

Self Help Plus (SH+) Competencies

1. COMUNICACIÓN NO VERBAL

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ Participa de otras actividades (ej. responde al móvil, realiza los trámites) ☐ Se ríe del usuario ☐ Utiliza expresiones faciales inapropiadas ☐ Contacto físico inapropiado	☐ Permite silencios ☐ Mantiene contacto visual apropiado ☐ Mantiene una postura abierta (cuerpo hacia el usuario) ☐ Continuamente usa un lenguaje corporal que demuestra soporte (asentir con la cabeza) y expresiones (uh huh) ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		

2. COMUNICACIÓN VERBAL

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ Interrumpe al usuario ☐ Induce a las respuestas usando preguntas cerradas (ej. “en realidad no quería hacer eso, ¿verdad?”) ☐ Corrige al usuario (ej. “lo que realmente quieres decir es...” o usa declaraciones acusatorias (ej. “no debería haberle dicho eso...”) ☐ Utiliza términos inadecuados para la cultura y la edad	☐ Realiza preguntas abiertas ☐ Resume o parafrasea la información ☐ Permite que el usuario complete sus ideas antes de responder ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		

3. DEMOSTRACIÓN DE EMPATÍA, CALIDEZ Y SINCERIDAD

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ Critica las preocupaciones del usuario ☐ Minimiza las preocupaciones del usuario ☐ Muestra una respuesta emocional inapropiada, falsa o poco sincera	☐ Es cálido, amigable, y sincero durante la sesión ☐ Muestra activamente atención y/o preocupación al usuario (ej. “eso suena triste, ¿puedes contarme más al respecto?”) ☐ Hace preguntas para comprender cuales emociones el usuario estaba sintiendo (ej. “me pregunto si te sentiste triste o enojada cuando sucedió esto”) ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		

4. INCORPORACIÓN DE MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO Y SOLUCIONES PREVIAS

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ Hace comentarios negativos sobre los mecanismos de afrontamiento del usuario (ej. “eso nunca ayudaría...”) ☐ Fomenta mecanismos de afrontamiento poco saludables (ej. ingerir sustancias tóxicas)	☐ Pregunta al usuario sobre los mecanismos de afrontamiento pasados o actuales ☐ Elogia al usuario por soluciones previas o actuales, que fue/fueron positivas o seguras ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		

5. EXPLICACIÓN Y PROMOCIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ Obliga al usuario a compartir información confidencial al proveedor de salud mental no especializado o a otras personas ☐ Describe la confidencialidad de manera inexacta (ej. “solo se lo diré a tu familia”) ☐ Promete total confidencialidad sin excepciones ☐ Minimiza las preocupaciones del usuario sobre la confidencialidad (ej. “no importa si alguien más nos escucha”)	☐ Explica el concepto de confidencialidad ☐ Enumera excepciones por autolesiones o daños a otros ☐ Explica por qué puede ser importante romper la confidencialidad ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		

6. EVALUACIÓN DEL DAÑO Y DESARROLLO DEL PLAN DE RESPUESTA

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ No pregunta sobre autolesiones o intento de suicidio ☐ Brinda un sermón utilizando razones religiosas o legales contra la autolesión o intento de suicidio del usuario (ej. “esto es pecado o esto es ilegal”) ☐ Muestra incredulidad (ej. acusa al usuario de hablar de autolesión para llamar la atención; no cree que otros dañarían al usuario o a sus familiares) ☐ Alienta al usuario a que no le cuente a nadie más sobre la autolesión o el daño a otros	☐ Pregunta sobre la autolesión, intento de suicidio, o el daño a otros, o explore el daño si el usuario lo refiere ☐ Pregunta sobre la intención actual del daño, y medios, o intentos anteriores ☐ Pregunta sobre factores de riesgo y/o protectores ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		

7. HABILIDADES DEL FACILITADOR PRINCIPAL

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ No completa todas las acciones detalladas en las instrucciones de la sesión (ej. no muestra una imagen, no controla el tiempo durante las discusiones) ☐ Omite partes importantes de los guiones escritos o las parafrasea de manera imprecisa ☐ Su estilo de lectura no resulta atractivo (ej. tono de voz monótono, no levanta la vista mientras lee)	☐ Sigue con precisión todas las instrucciones de la sesión ☐ Comunica toda la información importante contenida en el guion ☐ Lee los guiones escritos de manera atractiva (ej. con un tono de voz expresivo, levanta la vista y establece contacto visual adecuado) ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		

8. HABILIDADES DEL COFACILITADOR

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ No atiende a una persona que pide ayuda o que presenta dificultades mientras se reproduce el audio ☐ No responde o atiende interrupciones durante la reproducción del audio ☐ Interviene cuando no es necesario (ej. presiona a un participante para unirse a una actividad)	☐ Se mantiene alerta ante cualquier persona que pueda necesitar o solicitar asistencia individual mientras se reproduce el audio (ej. escanea ocasionalmente el salón, mantiene la mirada activa durante los ejercicios) ☐ Responde de manera oportuna a interrupciones, solicitudes de apoyo o preguntas ☐ Se abstiene de intervenir cuando no es necesario (ej. si alguien decide no unirse a una actividad o parece en estado de distracción pero no está generando una interrupción) ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		

9. HABILIDADES CONJUNTAS (DEL FACILITADOR PRINCIPAL Y EL COFACILITADOR)

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.		
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	
☐ No muestra estar alerta mientras se reproduce el audio (ej. mantiene la mirada baja, no observa el salón para identificar a quienes puedan necesitar ayuda) ☐ Brinda información incorrecta al responder preguntas ☐ Ofrece información detallada en lugar de brindar ánimo y apoyo	☐ Se mantiene alerta y con participación activa mientras se reproduce el audio ☐ Responde con precisión a las preguntas ☐ Brinda ánimo en lugar de explicaciones detalladas ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	
Marque el nivel que mejor corresponda (solo debe marcar un nivel)		
☐ Nivel 1 <i>cualquier comportamiento ineficiente</i>	☐ Nivel 2 <i>no hay habilidades básicas, o hay algunas, pero no todas</i>	☐ Nivel 3 <i>todas las habilidades básicas</i>
Notas:		