

Competencias en Activación Conductual

1. PSICOEDUCACIÓN SOBRE LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.			
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	Habilidades avanzadas de ayuda	
☐ Juzga al usuario por sus sentimientos o comportamientos (ej. "¿Para qué preocuparse por esas cosas? Solo está siendo perezoso/a") ☐ Sermonea al usuario o le dice que debe participar en actividades que podrían "ayudarlo" ☐ Apresura las explicaciones	☐ Explica la relación y el ciclo entre ánimo/sentimientos y las actividades (ej. "Lo que hacemos afecta cómo nos sentimos, y cómo nos sentimos afecta lo que hacemos") ☐ Relaciona el proceso con cómo se ha estado sintiendo el usuario ☐ Ninguna de las anteriores	☐ Completa todas las habilidades básicas de ayuda ☐ Da ejemplos de relaciones comunes entre los sentimientos y las actividades ☐ Identifica los sentimientos que ha experimentado el usuario y explica cómo estos pueden afectar su comportamiento ☐ Explica por qué es útil utilizar esta técnica ☐ Utiliza metáforas para facilitar la explicación	
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>	☐ Nivel 4 <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

2. CONEXIÓN ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y LAS ACTIVIDADES

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.			
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	Habilidades avanzadas de ayuda	
☐ Sólo identifica comportamientos o actividades negativas o "malas" ☐ Le dice al usuario que no hay una conexión entre los sentimientos y las actividades, o no le pregunta sobre cómo sus sentimientos afectan sus actividades/comportamientos ☐ No pregunta por las actividades "positivas" o de ayuda que el usuario solía realizar o realiza habitualmente ☐ Le dice al usuario qué debe hacer	☐ Conversa sobre la relación entre el estado de ánimo/los sentimientos y las actividades/comportamientos ☐ Le pide al usuario que piense en actividades relacionadas con los momentos en que se siente "animado/a" frente a aquellos en los que se siente "decaído/a" ☐ Ninguna de las anteriores	☐ Completa todas las habilidades básicas de ayuda ☐ Aclara y/o refuerza las conexiones que establece el usuario entre el estado de ánimo/los sentimientos y las actividades, o las reformula según sea necesario ☐ Explora la relación en ambas direcciones (sentimiento a actividad y actividad a sentimiento) ☐ Invita al usuario a pensar en actividades conectadas a los sentimientos (ej. "Escucho en su voz que esta actividad le hace sentir de cierta manera, ¿podría contarme más?") ☐ Usa una herramienta visual para ayudar al usuario a establecer conexiones	
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>	☐ Nivel 4 <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

3. MONITOREO DEL ESTADO DE ÁNIMO Y LAS ACTIVIDADES

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.			
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	Habilidades avanzadas de ayuda	
☐ Completa la hoja de monitoreo de actividades por el usuario ☐ Sólo utiliza los sentimientos y comportamientos negativos del usuario en el registro	☐ Explica el registro de monitoreo del estado de ánimo y las actividades ☐ Practica con el usuario durante la sesión y le asigna que practique en casa ☐ Ninguna de las anteriores	☐ Completa todas las habilidades básicas de ayuda ☐ Solicita retroalimentación y se asegura que el usuario entienda (ej. pregunta al usuario que de ejemplos de cómo funciona) ☐ Conversa sobre los posibles obstáculos y factores facilitadores ☐ Agenda la próxima sesión para revisión	
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>	☐ Nivel 4 <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

4. REVISIÓN DE LA PRÁCTICA EN CASA DE MONITOREO DEL ESTADO DE ÁNIMO Y LAS ACTIVIDADES

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.			
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	Habilidades avanzadas de ayuda	
☐ Regaña o culpa al usuario por no haber completado las actividades ☐ Le dice al usuario qué debió hacer o no hacer	☐ Revisa el registro con el usuario ☐ Elogia cualquier intento del usuario de utilizar o considerar el registro de monitoreo, incluso si no tuvo éxito ☐ Explora y normaliza cualquier obstáculo mencionado por el usuario ☐ Ninguna de las anteriores	☐ Completa todas las habilidades básicas de ayuda ☐ Solicita retroalimentación al usuario sobre qué aprendió, cómo se siente, etc. ☐ Anima al usuario a utilizar el registro diariamente ☐ Si no tuvo éxito, o solo lo tuvo parcialmente, trabaja con el usuario para superar los obstáculos (ej. establecer recordatorios eficaces)	
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>	☐ Nivel 4 <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

5. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES/ PROGRAMACIÓN CONDUCTUAL

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.			
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	Habilidades avanzadas de ayuda	
☐ Elabora el registro/horario de actividades sin la participación del usuario ☐ Agenda actividades demasiado vagas o difíciles de alcanzar a corto plazo (ej. conseguir un nuevo trabajo, caminar por el bosque) ☐ Regaña o culpa al usuario por sus sentimientos, comportamientos o actividades negativos ("Es su culpa")	☐ Elabora junto al usuario una lista de diferentes tipos de actividades ☐ Le pide al usuario que escoja una tarea y una actividad placentera para comenzar ☐ Agenda días, horas y ubicaciones específicas para las actividades seleccionadas ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	☐ <i>Completa todas las habilidades básicas de ayuda</i> ☐ Vincula las actividades con recordatorios u otros eventos o compromisos ☐ Revisa los posibles obstáculos o dificultades ☐ Utiliza eficazmente la hoja de trabajo	
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>	☐ Nivel 4 <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

6. REVISIÓN DE LA PRÁCTICA ENTRE SESIONES DE PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES/ PROGRAMACIÓN CONDUCTUAL

Marque todos los comportamientos demostrados en cada categoría.			
Comportamientos inútiles o potencialmente perjudiciales	Habilidades básicas de ayuda	Habilidades avanzadas de ayuda	
☐ Regaña o culpa al usuario por no haber completado las actividades ☐ Le dice al usuario qué debió hacer o no hacer (ej. "Es su culpa, usted debió ser más valiente")	☐ Conversan sobre la implementación de la actividad ☐ Elogia cualquier intento de realizar la actividad, incluso si no tuvo éxito ☐ Explora y normaliza cualquier obstáculo mencionado por el usuario ☐ <i>Ninguna de las anteriores</i>	☐ <i>Completa todas las habilidades básicas de ayuda</i> ☐ Si no tuvo éxito, o solo lo tuvo parcialmente, adapta la actividad según sea necesario ☐ Elige una nueva actividad que sea más viable, según sea necesario ☐ Si el usuario tuvo éxito, analiza los pasos necesarios para continuar realizando actividades asociadas con sentirse "animado/a"	
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>	☐ Nivel 4 <i>todas las habilidades básicas más cualquier habilidad avanzada</i>
Notas			

Reconocimiento. 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>

Los siguientes documentos sirvieron de apoyo para el desarrollo de las descripciones de las competencias:

- Anand A, Chowdhary N, Dimijian S, Patel V: Healthy Activity Program. Sangath, London School of Hygiene & Tropical Medicine, 2013. <http://www.sangath.in/premium-manual/>
- Dawson KS, Watts S, Carswell K, et al. Improving access to evidence-based interventions for young adolescents: early adolescent skills for emotions (EASE). World Psychiatry. 2019
- Murray L, Dorsey S, Skavenski S, Metz K: Common Elements Treatment Approach (CETA) Counselor Manual (Adult): Lebanon. 2017. <https://www.jhsph.edu/research/centers-andinstitutes/global-mental-health/our-projects/by-intervention/>
- World Health Organization: Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. Generic field-trial version 1.0. Geneva, 2016. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>
-

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