

## Enfrentando Problemas Plus (EP+) Competencias

### 1. RECONOCIMIENTO DE LOS PROBLEMAS QUE TIENEN/NO TIENEN SOLUCIÓN

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Culpa al usuario de los problemas (ej. "tú te has metido en esta situación, es tu responsabilidad salir de ella") <input type="checkbox"/> Dice que todos los problemas del usuario son demasiado difíciles o no se pueden resolver	<input type="checkbox"/> Comparte ideas con el usuario sobre problemas nuevos o anteriores mencionados por el usuario <input type="checkbox"/> Enumera los problemas con el usuario <input type="checkbox"/> Describe o da ejemplos sobre la diferencia entre problemas que tienen solución y los que no la tienen <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Facilita al usuario la priorización de los problemas <input type="checkbox"/> Comprueba con el usuario si los problemas a los que se les ha dado prioridad tienen solución o no	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

### 2. SELECCIÓN DEL PROBLEMA

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Elige el problema por el usuario <input type="checkbox"/> Selecciona un problema que está fuera del control del usuario	<input type="checkbox"/> Trabaja con el usuario para seleccionar un problema específico que esté bajo su control <input type="checkbox"/> Solicita la opinión del usuario sobre el problema seleccionado (ej. "¿te sientes cómodo para empezar a definir este problema?") <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Explica claramente al usuario cada paso de la selección de un problema	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

### 3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y EL OBJETIVO

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Le dice al usuario que el problema no tiene solución <input type="checkbox"/> Se burla del usuario por sus posibles objetivos (ej. "ese objetivo es imposible, ¿cómo se te ocurre eso?")	<input type="checkbox"/> Genera algunas ideas con el usuario para definir el problema y el objetivo <input type="checkbox"/> Establece una definición específica del problema con el usuario <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Se centra en los elementos prácticos del problema sobre los que se puede influir <input type="checkbox"/> Motiva e incita al usuario a imaginarse que el problema está resuelto <input type="checkbox"/> Trabaja con el usuario para dividir el problema en partes o pasos pequeños para hacerlo más específico	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

### 4. SOLUCIONES DE LLUVIA DE IDEAS

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Hace preguntas sugerentes sobre las soluciones aportadas por el usuario (ej. "no es así como quieres resolverlo, ¿verdad?") <input type="checkbox"/> Fomenta o se centra en soluciones inalcanzables <input type="checkbox"/> Se centra únicamente en las soluciones que "arreglan todo el problema" <input type="checkbox"/> Le dice al usuario cómo resolver el problema (ej. "deberías...")	<input type="checkbox"/> Facilita que al usuario se le ocurran 1 o 2 soluciones "prácticas" <input type="checkbox"/> Se eliminan las soluciones poco realistas o que no son útiles <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Trabaja con el usuario para que este pueda aportar libremente todas las soluciones posibles sin juzgarlo (ej. tontas, realistas) <input type="checkbox"/> Anima activamente al usuario para fomentar la lluvia de ideas (ej. "¿qué le recomendarías a un amigo que hiciera en tu situación?")	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

## 5. ELECCIÓN DE UNA SOLUCIÓN

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Elige una solución poco realista o con un efecto negativo (ej. "huir de casa") <input type="checkbox"/> Le dice al usuario qué solución debe elegir <input type="checkbox"/> Juzga al usuario por la solución elegida (ej. "que nunca funcionará")	<input type="checkbox"/> Elimina las soluciones poco realistas <input type="checkbox"/> Ayuda al usuario a elegir una solución factible con el menor impacto negativo y el mayor potencial de ayuda <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Averigua cómo ha resuelto el usuario los problemas anteriormente y debate lo que funciona y lo que no funciona <input type="checkbox"/> Comenta las (des)ventajas O las consecuencias positivas y negativas de TODAS las soluciones enumeradas	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

## 6. DESARROLLO DE UN PLAN DE ACCIÓN PARA LA SOLUCIÓN

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Le dice al usuario lo que tiene que hacer <input type="checkbox"/> Crea obstáculos para el usuario o le disuade de intentarlo (ej. "tu marido nunca lo permitiría") <input type="checkbox"/> Critica la aportación del usuario <input type="checkbox"/> No tiene en cuenta los obstáculos o no resuelve el problema por ellos	<input type="checkbox"/> Crea un plan de acción con pasos específicos y medibles <input type="checkbox"/> Establece un calendario para el plan de acción <input type="checkbox"/> Sigue siendo alentador y útil <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Establece recordatorios <input type="checkbox"/> Comenta los posibles obstáculos para la aplicación del plan de acción <input type="checkbox"/> Ayuda al usuario a crear un plan alternativo (ej. "si te preocupas demasiado, haz ejercicios de respiración")	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

## 7. REVISIÓN DE LA GESTIÓN DE PROBLEMAS

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Culpa o regaña al usuario por dejar tareas incompletas <input type="checkbox"/> Le dice al usuario lo que debería o no debería haber hecho (ej. "es culpa tuya, deberías haber sido más valiente")	<input type="checkbox"/> Comenta la implementación del plan de acción <input type="checkbox"/> Elogia al usuario por cualquier intento de implementar el plan de acción, incluso aunque no tenga éxito <input type="checkbox"/> Analiza y normaliza cualquier desafío que menciona el usuario <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Si no tiene éxito (por completo), adapta el plan de acción con el usuario en consecuencia (ej. establece recordatorios más eficaces) <input type="checkbox"/> Elige un nuevo problema o solución que sea más factible, según sea necesario <input type="checkbox"/> Si el usuario tuvo éxito, comenta los pasos para seguir gestionando el problema	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas:			

## 8. GESTIÓN DEL ESTRÉS: PSICOEDUCACIÓN

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Juzga al usuario por los síntomas o sentimientos (ej. "¿por qué preocuparse y sentir malestar físico por cosas tan simples?") <input type="checkbox"/> Se precipita en dar una explicación	<input type="checkbox"/> Explica o da ejemplos de cómo los sentimientos pueden afectar a nuestro cuerpo o crearnos molestias físicas <input type="checkbox"/> Presenta un plan para aprender técnicas (ej. de respiración) para encontrar alivio <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Da ejemplos de algunos tipos de malestar habituales <input type="checkbox"/> Identifica los síntomas o sentimientos experimentados por el usuario y explica cómo estos pueden crear sensaciones corporales incómodas <input type="checkbox"/> Explica por qué es útil la técnica <input type="checkbox"/> Utiliza metáforas para explicarlo	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las</i>
Notas:			

## 9. GESTIÓN DEL ESTRÉS: PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA DE RESPIRACIÓN (DESPUÉS, PRÁCTICA Y REPETICIÓN)

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Obliga al usuario a practicar la estrategia de respiración <input type="checkbox"/> Critica al usuario por su desempeño (ej. "eso está mal; tienes que hacerlo así") <input type="checkbox"/> Se apresura en la práctica o utiliza un tono de voz elevado o duro <input type="checkbox"/> Da sugerencias no específicas o poco útiles (ej. "intenta respirar mejor")	<input type="checkbox"/> Presenta una nueva estrategia (ej. la respiración) a un usuario dispuesto <input type="checkbox"/> Guía al usuario a través de la práctica y realiza comprobaciones a lo largo del proceso <input type="checkbox"/> Utiliza una posición de las manos y unos gestos adecuados para la demostración <input type="checkbox"/> Marca el ritmo de la formación y de la respiración (ej. cuenta los pasos 1, 2, 3, 4) <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Se asegura de que el usuario no sienta la necesidad de ser perfecto (ej. "esto requiere práctica, te darás cuenta de lo que te resulta cómodo") <input type="checkbox"/> Elogia al usuario por practicar la estrategia y normaliza cualquier dificultad <input type="checkbox"/> Adapta la estrategia según sea necesario para garantizar la comodidad del usuario <input type="checkbox"/> Utiliza metáforas (ej. la metáfora del globo) o ayuda al usuario a preparar su cuerpo (sacude el cuerpo)	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas:			

## 10. REVISIÓN DE LA GESTIÓN DEL ESTRÉS: COMPROBACIÓN Y FOMENTO DE LA PRÁCTICA CONTINUA

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Juzga al usuario por su desempeño o por su experiencia negativa con la práctica en casa (ej. "eso es terrible; lo has hecho mal") <input type="checkbox"/> Desanima al usuario a practicar de forma independiente (ej. "te harás daño si lo intentas tú solo")	<input type="checkbox"/> Comprueba con el usuario la experiencia de practicar la estrategia en casa <input type="checkbox"/> Elogia el intento del usuario de practicar en casa <input type="checkbox"/> Normaliza las dificultades que experimenta el usuario y le ayuda a superarlas <input type="checkbox"/> Anima al usuario a seguir practicando de forma independiente <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Revisa brevemente y practica la respiración u otra técnica junto con el usuario en la sesión <input type="checkbox"/> Trabaja con el usuario para encontrar los mejores momentos y lugares para practicar de forma independiente <input type="checkbox"/> Analiza y resuelve los posibles obstáculos que el usuario pueda encontrar para practicar de forma independiente	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas:			

## 11. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y TAREAS

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Realiza la programación de actividades sin aportaciones del usuario <input type="checkbox"/> Programa actividades que son vagas o inalcanzables a corto plazo (ej. conseguir un nuevo trabajo, pasear por el bosque) <input type="checkbox"/> Culpa al usuario de sus sentimientos o de sus comportamientos o actividades negativas (ej. "es culpa tuya")	<input type="checkbox"/> Hace una lista de diferentes tipos de actividades con el usuario <input type="checkbox"/> Pide al usuario que elija una tarea y una actividad agradable para empezar <input type="checkbox"/> Programa días, horas y lugares específicos para las actividades seleccionadas <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Conecta las actividades con recordatorios o con otros eventos o compromisos <input type="checkbox"/> Revisa los posibles obstáculos o dificultades <input type="checkbox"/> Utiliza eficazmente la hoja de trabajo	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas:			

## 12. REFUERZO DEL APOYO SOCIAL

Verifique todos los comportamientos de cada categoría.			
Comportamientos poco útiles o potencialmente dañinos	Habilidades básicas de soporte	Habilidades avanzadas de soporte	
<input type="checkbox"/> Desanima al usuario a ponerse en contacto con otras personas, organismos o la comunidad <input type="checkbox"/> Solo sugiere el contacto con los servicios de emergencia <input type="checkbox"/> Juzga al usuario por sus dificultades para comunicarse con su familia, amigos o miembros de la comunidad	<input type="checkbox"/> Identifica el apoyo social en la vida del usuario <input type="checkbox"/> Explica el significado de reforzar el apoyo social <input type="checkbox"/> Trabaja con el usuario para identificar redes de apoyo social nuevas o diferentes <input type="checkbox"/> Anima al usuario a ponerse en contacto con otras personas <input type="checkbox"/> <i>Ninguna de las anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Completa todas las habilidades básicas de soporte</i> <input type="checkbox"/> Programa un plan de acción con el usuario que incluya cuándo y a quién recurrir para obtener apoyo <input type="checkbox"/> Comenta la superación de barreras y dificultades <input type="checkbox"/> Recomienda habilidades/técnicas para apoyar los objetivos de las relaciones	
Revisa el nivel que mejor se adecue (solo un nivel debe ser seleccionado)			
<input type="checkbox"/> <b>Nivel 1</b> <i>cualquier comportamiento no saludable</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 2</b> <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 3</b> <i>todas las habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> <b>Nivel 4</b> <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas:			

**Reconocimiento.** Esta escala está adaptada con permiso de la escala ENACT original, que fue publicada CC BY-NC-ND por Kohrt et al en: Kohrt BA, Jordans MJ, Rai S, Shrestha P, Luitel NP, Ramaiya M, Singla D, Patel V. Therapist Competence in Global Mental Health: Development of the Enhancing Assessment of Common Therapeutic Factors (ENACT) Rating Scale. *Behaviour Research and Therapy*. 2015;69:11-21. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.009>.

Estas competencias fueron informadas por la investigación descrita en: Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K., van 't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Common factors in psychological treatments delivered by non-specialists in low- and middle-income countries: Manual review of competencies. *Journal of behavioral and cognitive therapy*, 30(3), 165–186. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

Vea los reconocimientos completos y la información de derechos de autor en <https://equipcompetency.org/es>

---