividad que el intervenido considera sea agradable para él.</p>

Intervención para mejorar las relaciones afectivas						
13-16	Tratamiento	<p>-Enseñar los pasos para la respiración abdominal eficiente.</p> <p>-Reestructurar pensamientos negativos.</p> <p>-Monitorear la realización de la respiración abdominal y la reestructuración cognitiva.</p>	<p>-Respiración abdominal eficiente.</p> <p>-Exposición en vivo con prevención de respuesta.</p> <p>-Reestructuración cognitiva.</p> <p>-Psicoeducación.</p> <p>(Todas estas estrategias se dirigen especialmente a los vínculos cercanos y no cercanos del intervenido)</p>	<p>Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo.</p> <p>Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.</p>	90 minutos (30 minutos cada una)	<p>Respiración abdominal y autoregistro de la experiencia.</p> <p>-AR de pensamientos negativos</p> <p>-AR de pensamientos opcionales</p>

Fuente: Valdez (2023).

Discusión

La depresión es un trastorno mental que cada vez más se acentúa en la sociedad. En vista del crecimiento de este fenómeno, se hace necesario proponer

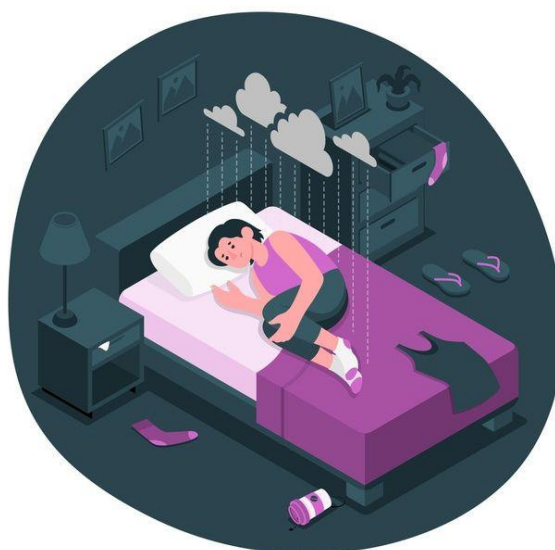
diseños de intervención que faciliten la mejora de quienes lo padecen. En atención a esta necesidad, se evidenció la factibilidad de la intervención considerando los aspectos de recursos humanos, de recursos tecnológicos y económicos.

En cuanto a la factibilidad de los recursos humanos, para efectos de su aplicación en instituciones privadas o servicio particular se podría contar con el servicio de un profesional de la psicología y la participación de un familiar cercano o amigo que acompañe al paciente en la intervención. En cuanto a los recursos tecnológicos, no se encuentran mayores dificultades ya que el psicólogo hace uso de sus recursos tecnológicos personales para registrar y monitorear el proceso de la intervención.

Por otro lado, los recursos materiales necesarios para desarrollar la intervención son fáciles de adquirir para el psicólogo y el intervenido. Esto no supone una limitante para llevar a cabo la propuesta.

Con respecto a los recursos económicos, es posible establecer cuotas de pago para la comodidad del paciente, además se asume el pago de honorario de menor costo. El material adquirido por el paciente no supone un costo mayor ya que son materiales que incluso puede tener en casa. Para aminorar costes, el psicólogo puede trasladarse al hogar del intervenido siempre y cuando no se encuentre a las de 1 km de distancia. Trasladarse a una distancia mayor a esta puede incidir en el costo de los honorarios.

Además, se concluyó en que con la aplicación de estrategias basadas en



el análisis funcional que según diversos estudios se muestra como una terapia eficiente para la depresión ya que permite comprender las funciones y determinantes del comportamiento humano. Por tanto, se utiliza para identificar y comprender las relaciones entre las conductas y los factores ambientales que las mantienen o controlan la depresión pudiendo ofrecer soluciones.

Sin embargo, es necesario que se tomen en cuenta las siguientes recomendaciones para conseguir buenos resultados con la intervención: revisar a profundidad los antecedentes familiares de depresión, eventos de vida estresantes, condiciones de salud física, vínculos sociales debilitados o la presencia de otros trastornos psicológicos. Asimismo, reflexionar sobre los objetivos y lo que se espera lograr en el proceso. En otras palabras, se deben establecer metas claras ayudará a guiar las sesiones y a evaluar el progreso del intervenido a lo largo del tiempo.

En este mismo orden de ideas, es fundamental que se establezca una relación de confianza y empatía con el intervenido es fundamental. Comunicarse abiertamente y honestamente, y abrirse a escuchar las preocupaciones y expectativas del intervenido. Con ello, se puede a su vez incentivar al paciente a que colabore en la ejecución de cada una de las actividades. Asimismo, es vital que se respete el código de ética profesional del psicólogo.

En síntesis, la intervención psicológica para la depresión basada en el análisis funcional se proyecta como una terapia que puede ser perfectamente aplicada por los profesionales de la psicología en cualquier contexto. A través del análisis funcional, se busca identificar patrones en estas variables y comprender cómo se relacionan con los síntomas y el curso de la depresión de una persona en particular. Esta comprensión mejora la



planificación del tratamiento y ayuda a desarrollar estrategias de intervención específica y efectiva.

En este plan en particular, el mayor gasto se le puede atribuir a los honorarios del psicólogo contempla un coste por debajo de otros profesionales, esto no se traduce en menor calidad sino en mayor compromiso ya que el humanismo debe prevalecer considerando la importancia de preservar la salud mental de los individuos.

Referencias

Haynes, S. y O'Brien, W. (1990). **The functional analysis in behavior therapy.** Clinical Psychology Review, 10, 649-668.

Kanter, J., Santiago, A., Santos, M, y Nagy, G. (2012). **A Randomized Hybrid Efficacy and Effectiveness Trial of Behavioral Activation for Latinos with Depression.** Behavior Mod.

Krishnan, V., y Nestler, E. J. (2008). **The molecular neurobiology of depression.** Nature, 455(7215), 894-902.

Organización Mundial de la Salud (2017). **La OMS pone foco en la depresión, segunda causa de muerte entre los jóvenes.** Recuperado de: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/la-oms-pone-foco-en-la-depresion,-segunda-causa-de-muerte-entre-los-jovenes>.