

autonomía

reflejos  
vínculo  
respeto  
ideas  
pensamiento  
deseos  
ambivalencia

Empatía

comunicación

identificar

congruencia

precontemplación

experiencias alternativa

estrategias

acción

herramientas

preguntar

resolver

discrepancia

afirmaciones

resistencia

preparación

espíritu persona

conversación

principios

razonar

recaída

propuesta

importancia

habilidades

resúmenes

aceptación

intercambio

autoeficacia

reconocer

comprender

conflicto

escuchar

empática

Entrevista Motivacional

confianza

soluciones

apertura

planificar

colaborar

negación

relación

conducta

cambio

escucha

resistencia

mantenimiento

evocar tiempo

valores

contemplación

actitudes

recursos

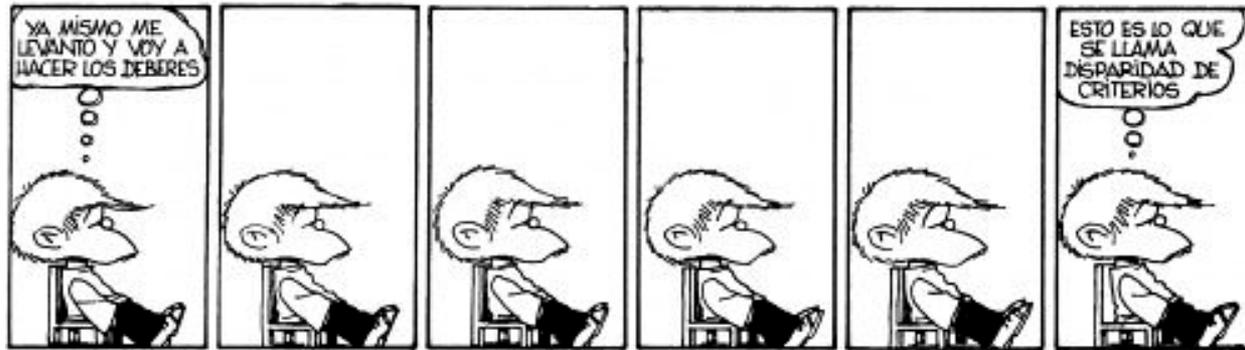
diversidad

# Taller de Entrevista Motivacional

Ayudar a las personas a cambiar

Dra. Viviana Visus  
Lic. Leila Garipe  
Lic. Silvina Stella  
Lic. Gimena Giardini

# Por qué las personas en ocasiones no cambiamos fácilmente?



## Pros de hacer los deberes

- Cumplir con una tarea
- Entender más en clase
- Aprender cosas nuevas
- Que mis maestros me feliciten
- Que mis papás estén contentos

## Contras de hacer los deberes

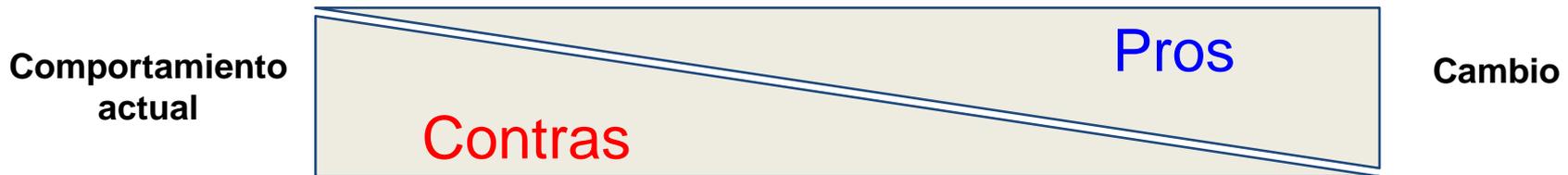
- Disfruto descansar
- Me encuentro cómodo sentado
- Prefiero mirar tele o chatear con mis amigos
- Puedo hacerlo después

# Ambivalencia

## *El centro del dilema*

Es **querer cambiar** y **no querer cambiar** al mismo tiempo por motivos diferentes

“Quiero dejar de fumar marihuana porque me cuesta concentrarme para estudiar pero la mayoría de mis amigos fuman y cuando nos juntamos no me quiero quedar afuera”

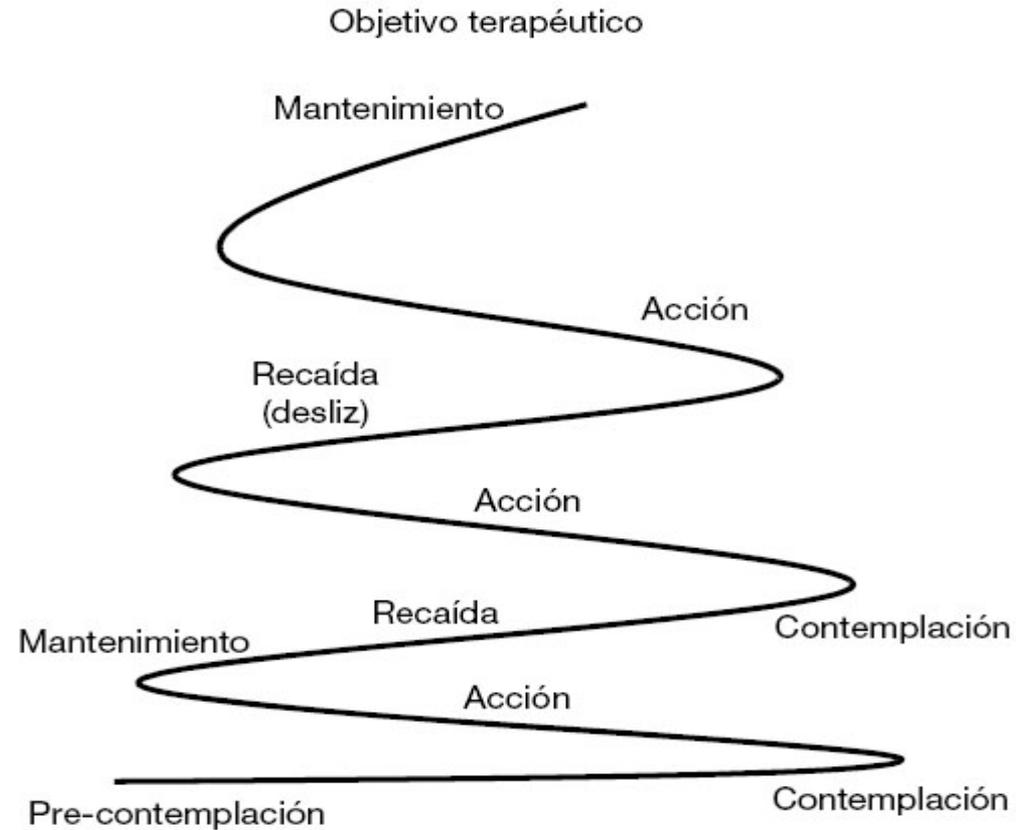


### Proceso de cambio



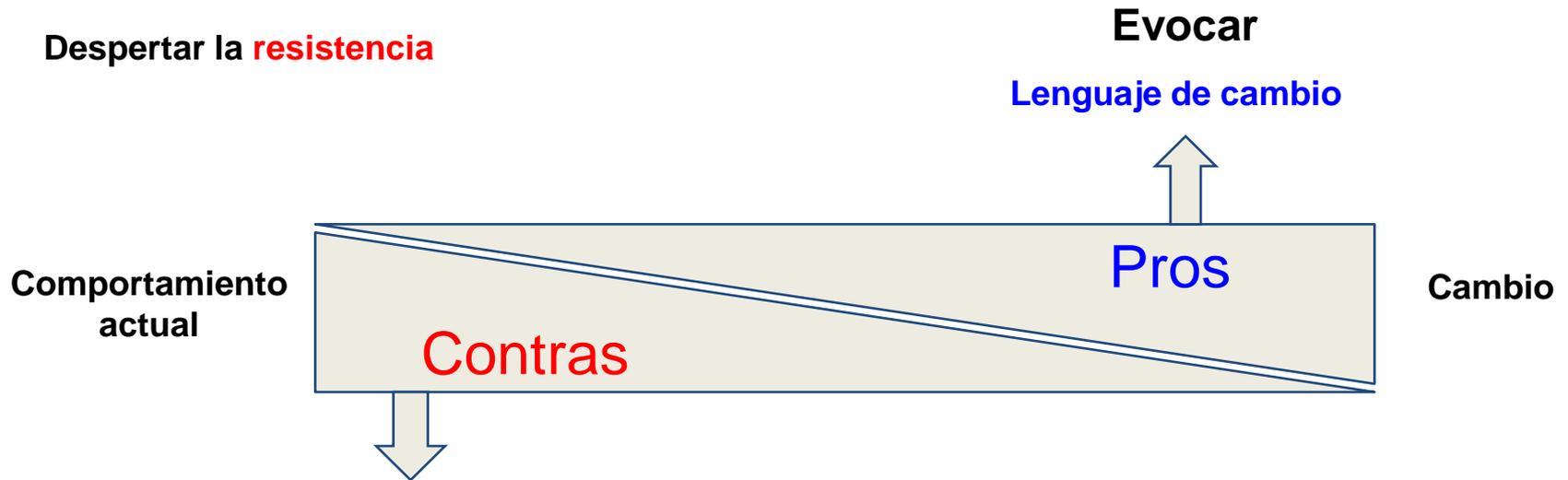
# Proceso de cambio

## Estadios de cambio



# Ambivalencia

## *El centro del dilema*



# ¿Qué hacemos frecuentemente cuando despertamos la resistencia?

- Criticar
- **Etiquetar**
- Diagnosticar, **argumentar con lógica**
- Halagar
- Dar órdenes
- Amenazar
- **Moralizar**
- Preguntar excesiva o inapropiado
- **Dar consejo**
- Cambiar de tema
- **Dar soluciones lógicas**
- Tranquilizar, **consolar**

# Que es la Entrevista Motivacional

- Una manera efectiva de hablar con las personas sobre el cambio de hábito
  - Centrado en la persona: encuentro de dos expertos
  - Fortalece la propia motivación para el cambio

## Profesional

Experto en Proceso de cambio  
Posee información necesaria para acompañar en el cambio



## Persona

Experta en sus posibilidades, creencias, deseos,  
....

# Conversación

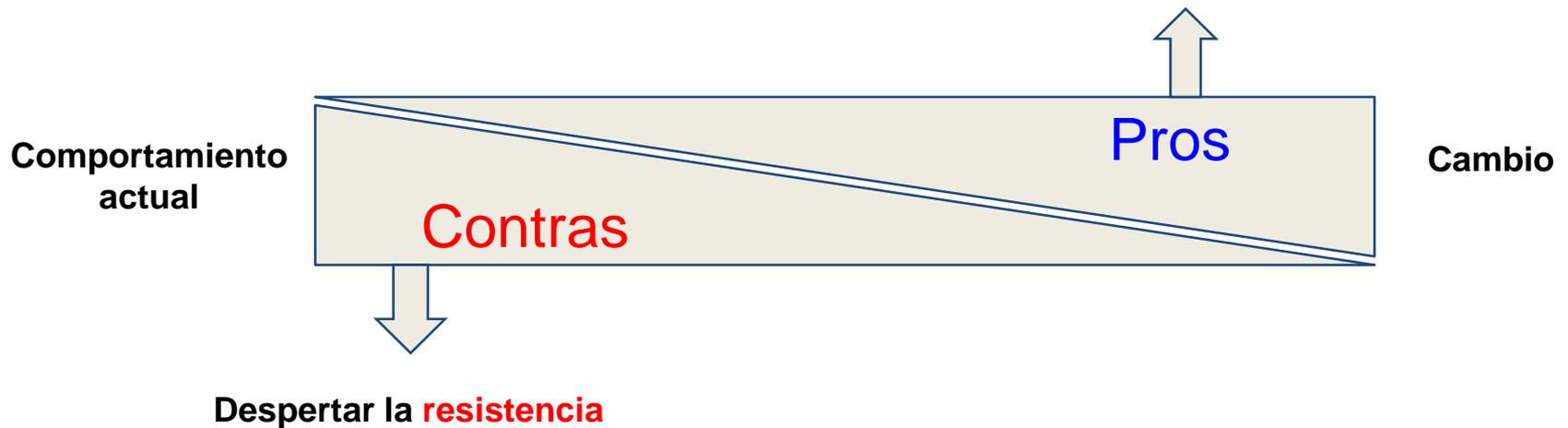
Herramientas comunicacionales  
*Entender el problema*

Preguntas abiertas  
Reflejos  
Afirmaciones  
Resúmenes



**Lenguaje de cambio**

Deseo  
Habilidades  
Motivos  
Razones  
Lenguaje de acción



# Preguntas abiertas

- Una pregunta que debe forzosamente tener una respuesta desarrollada
- **Objetivo:** estimular a la persona a expresar lo que tiene en mente, qué lo preocupa, cuáles son sus prioridades y valores, etc.
  - Pregunta cerrada: ¿Cuánto cigarrillos de marihuana fumas por día?
  - Pregunta abierta: ¿En que te está afectando fumar marihuana?

# Afirmaciones

- **Afirmaciones:** refuerzo, por parte del profesional, de los logros y aspectos positivos del comportamiento
- **Objetivo fortalecer la autoconfianza** (capacidad de lograr un objetivo puntual).
  - “Para vos aprobar las materias es más importante que fumar”,
  - “Realmente te preocupa esta situación”

# Escucha reflexiva

- Entender lo que la persona está sintiendo o diciendo para luego devolverlo a través de una oración
- **Objetivo** transmitir empatía y entendimiento.

## Reflejos simples o refraseo

“ Lo que vos me quieres decir es que cuando estas con tus amigos te cuesta no fumar”

## Reflejos complejos o parafraseo:

“ Esta situación de juntarte con tus amigos y no quedar afuera te angustia”

# Resúmenes

- Es como un reflejo largo en el que se hace un “resumen” de lo relevante de lo hablado.
- **Objetivo** pueden ser varios pero, aunque uno de los más importantes es orientar a la persona hacia el cambio organizando las ideas.

## **1- Relación terapéutica: entender el problema desde la mirada del otro**

- **Valores y creencias**
- **Historia del problema**
- **Estadíos de cambio**
- **Comprensión de pros y contras**

## **2- Agenda común**

## **3- Evocar el lenguaje de cambio y ofrecer información**

## **4- Plan de acción**

# Actividad

- **Objetivo:**

Reconocer en un video de una Entrevista diferentes aspectos relacionados a la conversación sobre el cambio.

- **Consigna:**

Luego de ver el video intente reconocer en el mismo los diferentes aspectos enumerados abajo. Escriba en cada caso de la manera más textual que pueda las herramientas comunicacionales (preguntas abiertas, reflejos, resúmenes, afirmaciones) utilizadas por el profesional para EVOCAR cada aspecto:

A reconocer en el Diálogo del Profesional	A reconocer en el Diálogo del Paciente
<p><b>Herramientas utilizadas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas abiertas</li><li>• Reflejos</li><li>• Resúmenes</li><li>• Afirmación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cambio de hábito del que se está hablando</li><li>• Estadio de cambio</li><li>• Ambivalencia: pros y contras expresados</li><li>• Lenguaje de cambio</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Da información:<ul style="list-style-type: none"><li>-En relación a las necesidades del paciente</li><li>-De buena calidad</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Necesidad de información</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Obstáculo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resistencia</li></ul>

