

¿Qué hacer o qué no hacer en Entrevista Motivacional?

21 de abril de 2017

Adriana Marqueta

Psicóloga. Coach

MINTI (Motivational Interviewing Network of
Trainers Incorporated)





William Miller



Stephen Rollnick



- 1984: Tratamiento de bebedores con problemas.
- 1991: *Motivational Interviewing: preparing people to change addictive behavior.*
- No es una técnica, es un enfoque.



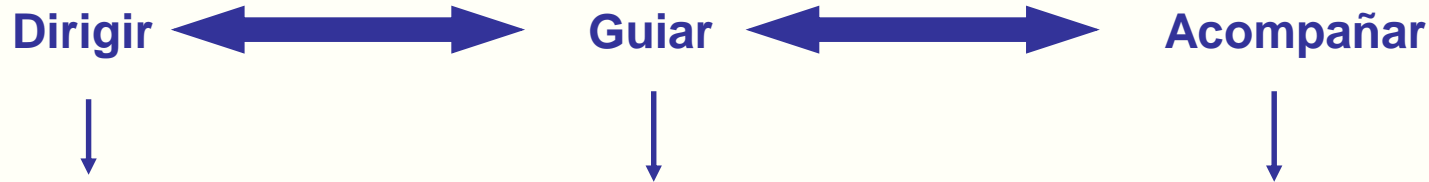
VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Conversaciones de AYUDA..



- **Diferencias:** Un *Continuum* de estilos comunicativos



- Ej.: como tomar la medicación
- Prof. sanitario: *Sé lo que debes hacer y como hacerlo*
- Funciones del receptor: obedecer, cumplir, adherirse

- Escuchar
- Ofrecer información experta cuando es necesario

- Ej.: escuchar a un paciente en fase terminal
- Confío en tu juicio, dejaré que lo resuelvas a tu manera...*(Demuestran interés, saben escuchar)
- Funciones del receptor: tomar las riendas, explorar, avanzar





¿Qué es la Entrevista Motivacional?



*La EM es un **estilo de conversación** colaborativo cuyo propósito es reforzar la **motivación** y compromiso de la persona con el **cambio**.*



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Obtener información



- Recogida de datos / Test / Historia clínica
 - Preguntas cerradas = Respuestas cortas
 - Paciente pasivo y terapeuta activo = Asimetría
 - *“El terapeuta tiene la solución”*
- Preguntas abiertas: *“Cuénteme”, “En qué puedo ayudarle”*
- Escucha activa: Reciprocidad en la comunicación.



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Rol terapeuta - paciente



- El terapeuta es el experto.
- Ej.: Explorar síntomas - receta
- Objetivo: Dar consejo *“Usted lo que debe de hacer es...”*
- Colaboración entre expertos
- Objetivo: Promover el cambio *“Qué es lo que quiere hacer...”*



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Colaboración



Si doy un consejo:

- Primero vincular
- Claro, específico, por qué el cambio es importante
- ¡Pedir permiso!



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Establecer el objetivo



- Intentar resolver el problema antes de establecer la relación terapéutica
- Objetivos distintos
- Lucha de poder
- 1º Qué le preocupa al paciente 2º al terapeuta
- Objetivo del paciente (libertad y responsabilidad)



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Etiqueta diagnóstica



- *“Tiene diabetes”, “Es alcohólico”, “No está motivado”*
- Genera discordancia
- Juicio vs. Ver a la persona tal y cómo es
- Imponer perspectiva personal vs. Esfuerzo por entender
- ¿Autoaceptación? No oponerse



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



La culpa



- *¿Quién tiene la culpa del problema?*
- Actitud defensiva del paciente
- Hacer que la culpa sea irrelevante en el contexto terapéutico: *“No me interesa quién tiene la culpa sino cómo le puedo ayudar”*



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Charla



- Charlar sin dirección concreta no es útil
- Fácil caer si no se está atento
- Centrar la atención en las preocupaciones y objetivos del paciente



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Aceptación



- “No puede beber” —→ Reactancia psicológica:
Deseo de reafirmar la libertad personal.
- Promover la autonomía: Libertad de elección.
- Buscar lo que va mal y decirle cómo debe arreglarlo.
- Reconocer capacidades y esfuerzos del otro
(Afirmación).

¡¡No podemos hacer que las personas cambien!!



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Evocar



“Tengo lo que necesitas y te lo voy a dar” (déficits)

VS.

“Tienes lo que necesitas y juntos lo encontraremos”

(cambio personal)

– Ej.: Tratamiento de infecciones vs. dejar de fumar.



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Qué NO es la EM....



- No consiste en ser amable,...
- No es una técnica, no es un truco
- No es lo mismo que el modelo transteorico del cambio
- No es la panacea para todo
- No es una manera de manipular a las personas



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



Qué ES la EM....



- Es una herramienta pero no la única (es una más)
- No es para todos los pacientes ni para todos los T.
- Centrada en el paciente pero conductiva
- Combina aspectos directivos y no directivos
- Representa el polo opuesto de un estilo autoritario y confrontativo
- Evita la persuasión basada en la discusión
- Implica escuchar (escucha reflexiva) y practicar la aceptación



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



HAY DÍAS EN LOS QUE ES DIFÍCIL
ENCONTRAR LA MOTIVACIÓN...



...Y DÍAS EN LOS QUE LA MOTIVACIÓN
TE ENCUENTRA A TI.



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**



ADRIANA MARQUETA
DOCTORA · PSICÓLOGA · COACH



¡Muchas gracias!

Adriana Marqueta

www.adrianamarqueta.com

amarqueta@cop.es



VIII JORNADA DE **PREVENCIÓN**
Y **CONTROL** DEL **TABAQUISMO**
DEL **CNPT**

