



Efectividad de la terapia de activación conductual en adultos con sintomatología depresiva: una revisión sistemática

Effectiveness of behavioral activation therapy in adults with depressive symptoms: a systematic review

Guadalupe Marisel Manrique Ávila 
gmanrique2@utmachala.edu.ec

José Fernando Oñate Porras 
jonate1@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala. Machala, Ecuador

Recibido: 21 de julio 2026 / Aceptado: 18 de septiembre 2026 / Publicado: 16 de octubre 2026

Resumen

Introducción: La activación conductual es una intervención analítico-funcional orientada a reconfigurar las rutinas del paciente mediante actividades dirigidas a sus valores personales.

Objetivo: Analizar la efectividad de la activación conductual en el tratamiento de los síntomas depresivos en adultos. **Método:** Se realizó una revisión sistemática con síntesis narrativa conforme a estándares internacionales de reporte, en seis bases de datos, identificando 251 registros y seleccionando 18 estudios empíricos publicados entre 2021 y 2026. **Resultados:** Los hallazgos muestran que, el 65 % de los estudios reportó reducciones significativas con tamaños de efecto moderados a grandes, y el 70 % correspondió a ensayos clínicos aleatorizados.

Conclusión: La activación conductual se constituye como una intervención con respaldo empírico para el abordaje de los síntomas depresivos en adultos.

Palabras clave: Activación conductual; Adultos; Depresión; Psicoterapia; Terapia.

Abstract

Introduction: Behavioral activation is a functional-analytic intervention aimed at restructuring patients' routines through activities aligned with their personal values. **Objective:** To analyze the effectiveness of behavioral activation in treating depressive symptoms in adults. **Method:** A systematic review with narrative synthesis was conducted in accordance with international reporting standards. Six databases were searched, yielding 251 records, of which 18 empirical studies published between 2021 and 2026 were selected. **Results:** The findings showed that 65% of the studies reported significant reductions in depressive symptoms, with moderate to large effect sizes, and 70% were randomized controlled trials. **Conclusion:** Behavioral activation is an empirically supported intervention for addressing depressive symptoms in adults.

Keywords: Behavioral activation; Adults; Depression; Psychotherapy; Therapy.

Introducción

A nivel mundial, los trastornos depresivos constituyen una de las principales cargas globales de enfermedad en el ámbito de la salud mental. Estos trastornos afectan indistintamente del funcionamiento socioeconómico y personal de cualquier persona; donde los adultos no son la excepción. Esta problemática posee varios matices debido a las barreras de acceso a salud mental y las conductas de riesgo que exigen tratamientos psicológicos con respaldo empírico suficiente para avalar su efectividad (Garcés Rojas et al., 2025). Pese a que su abordaje tradicional se centra en reducir síntomas, las aproximaciones actuales tienden a evaluar los procesos conductuales subyacentes que prolongan el malestar, creando así tratamientos con mayor eficiencia intervencionista.

La carga atribuible a los trastornos depresivos ha mostrado un incremento sostenido durante las últimas tres décadas, pasando del 3.1 % al 4.9 % de la carga total de enfermedades psiquiátricas entre 1990 y 2019. Este aumento se vincula con el envejecimiento poblacional, la urbanización acelerada, la exposición a estresores crónicos y la crisis sanitaria reciente. La repercusión funcional se manifiesta en mayores tasas de incapacidad laboral y deterioro de la calidad de vida (Zhang et al., 2024; Zhao et al., 2025).

En América Latina, la prevalencia de los trastornos depresivos en adultos oscila entre el 4 y el 6 % de la población general, según un metaanálisis regional reciente que sintetizó estudios poblacionales desarrollados entre 1990 y 2023. La heterogeneidad observada entre países se asocia con desigualdades socioeconómicas, cobertura sanitaria diferenciada y diversidad cultural en la expresión del malestar. Los efectos prolongados de la pandemia y las crisis económicas han intensificado la sintomatología depresiva en grupos vulnerables, exigiendo respuestas terapéuticas escalables y culturalmente pertinentes (Errazuriz et al., 2023).

Pese a la magnitud del problema, la brecha de tratamiento en salud mental en las Américas alcanza el 74.7 %, lo que significa que tres de cada cuatro personas con trastornos depresivos no reciben atención especializada. Esta deficiencia es crítica debido a la concentración de los psicólogos en zonas urbanas y la escasez de servicios públicos, los cuales limitan el acceso oportuno. La falta de tratamientos basados en evidencia exige la promoción de intervenciones breves, replicables y eficaces. Los modelos psicoterapéuticos con respaldo empírico consistentemente validado ofrecen una vía estratégica para optimizar los recursos sanitarios disponibles (Kohn et al., 2018).

Para abordar esta problemática es necesario tener en cuenta que el trastorno depresivo se define como una alteración multicausal del estado de ánimo caracterizada por tristeza persistente, anhedonia, fatiga y retraimiento social, con repercusión clínica significativa en el funcionamiento cotidiano. Cabe señalar que esta patología muestra tasas de remisión acorde a la severidad y la población que afecta, con valores que

fluctúan entre 17.5 y 60 % en la mayoría de estudios clínicos, y entre el 66 y 72 % en subgrupos específicos (Moroch Castro & Santos Pazos, 2025).

Bajo un enfoque analítico-funcional, el mecanismo de cambio que explica la efectividad de la activación conductual (AC) se sustenta en la interrupción de los ciclos de evitación conductual que perpetúan el malestar depresivo. El modelo postula que la depresión se mantiene por la pérdida progresiva de reforzadores positivos en el entorno del paciente, lo cual genera inactividad y desesperanza. La intervención pretende incrementar gradualmente la probabilidad de conductas orientadas a metas, restaurando la percepción positiva para restaurar los niveles de AC como consecuencia (Gordillo-Covaleda et al., 2025).

En este sentido se ha comparado la activación conductual con otras formas de psicoterapia, evidenciando que su contribución al cambio clínico resulta específica y medible, y cuando se contrasta con intervenciones multicomponentes como la terapia cognitivo-conductual o la terapia de aceptación y compromiso, la activación conductual mantiene efectos estables a largo plazo, incluso aplicada de manera aislada. Esta especificidad sugiere que el componente activo reside en la modificación directa del patrón comportamental, más que en factores inespecíficos. La documentación de casos clínicos controlados refuerza la pertinencia de este modelo como alternativa autónoma y replicable (Pepinosa Andrade et al., 2024).

La efectividad de la activación conductual se ha vinculado con su capacidad para incidir sobre variables mediadoras específicas de la sintomatología depresiva. Entre ellas destacan la reducción de la evitación experiencial, el incremento de la sensibilidad a la recompensa y la mitigación de la anhedonia. Además, la activación conductual, la terapia de aceptación y compromiso y la terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica han demostrado que la activación constituye un ingrediente activo compartido, capaz de explicar una proporción significativa de la varianza en los resultados clínicos (Fernández-Rodríguez et al., 2023).

También se ha destacado que la activación conductual opera sobre mecanismos psicológicos transversales a múltiples manifestaciones clínicas. Específicamente, la interrupción de patrones de rumiación y la disminución de la evitación conductual aparecen como procesos mediadores centrales en la explicación del cambio terapéutico. La activación conductual se propone como un mecanismo común de cambio entre distintos enfoques terapéuticos, lo que respalda su utilidad transdiagnóstica. La transformación del patrón conductual precede y facilita la modificación de procesos cognitivos disfuncionales, consolidando una jerarquía funcional en el cambio clínico que orienta el abordaje terapéutico (Wang y Feng, 2022).

La aplicabilidad de la activación conductual se extiende a múltiples formatos de administración, incluyendo intervenciones individuales, grupales, breves, autoaplicadas y mediadas por tecnología digital. Esta plasticidad metodológica resulta especialmente

relevante en escenarios con barreras estructurales de acceso a servicios psicológicos, donde los formatos remotos o guiados amplían la cobertura terapéutica de manera significativa (Li & Tang, 2024).

Pese a los estudios que respaldan la activación conductual, persiste un vacío respecto a la sistematización integrada de la evidencia reciente sobre su efectividad específica en adultos con sintomatología depresiva, donde la mayoría de revisiones se concentra en poblaciones anglosajonas o formatos tradicionales, limitando la transferibilidad a contextos latinoamericanos.

Una vez revisado los antecedentes investigativos, es necesario sistematizar la información científica actual para determinar: ¿cuál es el alcance real del modelo de AC basado en procesos e intervenciones reales? En base a lo expuesto, el estudio tiene como objetivo principal analizar la efectividad de la AC en el tratamiento de los síntomas depresivos en adultos. Con este análisis, se pretende otorgar un marco referencial sólido que dirija la optimización de los recursos psicoterapéuticos que disponga el psicólogo clínico.

Método

La investigación se desarrolló mediante una revisión sistemática con síntesis narrativa y análisis estadístico descriptivo, integrando evidencia empírica procedente de ensayos clínicos controlados y estudios con grupo control publicados en los últimos cinco años. Se siguieron los estándares internacionales PRISMA 2020 para garantizar replicabilidad. El enfoque privilegió la identificación de patrones transversales en la efectividad de la activación conductual, sin restringir el análisis a un único formato de intervención clínica.

Los criterios de elegibilidad se definieron a priori, donde se incluyeron ensayos clínicos controlados aleatorizados y no aleatorizados, así como estudios con grupo control; se excluyeron textos no empíricos, literatura no indexada, ponencias sin arbitraje, estudios en idiomas diferentes al inglés y el español, y aquellos sin acceso libre. La intervención debió basarse en activación conductual y reportar medidas de depresión, activación o evitación conductual.

La búsqueda se ejecutó en seis bases de datos: Scopus, Web of Science, SciELO, Dialnet, Redalyc y ERIC. La selección respondió a su cobertura complementaria de literatura anglosajona e iberoamericana, asegurando representatividad temática y regional. La ecuación combinó los descriptores ("behavioral activation" OR "activación conductual") AND ("depression" OR "depresión") AND ("randomized controlled trial" OR "ensayo clínico"), adaptada a cada base. El rango temporal abarcó publicaciones entre 2021 y 2026, en español o inglés.

El proceso se desarrolló en cuatro fases consecutivas. El proceso de identificación proporcionó un total de 251 registros. Una vez eliminados 73 duplicados, la suma de registros fue de 178. A continuación, 97 artículos fueron excluidos a través de la lectura del título y el resumen, quedando 81 artículos para evaluación preliminar, y de estos últimos se excluyeron 43 artículos por no cumplir contra los criterios establecidos. Finalmente, 38 artículos fueron objeto de revisión, de los cuáles 20 no pudieron recuperarse en texto completo y solo 18 cumplieron con los requisitos exigidos. Esta depuración rigurosa permitió mantener la coherencia temática y garantizar la representatividad de los trabajos analizados (ver Figura 1).

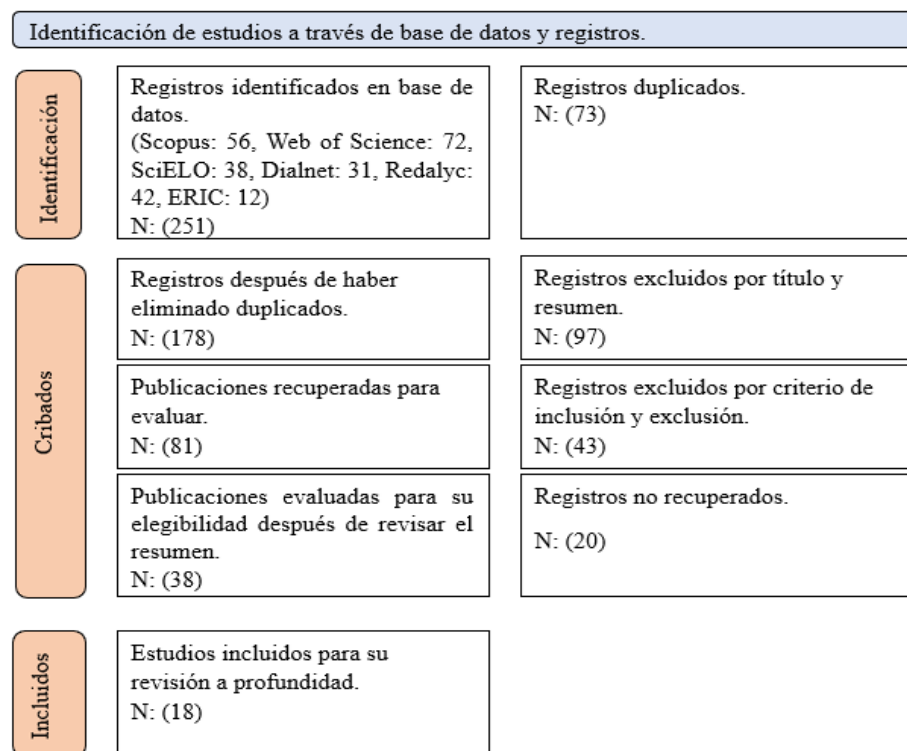


Figura 1. Diagrama de flujo para la selección de los artículos según PRISMA

Marco ético y científico

La investigación se rigió por los principios éticos de la Declaración de Helsinki y por las normativas internacionales sobre integridad científica. Al tratarse de una revisión sistemática de evidencia secundaria, no se requirió aprobación de comité de ética. Los dos revisores participaron en la selección de estudios de manera independiente, alcanzando un acuerdo inicial del 95.2 % con un coeficiente Kappa de Cohen de 0.88, considerado como concordancia casi perfecta. Las discrepancias se resolvieron por consenso.

Análisis de contenido

El análisis estadístico se procesó mediante estadística descriptiva con apoyo de Microsoft Excel 2019, calculando frecuencias absolutas y proporciones porcentuales. Para el riesgo de sesgo se utilizaron las herramientas Cochrane Risk of Bias 2 para

ensayos aleatorizados y ROBINS-I para estudios no aleatorizados. La síntesis se realizó mediante análisis de contenido temático, agrupando los hallazgos según formato de intervención, mecanismo de cambio y características poblacionales.

Resultados

Los resultados se presentan conforme a la evidencia científica sobre la efectividad de la terapia de activación conductual en adultos con sintomatología depresiva. Este proceso de organización y selección de información permiten responder al objetivo de analizar la evidencia científica sobre la efectividad de la AC en el tratamiento de los síntomas depresivos en adultos. La información se presenta de forma estandarizada bajo las siguientes variables: autores, año de publicación, diseño y enfoque metodológico, revista, población, intervención e instrumentos utilizados, resultados y conclusiones.

Tabla 1. Descripción de los 20 estudios seleccionados según autor, año, país, revista y título

ID	Autor (año)	País	Enfoque	Revista
1	(Berg et al., 2023)	EE. UU.	Cuantitativo	J. Mood Anxiety Disord.
2	(Cernasov et al., 2024)	EE. UU.	Cuantitativo	Behav. Res. Ther.
3	(Furukawa et al., 2025)	Japón	Cuantitativo	Nature Medicine
4	(Heise et al., 2026)	Alemania	Cuantitativo	J. Affect. Disord.
5	(Liu et al., 2026)	China	Cuantitativo	Psychol. Psychother.
6	(Potsch & Rief, 2024)	Alemania	Cuantitativo	Behav. Res. Ther.
7	(Saberí et al., 2024)	Irán	Cuantitativo	BMC Psychiatry
8	(Sardashti et al., 2025)	Irán	Cuantitativo	J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry
9	(Dahne et al., 2025)	EE. UU.	Cuantitativo	JAMA Intern. Med.
10	(Haakana et al., 2024)	Finlandia	Cuantitativo	Front. Psychiatry
11	(Hernández-Mariño et al., 2024)	Colombia	Mixto	Acta Colomb. Psicol.
12	(Medina-Jiménez et al., 2024)	Internacional	Cualitativo	SAGE Open Med.
13	(Pott et al., 2022)	Australia	Cuantitativo	J. Subst. Abuse Treat.
14	(So et al., 2025)	Corea del Sur	Cuantitativo	Behav. Sci. (MDPI)
15	(Byrne et al., 2023)	Australia	Mixto	PLOS ONE
16	(Alber et al., 2023)	Alemania	Cualitativo	J. Med. Internet Res.
17	(Yisma et al., 2025)	Etiopía	Cualitativo	BJPsych Open
18	(Lee et al., 2025)	Corea del Sur	Cuantitativo	Psychiatry Investig.

La sistematización de los estudios seleccionados permitió identificar patrones consistentes en la eficacia de la activación conductual para reducir la sintomatología

depresiva en adultos como se muestra en la Tabla 2. La mayoría de las investigaciones reportó reducciones estadísticamente significativas en las puntuaciones de las escalas psicométricas, con tamaños de efecto moderados a grandes. Estos hallazgos se observaron tanto en intervenciones presenciales como mediadas por tecnología, lo que sugiere que la modalidad de administración no compromete el efecto terapéutico central del modelo.

Los formatos grupales e individuales mostraron eficacia comparable, aunque las intervenciones grupales parecieron aportar beneficios adicionales vinculados con el apoyo social, el modelado conductual y la retroalimentación interpersonal. Las intervenciones digitales autoaplicadas evidenciaron efectos estables hasta el seguimiento de mediano plazo, sugiriendo que la accesibilidad y la reducción de barreras constituyen ventajas diferenciales. La plasticidad metodológica del modelo se confirma al observar resultados consistentes en protocolos breves, intensivos y prolongados.

Respecto a los mecanismos de cambio, los estudios coinciden en señalar que la activación conductual opera incrementando los niveles de activación y reduciendo la evitación experiencial, restaurando la densidad de reforzamiento positivo del entorno del paciente. Esta jerarquía funcional se documenta mediante la mejora de la anhedonia, la sensibilidad a la recompensa y el funcionamiento social-ocupacional. La convergencia entre escalas como el BADS, el SHAPS y el PHQ-9 corrobora que el cambio clínico se asocia con la modificación del patrón conductual más que con factores inespecíficos.

Tabla 2. Principales hallazgos y conclusión según estudios revisados

ID	Hallazgos principales	Principal conclusión
1	Ambos tratamientos redujeron los síntomas depresivos; la activación conductual mostró mejoras más rápidas en las primeras semanas de intervención	La activación conductual es eficaz y de acción rápida para la sintomatología ansioso-depresiva comórbida
2	Ambas terapias redujeron la anhedonia sin diferencias estadísticamente significativas entre sí, sugiriendo mecanismos compartidos	La activación conductual y la terapia cognitiva basada en mindfulness comparten vías de cambio clínico
3	Se observaron reducciones significativas en los síntomas depresivos y asociados, sostenidas hasta 26 semanas de seguimiento	Las intervenciones digitales autoaplicadas constituyen una alternativa viable y escalable
4	La activación conductual online aumentó de manera significativa y los síntomas depresivos se redujeron con tamaños de efecto grandes	La combinación de activación e imagería positiva potencia el cambio clínico
5	ASI aumentó la activación conductual y redujo los síntomas depresivos con tamaños de efecto grandes en el grupo de imagería positiva	La programación de actividades con imagería positiva constituye un mecanismo eficaz de cambio

6	La activación conductual y el mindfulness-gratitud mejoraron la sensibilidad a la recompensa y redujeron la depresión sin que la combinación fuese superior	La activación conductual incide específicamente sobre la anhedonia y la sensibilidad a la recompensa
7	BAGT fue significativamente superior con tasa de respuesta clínica elevada y reducción de pensamientos repetitivos	El formato grupal potencia los efectos terapéuticos mediante apoyo social y modelado
8	Se evidenció una reducción clínicamente significativa de los síntomas depresivos en paralelo al aumento de la activación	La activación conductual es replicable en contextos de bajos ingresos con adaptación cultural
9	Se observaron reducciones significativas de los síntomas depresivos frente al grupo control en el entorno de atención primaria	La activación conductual digital escalable reduce barreras de acceso en atención primaria
10	El complemento grupal breve mostró eficacia significativa en la reducción sintomática frente al tratamiento habitual	La activación grupal breve es viable en servicios psiquiátricos ambulatorios
11	Se documentó reducción sintomática y mejora funcional en la muestra latinoamericana	La activación conductual breve es aplicable en contextos latinoamericanos con adaptación cultural
12	Se identificó convergencia de hallazgos favorables en intervenciones lideradas por personal no psicólogo	La activación conductual puede ser implementada por recursos humanos diversos
13	Se documentó viabilidad del protocolo y reducción sintomática en población con doble diagnóstico	La intervención es replicable en servicios de adicciones por personal no psicólogo
14	El grupo experimental mostró reducciones significativas de la depresión y el estrés percibido	Los formatos digitales constituyen una alternativa accesible para adultos jóvenes
15	Se documentó viabilidad de la implementación y aceptabilidad del protocolo	La intervención es aplicable en poblaciones con comorbilidad psiquiátrica
16	Se evidenció eficacia consistente de la iBA en la reducción de síntomas depresivos y ansiosos	Los formatos digitales amplían la cobertura terapéutica en contextos con barreras de acceso
17	Se identificó eficacia modesta a corto plazo y seguridad clínica en población médicamente compleja	La activación conductual es segura y eficaz en población con comorbilidad médica
18	Ambos enfoques redujeron los síntomas depresivos y la rumiación sin diferencias significativas entre sí	Ambos enfoques constituyen alternativas terapéuticas viables para la depresión con rumiación

En cuanto al diseño, predominan los ensayos clínicos controlados aleatorizados, complementados por estudios no aleatorizados, ensayos piloto, revisiones sistemáticas y protocolos de investigación como se observa en la Tabla 3. La población analizada comprende adultos con diversidad clínica, incluyendo depresión subumbral, depresión

mayor, anhedonia, comorbilidad con ansiedad, uso problemático de sustancias, psicosis emergente y enfermedades no transmisibles. Los instrumentos de medición más empleados incluyen escalas validadas como el PHQ-9, el BDI-II, el BADS-SF, el SHAPS y el GAD-7, que permiten evaluar tanto la sintomatología depresiva como los procesos de cambio. Las intervenciones abarcan formatos individuales, grupales, digitales y mixtos, con protocolos como BATD-R, BATA, BAGT, WIMBA y aplicaciones móviles basadas en activación conductual

Tabla 3. *Características de la intervención*

ID	Diseño	Instrumento	Intervención
1	Ensayo clínico aleatorizado (parcialmente ciego)	GAD-7 y escalas de depresión y ansiedad	Terapia de activación conductual grupal versus terapia basada en exposición (EXP)
2	Ensayo clínico aleatorizado de brazos paralelos	SHAPS, BDI, BAI y PSS	Behavioral Activation Treatment for Anxiety (BATA) versus Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
3	Ensayo clínico aleatorizado (RESILIENT)	PHQ-9 para depresión	Aplicación móvil de habilidades de terapia cognitivo-conductual (AC, CR, PS, AT y BI)
4	Ensayo clínico aleatorizado (WIMBA-trial)	BADS-SF y BDI-II	Intervención de activación conductual enriquecida con imaginería positiva (WIMBA) en línea
5	Ensayo clínico aleatorizado	BADS (activación) y PHQ-9 (depresión)	Programación de actividades con imaginería positiva (ASI) versus lista de espera y programación simple
6	Ensayo clínico aleatorizado controlado	PVSS-21, PHQ-9 y SHAPS-D (anhedonia)	Activación conductual online, Mindfulness-Gratitud (MG) y su combinación (AC+MG)
7	Ensayo clínico aleatorizado	SCID-5, BDI-II, RTQ-31 y WSAS	Behavioral Activation Group Therapy (BAGT) versus autoayuda estándar (SBA)
8	Ensayo clínico no aleatorizado	BDI-II	Terapia de activación conductual grupal en línea
9	Ensayo clínico aleatorizado	PHQ-9	Programa digital de tratamiento basado en activación conductual
10	Ensayo clínico aleatorizado (ISRCTN10647845)	PHQ-9 y escalas de funcionamiento	Activación conductual grupal breve como complemento al tratamiento habitual (TAU)
11	Estudio cuasi-experimental con componentes cualitativos	BDI-II y escalas de ansiedad y funcionamiento	Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD-R) en formato grupal
12	Revisión de alcance (scoping review) PRISMA-ScR	Análisis de contenido y síntesis temática	Activación conductual liderada por personal de salud no especializado

13	Ensayo clínico piloto aleatorizado	PHQ-9 y escalas de consumo de sustancias	Activación conductual administrada por trabajadores de tratamiento de adicciones
14	Ensayo clínico aleatorizado	CESD-11, PSS y SWLS	Aplicación móvil (Maummove) basada en principios de activación conductual
15	Estudio piloto (protocolo de ensayo controlado)	Escalas de depresión y psicosis	Activación conductual como tratamiento complementario al estándar
16	Revisión sistemática y metaanálisis	Análisis de efecto (Hedges' g) y síntesis cualitativa	Activación conductual basada en internet (iBA)
17	Revisión sistemática y metaanálisis	Análisis de efecto y evaluación con RoB 2	Activación conductual en población con comorbilidad médica
18	Ensayo clínico aleatorizado controlado	Escalas de depresión y rumiación	Activación conductual grupal versus terapia de aceptación y compromiso (ACT)

En síntesis, los hallazgos confirman que la terapia de activación conductual reduce significativamente la sintomatología depresiva en adultos, con tamaños de efecto moderados a grandes, tanto en formatos presenciales como digitales. Además, se observaron mejoras rápidas en anhedonia, sensibilidad a la recompensa y funcionamiento social, mediadas por el aumento de activación y la reducción de evitación experiencial. Las intervenciones grupales potenciaron el apoyo social, mientras que las digitales autoaplicadas mostraron efectos sostenidos y escalabilidad. Cabe resaltar que la AC resultó ser eficaz en poblaciones diversas, incluyendo comorbilidades, contextos de bajos ingresos y atención primaria, incluso siendo administrada por personal no especializado.

Discusión

En términos generales, los hallazgos evidencian que la activación conductual para la depresión en adultos, resulta más efectiva que el tratamiento usual, las terapias humanistas y, en algunos casos, la medicación antidepresiva. La convergencia entre los estudios analizados refuerza la noción de que la activación conductual constituye una alternativa terapéutica autónoma, con efectos sostenidos y aplicable en diversos escenarios clínicos. Esta consistencia transversal respalda su inclusión como tratamiento de primera línea en guías clínicas internacionales (Uphoff et al., 2020). La efectividad de la activación conductual en formato individual se encuentra respaldada por metaanálisis recientes que reportan tamaños de efecto grandes cuando se compara con condiciones control. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de la presente revisión, donde la mayoría de estudios individuales mostró efectos moderados a grandes en la

reducción de la sintomatología depresiva. La equivalencia con otras formas de psicoterapia establecidas sugiere que la activación conductual no es inferior a los enfoques multicomponente, pues su simplicidad metodológica y su facilidad de implementación la convierten en una alternativa estratégica (Cuijpers et al., 2023).

Respecto a los mecanismos de cambio, la evidencia acumulada indica que la activación conductual opera principalmente mediante la interrupción de los ciclos de evitación y la restauración del reforzamiento positivo contingente a la conducta. Esta interpretación se alinea con los hallazgos de metaanálisis clásicos que documentaron efectos significativos de la activación conductual frente a condiciones control, atribuyendo el cambio a procesos comportamentales más que cognitivos (Ekers et al., 2014). La convergencia con los resultados del presente análisis refuerza la validez del modelo analítico-funcional como marco explicativo central de la mejoría clínica.

La eficacia de las intervenciones breves basadas en activación conductual ha sido documentada en revisiones sistemáticas recientes que reportan efectos pequeños pero significativos frente a condiciones control. Estos hallazgos son congruentes con los resultados de la presente revisión, donde los protocolos breves mostraron una eficacia comparable a la de las intervenciones prolongadas. La brevedad de la intervención constituye una ventaja estratégica para contextos clínicos saturados, donde la optimización del tiempo terapéutico resulta prioritaria. No obstante, la magnitud reducida del efecto sugiere identificar perfiles poblacionales beneficiarios específicos (Tindall et al., 2024).

Las intervenciones digitales basadas en activación conductual han mostrado eficacia consistente en la reducción de los síntomas depresivos y ansiosos. Estos hallazgos convergen con los resultados de la presente revisión, donde las intervenciones mediadas por tecnología mantuvieron efectos estables en el seguimiento de mediano plazo. La accesibilidad, la reducción de barreras geográficas y la posibilidad de personalización constituyen ventajas diferenciales de los formatos digitales. La evidencia disponible respalda la integración de estos dispositivos como complemento o alternativa a la atención presencial, especialmente en poblaciones con limitaciones (Jia et al., 2025).

La noción de que la activación conductual constituye un ingrediente activo transdiagnóstico ha ganado respaldo empírico en la literatura reciente. En este sentido se ha evaluado que intervenciones multicomponente han identificado a la activación como elemento común capaz de explicar una proporción significativa del cambio clínico observado. Esta evidencia coincide con los hallazgos de la presente revisión, donde la activación conductual mostró eficacia incluso en poblaciones con comorbilidades psiquiátricas diversas. La naturaleza transdiagnóstica del modelo refuerza su pertinencia para abordajes integrados de salud mental en distintos niveles asistenciales y contextos clínicos diversos (Malik et al., 2021).

La efectividad de la activación conductual en población con depresión comórbida se ha documentado en ensayos clínicos controlados que evalúan su aplicación en pacientes con condiciones médicas concurrentes. Estos estudios reportan reducciones significativas de la sintomatología depresiva sin comprometer la seguridad clínica. La convergencia con los hallazgos de la presente revisión sugiere que la activación conductual es replicable en escenarios clínicos complejos, donde la presencia de comorbilidades suele limitar la aplicabilidad de otros enfoques. Esta versatilidad clínica amplía el espectro de utilidad del modelo, posicionándolo como herramienta valiosa para servicios interdisciplinarios (Zainab et al., 2023).

La adaptación cultural y poblacional de la activación conductual ha sido objeto de investigación creciente, evidenciando su flexibilidad para responder a contextos socioculturales diversos. Estudios cualitativos y de adaptación documentan la viabilidad de modificar componentes del protocolo sin comprometer su integridad teórica. Estos hallazgos son coherentes con los resultados de la presente revisión, donde se incluyeron estudios desarrollados en países de distintos niveles de ingreso. La adaptabilidad del modelo resulta particularmente relevante para América Latina, donde las condiciones socioculturales y la disponibilidad de recursos sanitarios exigen respuestas terapéuticas contextualmente pertinentes (Blomberg et al., 2024).

Desde una perspectiva teórica, la activación conductual opera sobre el compromiso en actividades alineadas con los valores personales del paciente, lo cual diferencia a este modelo de enfoques meramente conductuales. La literatura reciente destaca que esta dimensión axiológica potencia la motivación intrínseca y la adherencia terapéutica. La convergencia con los hallazgos de la presente revisión sugiere que la integración de valores constituye un componente diferencial que enriquece el modelo sin comprometer su simplicidad metodológica. Esta dimensión refuerza la pertinencia de la activación conductual como intervención centrada en la significancia personal del cambio (Kennedy et al., 2024). En síntesis, la presente revisión evidencia que la activación conductual constituye una intervención eficaz, replicable y adaptable para el tratamiento de los síntomas depresivos en adultos. La convergencia entre estudios procedentes de diversos contextos socioculturales, formatos de administración y poblaciones clínicas respalda su robustez. No obstante, la interpretación de los hallazgos debe considerar las limitaciones metodológicas señaladas y la necesidad de investigaciones adicionales. Se recomienda la incorporación sistemática de la activación conductual en programas de formación clínica y en guías de práctica clínica, así como su evaluación continua mediante investigación empírica rigurosa.

Conclusiones

La presente revisión permitió corroborar que la activación conductual constituyó una intervención con respaldo empírico consistente para el tratamiento de los síntomas

depresivos en adultos. El análisis de los estudios evidenció que el cambio clínico se asoció principalmente con la interrupción de los ciclos de evitación conductual y la restauración del reforzamiento positivo, más que con procesos de reestructuración cognitiva interna.

Además, la activación conductual mantuvo su eficacia en formatos individuales, grupales, presenciales y digitales, lo que confirmó su plasticidad metodológica y su potencial de aplicación en contextos clínicos diversos. Los mecanismos de cambio identificados incluyeron el aumento de los niveles de activación, la reducción de la evitación experiencial, la mitigación de la anhedonia y la mejora del funcionamiento social-ocupacional. Asimismo, la aplicabilidad del modelo se extendió a poblaciones con comorbilidades médicas y psiquiátricas, así como a contextos socioculturales variados, incluyendo países latinoamericanos con recursos sanitarios limitados. Esta versatilidad respaldó su incorporación como tratamiento de primera línea en servicios de salud mental y como componente de modelos de atención escalonada.

Por último, se recomendó el desarrollo de ensayos clínicos rigurosos con controles activos y cegamiento de evaluadores, así como investigaciones que evalúen los mecanismos específicos de cambio y la adaptación cultural del modelo en poblaciones latinoamericanas. También se propuso la incorporación sistemática de la activación conductual en programas de formación clínica contribuyó a reducir la brecha de tratamiento en salud mental.

Acerca de

Contribución de los autores: Los autores contribuyeron a la conceptualización del estudio, al desarrollo metodológico, al análisis e interpretación de los datos, a la redacción del manuscrito y a la revisión crítica de su contenido intelectual. Ambos autores aprobaron la versión final para su publicación.

Financiamiento: Los autores declaran que no recibieron financiamiento para esta investigación.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Objetos de ciencia abierta: <https://doi.org/10.33996/repsi.v9i25.252>

Cómo citar: Manrique Ávila, G. M., & Oñate Porras, J. F. (2026). Efectividad de la terapia de activación conductual en adultos con sintomatología depresiva: una revisión sistemática. *REPSI, Revista Ecuatoriana De Psicología*, 9(25). 1-17. <https://doi.org/10.33996/repsi.v9i25.252>

Referencias

Alber, C. S., Krämer, L. V., Rosar, S. M., & Mueller-Weinitschke, C. (2023). Internet-based behavioral activation for depression: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 25, Article e41643. <https://doi.org/10.2196/41643>

- Berg, H., Akeman, E., McDermott, T. J., Cosgrove, K. T., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cannon, M., Yeh, H.-W., White, E. C., Thompson, W. K., Choquette, E. M., Sturycz-Taylor, C. A., Cochran, G., Ramirez, S., Martell, C. R., Wolitzky-Taylor, K. B., Craske, M. G., Abelson, J. L., Paulus, M. P., & Aupperle, R. L. (2023). A randomized clinical trial of behavioral activation and exposure-based therapy for adults with generalized anxiety disorder. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 1, Article 100004. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100004>
- Blomberg, O., Svedin, F., Farrand, P., Brantnell, A., von Essen, L., Patriksson, J., . . . Woodford, J. (2024). Adaptation of a guided low-intensity behavioral activation intervention for people with dementia in Sweden: A qualitative study exploring the needs and preferences of key stakeholders. *BMC Geriatrics*, 24(1), Article 100004. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04606-6>
- Byrne, M. K., Easpaig, B. N. G., Gray, R., Creek, R., Jones, M., Brown, E., Mitchell, D., Zhai, J., Tan, J.-Y., Denis, S., & Bressington, D. (2023). Behavioural activation for depressive symptoms in young people with emerging or early psychosis: A pilot study protocol. *PLOS ONE*, 18(1), Article e0280559. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280559>
- Cernasov, P. M., Walsh, E. C., Nagy, G. A., Kinard, J. L., Kelley, L., Phillips, R. D., Pisoni, A., Diehl, J., Haworth, K., West, J., Freeman, L., Pfister, C., Scott, M., Daughters, S. B., Gaylord, S., Dichter, G. S., & Smoski, M. J. (2024). A parallel-arm, randomized trial of behavioral activation therapy for anhedonia versus mindfulness-based cognitive therapy for adults with anhedonia. *Behaviour Research and Therapy*, 182, Article 104620. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104620>
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Harrer, M., & Stikkelbroek, Y. (2023). Individual behavioral activation in the treatment of depression: A meta analysis. *Psychotherapy Research*, 33(7), 886–897. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2197630>
- Dahne, J., Wahlquist, A. E., Carpenter, M. J., Graboyes, E. M., Lejuez, C. W., Kustanowitz, J., Natale, N., Levins, O., Player, M., & Diaz, V. A. (2025). A digital depression treatment program for adults treated in primary care: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 185(6), 692–701. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2025.0494>
- Ekers, D., Webster, L., van Straten, A., Cuijpers, P., Richards, D., & Gilbody, S. (2014). Behavioural activation for depression: An update of meta-analysis of effectiveness and sub group analysis. *PLOS ONE*, 9(6), Article e100100. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100100>
- Errazuriz, A., Avello-Vega, D., Ramirez-Mahaluf, J. P., Torres, R., Crossley, N. A., Undurraga, E. A., & Jones, P. B. (2023). Prevalence of depressive disorder in the adult population of Latin America: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Regional Health – Americas*, 26, Article 100587. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2023.100587>
- Fernández-Rodríguez, C., Coto-Lesmes, R., Martínez-Loredo, V., González-Fernández, S., & Cuesta, M. (2023). Is activation the active ingredient of transdiagnostic therapies? A randomized clinical trial of behavioral activation, acceptance and commitment therapy, and transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for emotional disorders. *Behavior Modification*, 47(1), 3–45. <https://doi.org/10.1177/01454455221083309>

- Furukawa, T. A., Tajika, A., Toyomoto, R., Sakata, M., Luo, Y., Horikoshi, M., Akechi, T., Kawakami, N., Nakayama, T., Kondo, N., Fukuma, S., Kessler, R. C., Christensen, H., Whitton, A., Nahum-Shani, I., Lutz, W., Cuijpers, P., Wason, J. M. S., & Noma, H. (2025). Cognitive behavioral therapy skills via a smartphone app for subthreshold depression among adults in the community: The RESiLIENT randomized controlled trial. *Nature Medicine*, 31(6), 1830–1839. <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03639-1>
- Garcés Rojas, D. A., Bianchi, J. M., & Arellanez Hernández, J. L. (2025). Activación conductual para la depresión y el uso nocivo de alcohol en mexicanos. *Acta Comportamentalia*, 33(1), 71–98. <https://doi.org/10.32870/ac.v33i1.88528>
- Gordillo-Covalada, A. F., García-Neme, D., & Bianchi, J. M. (2025). Activación conductual grupal: Adaptación del BATD a cinco sesiones y efecto transdiagnóstico. *Acta Comportamentalia*, 33(2), 275–302. <https://doi.org/10.32870/ac.v33i1.88584>
- Haakana, R., Rosenström, T., Parkkinen, L., Tuomisto, M. T., & Isometsä, E. (2024). Effectiveness of an add-on brief group behavioral activation treatment for depression in psychiatric care: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1284363. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1284363>
- Heise, M., Bruijnicks, S. J. E., Holmes, E. A., & Renner, F. (2026). Effects of an imagery-enhanced behavioral activation intervention on depressive symptoms and activation levels: Results from the WIMBA-trial. *Journal of Affective Disorders*, 407, Article 121794. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121794>
- Hernández-Mariño, E., Bianchi Salguero, J. M., & Toro, R. (2024). Efecto del tratamiento grupal breve de activación conductual para depresión (BATD-G) en personas privadas de la libertad. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 115–136. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.6>
- Jia, E., Macon, J., Doering, M., & Abraham, J. (2025). Effectiveness of digital behavioral activation interventions for depression and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e68054. <https://doi.org/10.2196/68054>
- Kennedy, M. A., Stevens, C. J., Pepin, R., & Lyons, K. D. (2024). Behavioral activation: Values-aligned activity engagement as a transdiagnostic intervention for common geriatric conditions. *The Gerontologist*, 64(4), Article gnad046. <https://doi.org/10.1093/geront/gnad046>
- Kohn, R., Ali, A. A., Puac-Polanco, V., Figueroa, C., López-Soto, V., Morgan, K., Saldivia, S., & Vicente, B. (2018). Mental health in the Americas: An overview of the treatment gap. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, Article e165. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.165>
- Lee, S. W., Seo, H. S., Choi, M., & Lee, S. J. (2025). A randomized controlled trial of group-based acceptance and commitment therapy for major depressive disorder. *Psychiatry Investigation*, 22(11), 1300–1308. <https://doi.org/10.30773/pi.2025.0093>

- Li, Y., & Tang, C. (2024). A systematic review of the effects of rumination-focused cognitive behavioral therapy in reducing depressive symptoms. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1447207. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1447207>
- Liu, M., Du, J., Cheng, C., Peng, D., & Mao, Q. (2026). Efficacy and mechanism of activity scheduling with positive imagery for behavioural activation in subclinical depression: A randomized controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 99(2), 519–542. <https://doi.org/10.1111/papt.70041>
- Malik, K., Ibrahim, M., Bernstein, A., Venkatesh, R. K., Rai, T., Chorpita, B., & Patel, V. (2021). Behavioral activation as an ‘active ingredient’ of interventions addressing depression and anxiety among young people: A systematic review and evidence synthesis. *BMC Psychology*, 9, Article 150. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00655-x>
- Medina-Jiménez, E. A., Acosta-Quiroz, C. O., García-Flores, R., Aguilar-Navarro, S. G., & Sotelo-Ojeda, J. E. (2024). Behavioral activation therapy for depression led by health personnel in older people: A scoping review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/23337214241300652>
- Morocho Castro, C. N., & Santos Pazos, D. A. (2025). Efectividad de la terapia cognitivo conductual en pacientes con depresión. *Polo del Conocimiento*, 10(7), 258–279. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9888>
- Pepinosa Andrade, L. A., Andrade Castillo, G. E., & Oñate Porras, J. F. (2024). Activación conductual para reducir sintomatología depresiva, caso único. *Análisis y Modificación de Conducta*, 50(184), 51–65. <https://doi.org/10.33776/amc.v50i184.8061>
- Potsch, L., & Rief, W. (2024). Effectiveness of behavioral activation and mindfulness in increasing reward sensitivity and reducing depressive symptoms: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 173, Article 104455. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104455>
- Pott, S. L., Kellett, S., Green, S., Daughters, S., & Delgadillo, J. (2022). Behavioral activation for depression delivered by drug and alcohol treatment workers: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 139, Article 108769. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2022.108769>
- Saberi, S., Ahmadi, R., Khakpoor, S., Pirzeh, R., Hasani, M., Moradveisi, L., & Saed, O. (2024). Comparing the effectiveness of behavioral activation in group vs. self-help format for reducing depression, repetitive thoughts, and enhancing performance of patients with major depressive disorder: A randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, 24, Article 516. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05973-z>
- Sardashti, S., Farhadian, M., Ghaleiha, A., Renner, F., Ahsani-Nasab, S., & Moradveisi, L. (2025). An online group behavioral activation therapy for major depressive disorder: Adaptation, effectiveness, and trajectories of change in a lower-middle income country. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 87, 102013. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2024.102013>
- So, Y., Shin, J., Won, S.-D., Im, W., Seok, K.-H., Jin, M. J., Lee, S. H., & Bae, S.-M. (2025). Validation of the effectiveness of a behavioral activation-based digital app for

- treatment of depressive symptoms: A randomized controlled trial. *Behavioral Sciences*, 15(11), Article 1496. <https://doi.org/10.3390/bs15111496>
- Tindall, L., Kerrigan, P., Li, J., Hayward, E., & Gega, L. (2024). Is behavioural activation an effective treatment for depression in children and adolescents? An updated systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(12), 4133–4156. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02429->
- Uphoff, E., Pires, M., Barbui, C., Barua, D., Churchill, R., Cristofalo, D., Ekers, D., Fottrell, E., Mazumdar, P., Purgato, M., Rana, R., Wright, J., & Siddiqi, N. (2020). Behavioural activation therapy for depression in adults with non-communicable diseases. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(8), Article CD013461. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013461.pub2>
- Wang, X., & Feng, Z. (2022). A narrative review of empirical literature of behavioral activation treatment for depression. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 845138. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.845138>
- Yisma, E., Muyambi, K., Walsh, S., Othman, S., Gray, R., Tan, K. L., Steen, M., & Jones, M. (2025). Efficacy and safety of behavioural activation on depression in people with co-occurring non-communicable diseases: Systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open*, 11(2), Article e70. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.870>
- Zainab, R., Kandasamy, A., Bhat, N. A., Dsouza, C. V., Jennings, H., Jackson, C., Mazumdar, P., Hewitt, C. E., Ekers, D., Narayanan, G., Rao, G. N., Coales, K., Muliya, K. P., Chaturvedi, S. K., Murthy, P., & Siddiqi, N. (2023). Behavioral activation for comorbid depression in people with noncommunicable disease in India: Protocol for a randomized controlled feasibility trial. *JMIR Research Protocols*, 12, Article e41127. <https://doi.org/10.2196/41127>
- Zhang, Y., Jia, X., Yang, Y., Sun, N., Shi, S., & Wang, W. (2024). Change in the global burden of depression from 1990–2019 and its prediction for 2030. *Journal of Psychiatric Research*, 178, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.07.054>
- Zhao, L., Lou, Y., Tao, Y., Wang, H., & Xu, N. (2025). Global, regional and national burden of depressive disorders in adolescents and young adults, 1990–2021: Systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1599602. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1599602>



Este artículo está bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).