

Entrevista motivacional

La entrevista motivacional (EM) es un **estilo de entrevista** centrado en la persona que, mediante la **colaboración** entre profesional y **paciente ambivalente**, acentúa el compromiso para el **cambio de conducta** evocando su propia motivación y recursos y **respetando su autonomía**.



- 1.- La ambivalencia precede al cambio.
- 2.- Si verbalizamos razones para el cambio, la persona expresará razones en contra.
- 3.- Si expresa motivos para no cambiar se reafirma en su conducta. Por el contrario, si expresa motivos para cambiar aumentará su motivación para el cambio de conducta.

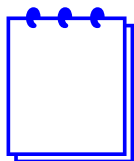
OBJETIVO: Conseguir que las personas expresen los argumentos a favor del cambio.



Herramientas

Usad preferentemente las **preguntas abiertas**
Practicad siempre la **escucha reflexiva**
Animad al cambio mediante **afirmaciones**
Reforzad su compromiso con los **resúmenes**
Pedid permiso antes de informar

Id a su ritmo



Dadle opción a que hable de lo que le preocupa.

Sus objetivos y los nuestros deben coincidir.

¿Qué espera cuando acude a la consulta? Si nuestra actuación no se ajusta a sus expectativas disminuirá su confianza y pensará que no nos importa su problema.

Reconoced las expresiones que expresan deseo, intención o necesidad de cambiar (**discurso de cambio**).

Si no las expresa, sugeridlas mediante preguntas abiertas:

“¿Qué ganarías con el cambio?” “¿Qué posibilidades ves?”



Responded al discurso de cambio con reflejos y preguntas abiertas:

Si reflejamos las frases de cambio las vuelven a oír y las refuerzan.

Con preguntas abiertas podemos hacer que sean más específicos:

“¿Cómo piensas que lo podrías conseguir?”

Plan de cambio



La persona nos indica que está lista para cambiar si verbaliza discurso de cambio y, sobre todo, si **se interesa por el plan de cambio**.

Lo confirmamos con la pregunta: *“¿Qué crees que puedes hacer?”*

Tanto si está preparada como si no, nos lo indicará. (hay que darle tiempo a que responda)

- Si la persona no propone el plan, dadle varias opciones para que elija y ayudad a concretarlo con las herramientas de la EM
- Determinad qué acciones puede, quiere y sabe realizar.
- Preguntad por posibles obstáculos y que proponga soluciones.
- Si tenemos que informar, pedid antes permiso y evaluad cómo responde a la información que le facilitamos.