

# Curs d'Entrevista Motivacional

Lleida, 15 i 16 d'abril de 2013

Josep M Bosch Fontcuberta  
Grup Comunicació i Salut de CAMFIC

# Objectius

- Familiaritzar-se amb les característiques de la Entrevista Motivacional (EM) i integrar el seu esperit.
- Elements teòrics bàsics de la EM.
- Proporcionar eines de entrevista clínica.
- Proporcionar feedback para afavorir processos de canvi.

# Mètode

- Motor de quatre temps:
  - 1º Introducció del tema,
  - 2º Modelatge, 3º Pràctica en grups
  - 4º Comentaris finals.
- 
- Treball en grups (conductor, pacient, observador) amb intercanvi de rols.

# Revisió teòrica

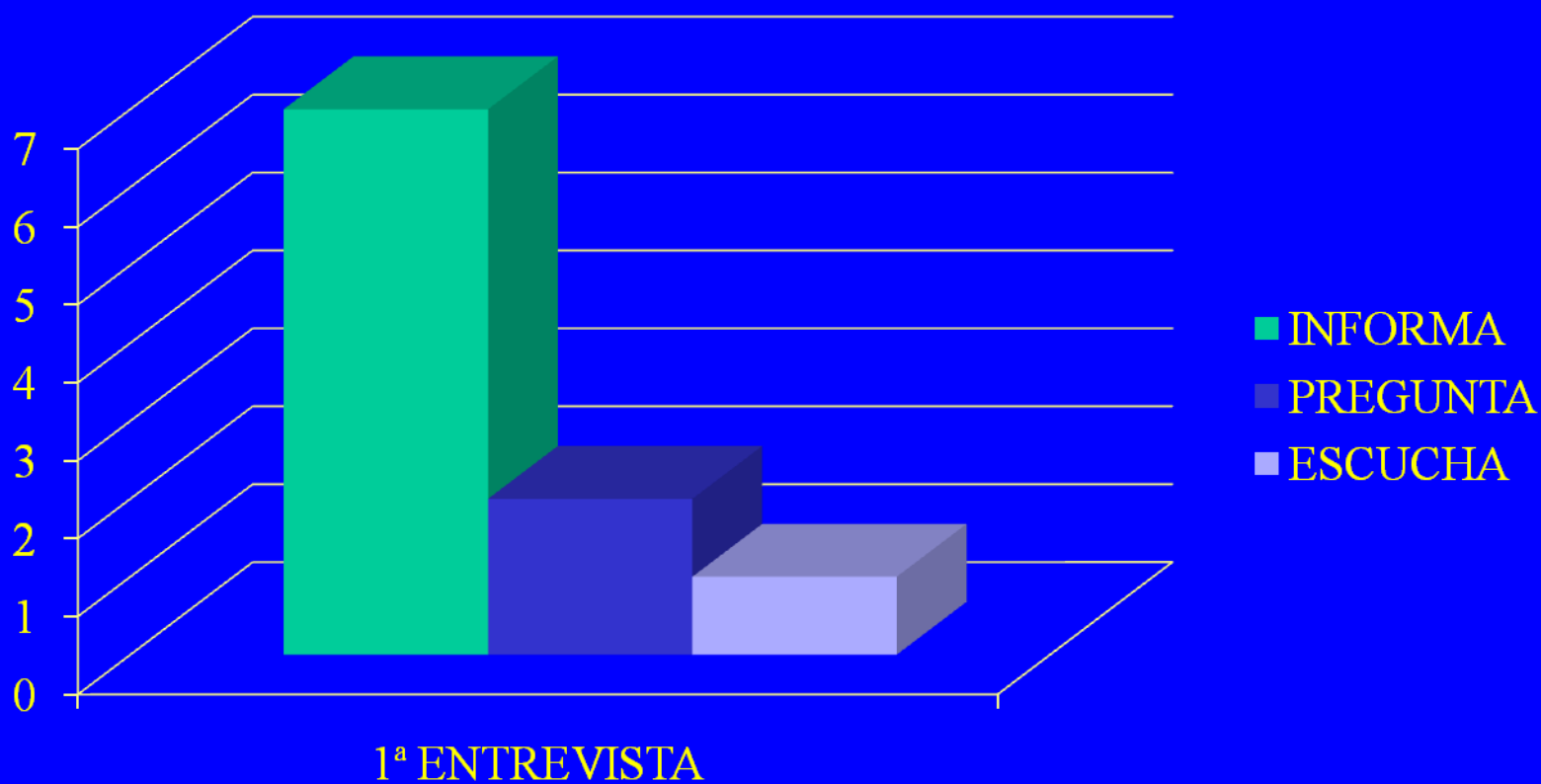
- La Motivació, la Ambivalència, Model Informatiu i Motivacional, Estadis del Canvi, Principis de la EM, Fases de la EM, Cinc Tècniques Bàsiques, Resistències.

# Rol Play

## 1ª Entrevista

*Pacient afecte de obesitat,  
hipercolesterolèmia, sedentari i  
fumador habitual. Escasa  
adherència al tractament.*

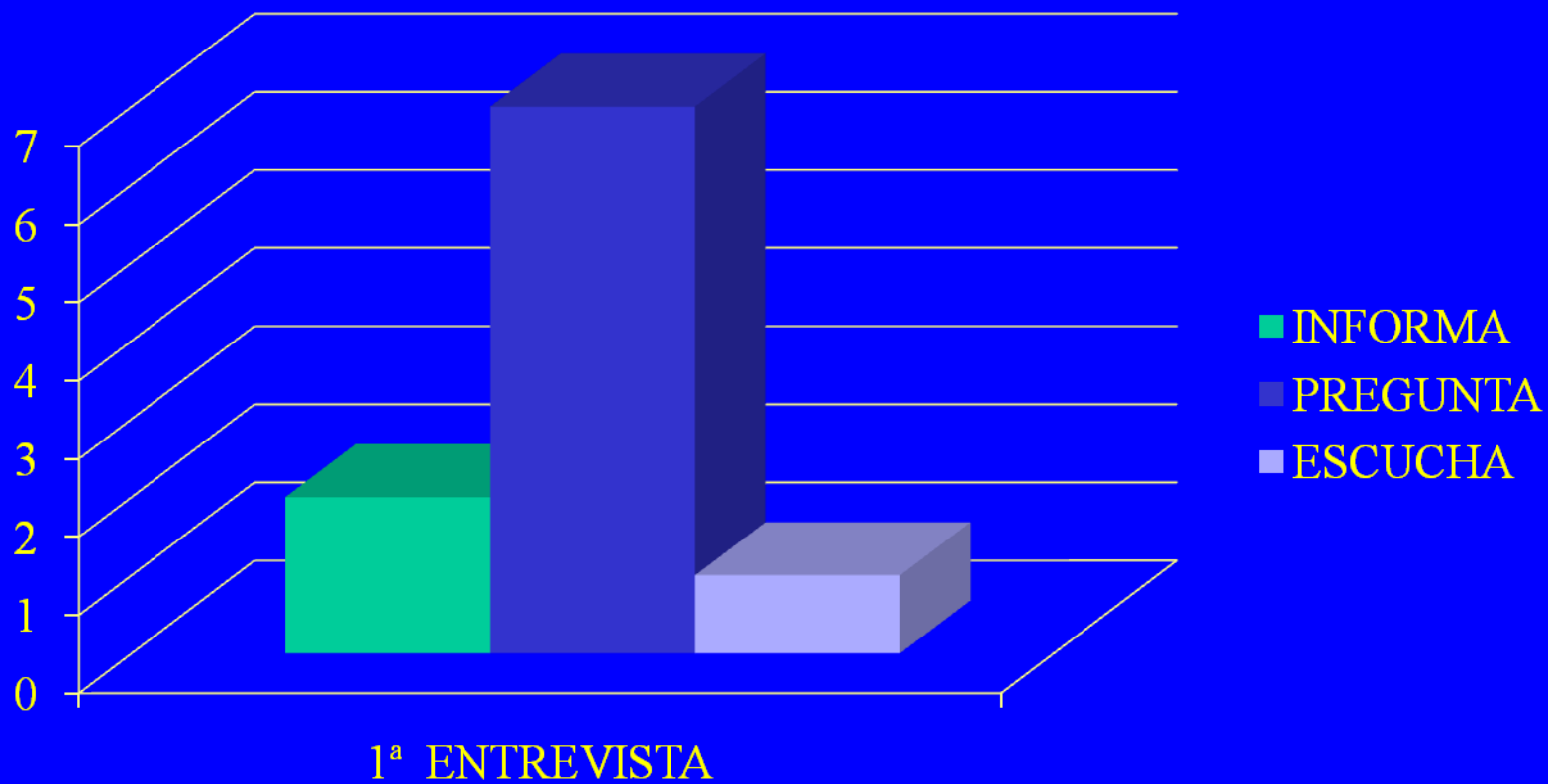
# Motivant al pacient



Rol Play

2ª Entrevista

# Motivant al pacient

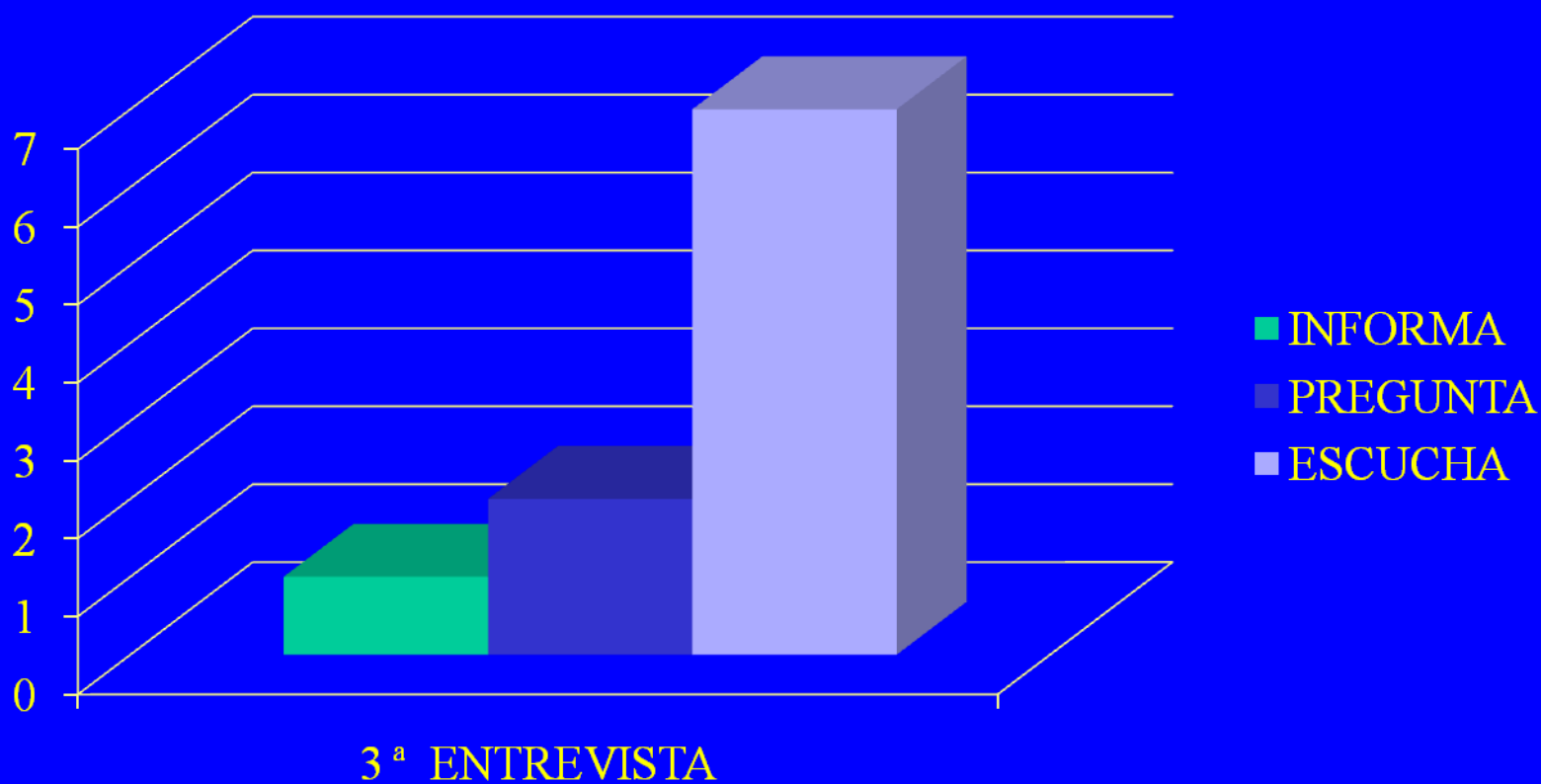




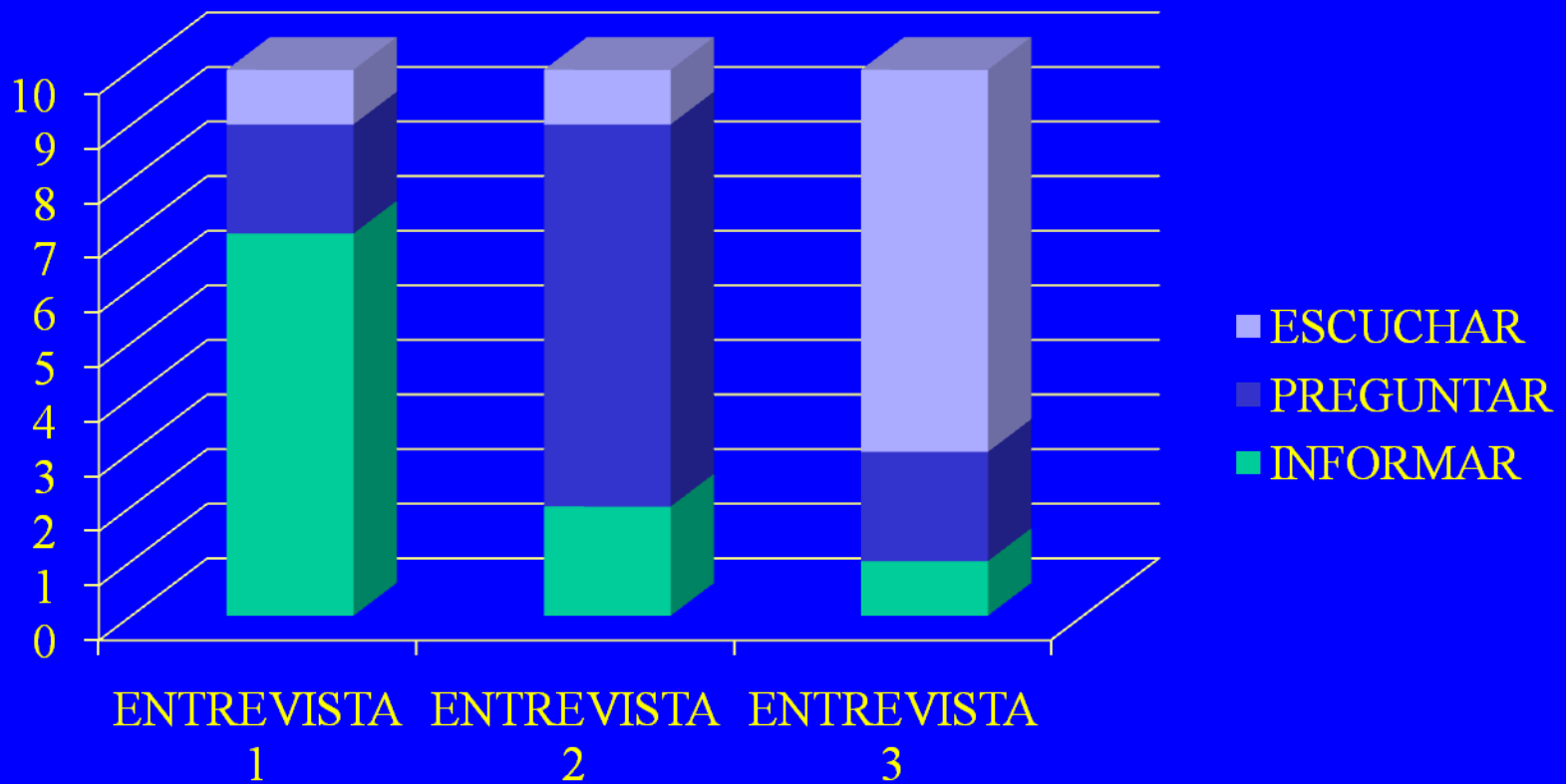
Rol Play

3<sup>a</sup> Entrevista

# Motivant al pacient



# Estils d'entrevistes

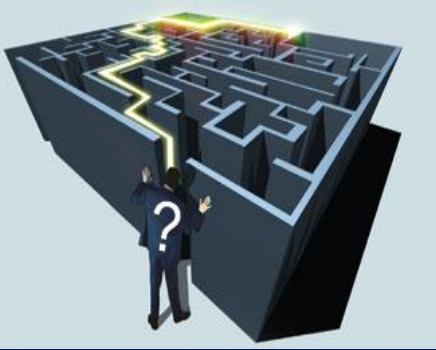


# Principis generals

- **Motivació intrínseca.**
- **Control i elecció.** (*Teoria de la reactancia: Brehm & Brehm, 1981; Teoria de la autodeterminació: Deci, 1980*).
- **Autoconvenciment auditiu.** (*Teoria de la Autopercepció: Bem, 1972.*)
- **Confiança.** (*Teoria de la Autoeficacia: Bandura, 1994; Leake & King, 1977*).
- **Ambivalència.** (*Entrevista Motivacional: Miller & Rollnick, 1991*).
- **Trajo a mida.** (*Teoria dels Estadís del Canvi: Prochaska & DiClemente, 1986*).
- **Relació interpersonal.** (*Teoria de la Interacció: Miller & Sovereign, 1989; Miller & col., 1993*).

# Faciliten la motivació

- La calidesa, cordialitat, actitud d'interès genuí.
- Empatia (exempta de judicis de valor).
- Respecte.
- Personalització.
- Actitud col·laboradora.
- Afavorir la elaboració.
- Reestructurar positivament.



# Dificulten la motivació

- Ordenar, dirigir, imposar.
- Advertir o espantar.
- Fer suggeriments o donar solucions.
- Persuadir amb la lògica.
- Dir que cal fer, moralitzar.
- Jutjar, mostrar desacord, criticar, culpabilitzar.
- Avergonyir, ridiculitzar, etiquetar.
- Desentendre's, desconcertar, fer broma.

# Principis

- Expressar empatia i validar.
- Inhibir el reflex de redireccionar
- Generar discrepàncies (ambivalència).
- Detectar i abordar les resistències.
- Estimular i reforçar l'autoeficàcia.
- Honorar la autonomia del pacient.

# Esperit de la EM

Model motivacional

Models confrontatiu/  
argumentatiu

*EVOCA* —————→ *EDUCA*

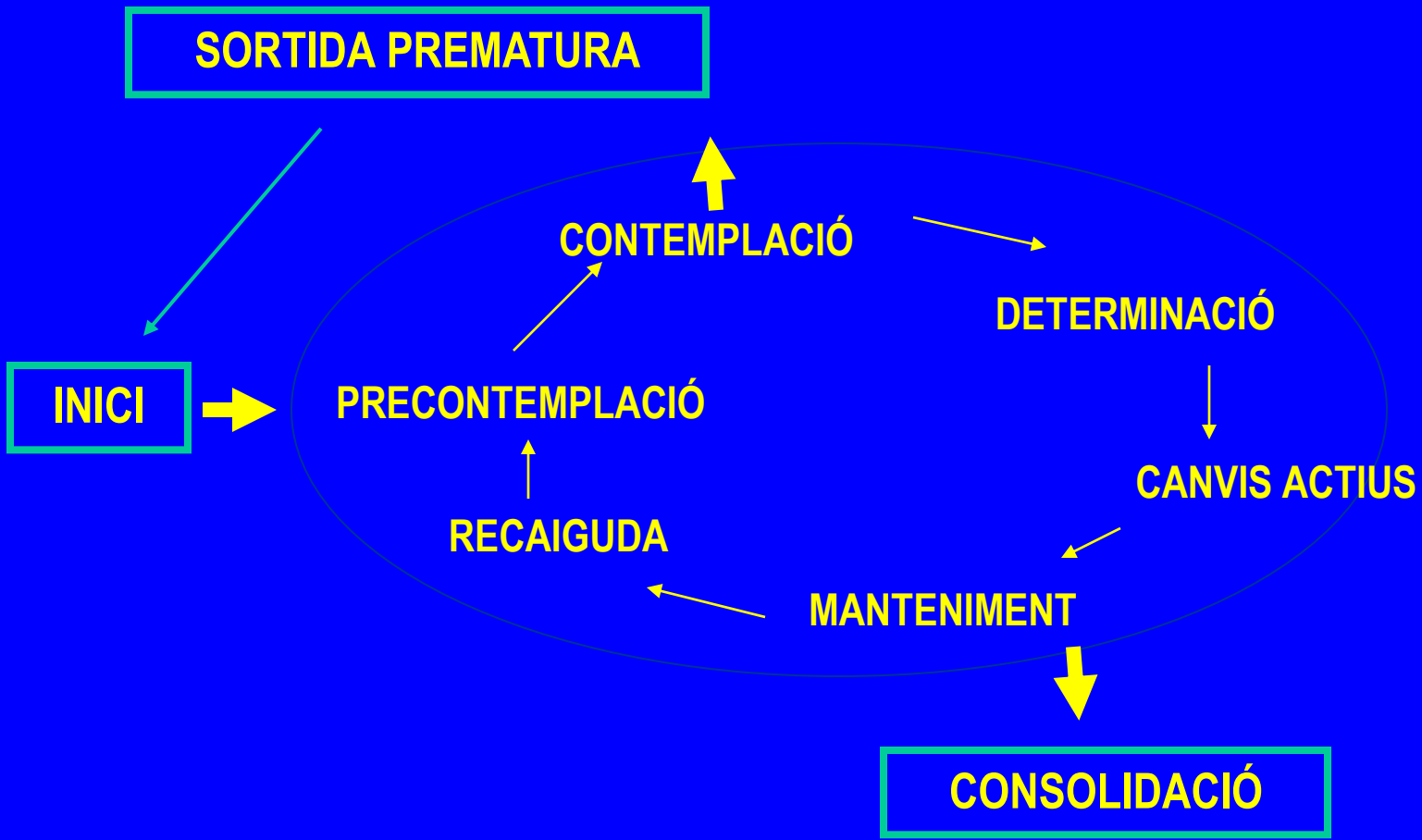
*COLABORA* —————→ *CONFRONTA*

*DONA AUTONOMIA* —————→ *RECLAMA AUTORITAT*



# Definició: Sitges 2009

La Entrevista Motivacional es una *forma de guiar* col·laborativa i centrada en la persona **per evocar i enfortir** la motivació pel canvi.



# ¿ Qué es la ambivalencia ?



# Explorant l'ambivalència.

- Sol·licitar permís.
- Realitzar preguntes obertes “desarmadores”.
- Escoltar, escoltar, escoltar!
- Després d'escoltar, resumir.
- Realitzar preguntes obertes “inverses”.
- Escoltar, escoltar, escoltar!
- Fer un sumari dels dos costats de l'ambivalència.
- Preguntar: *“Quin és el següent pas?”*.
- Mostrar apreciació.
- Estimular els sentiments d'autoeficàcia.

# Avaluant la disposició de canvi

- Sol·licitar permís.
- Mostrar escala del 1 al 10.
- Preguntar per la disposició de canvi.
- Afavorir la elaboració.
- Escoltar, escoltar, escoltar!
- Realitzar preguntes obertes esgraonades per incrementar “frases automotivacionals”.
- Resumir.
- Preguntar: *Quin es el següent pas... ?*.
- Mostrar apreciació.
- Estimular el sentiment d'autoeficàcia.

## Model Informatiu

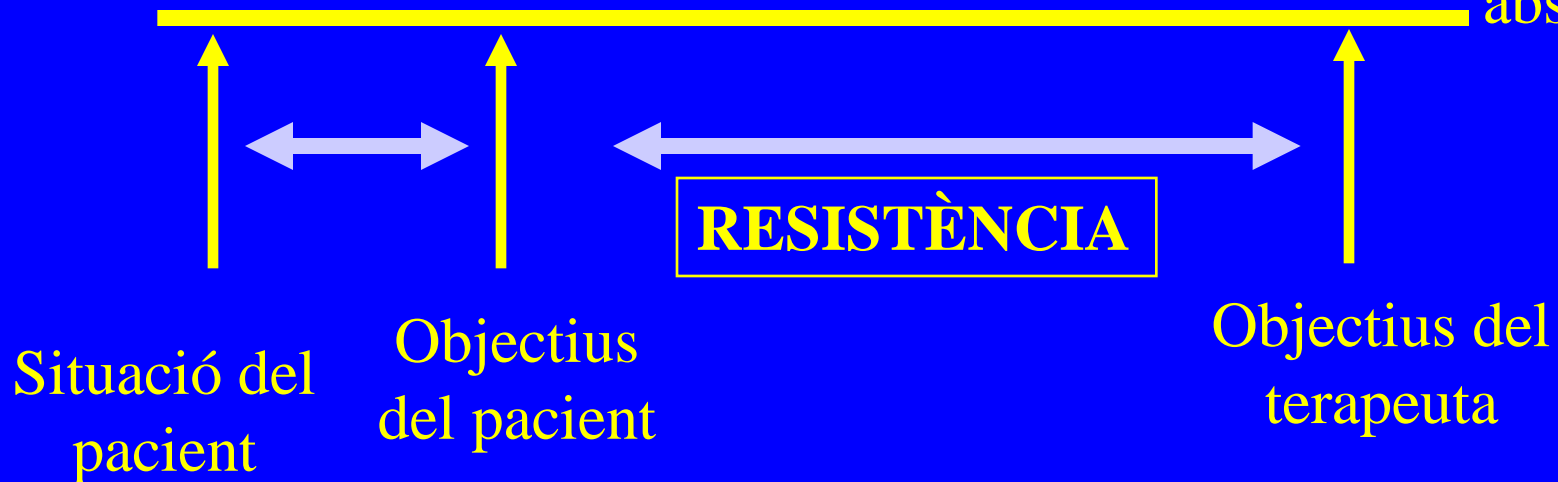
## Model Motivacional

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Dona consells experts | • Estimula la motivació                   |
| Intenta persuadir     | • Afavoreix el posicionament              |
| Repeteix els consells | • Resumeix els punts de vista del pacient |
| Actua amb autoritat   | • Aproximació col·laboradora              |
| És ràpid              | • És de aplicació progressiva             |

**La intensitat de la resistència es directament proporcional a la distancia que hi a entre els objectius del pacient i els que proposa el terapeuta**

Consums  
elevats

Abstinència  
absoluta



# Estratègies davant les resistències

1. Frases per reflexió (ampliada, cap ambos costats).
2. Desfocalitzar.
3. Empatitzar y cedir en alguns aspectes.
4. Emfatitzar la llibertat i el control per part del pacient.
5. Reestructurar.
6. Paradoxa terapèutica.



# FASE

# *TASQUES*

**D' acció**

- **Verbalitzar el canvi.**
- **Negociar Pla, Objectius i Accions.**

# FASE

# *TASQUES*

## Manteniment

- **Ajudar a mantenir el canvi.**
- **Prevenció de recaigudes.**

# Ajudant a decidir el Canvi

- Fase de Determinació (la finestra terapèutica).
- Fase d' Acció ( Construint un Pla útil, concret i assumible).
- Fase de Manteniment (Prevenció de Recaigudes).

# Manteniment del canvi

- Estadi on el pacient continua observant la nova conducta de forma estable.
- S'inicia després de 3-6 mesos del estadi de acció fins la consolidació de la nova conducta.



# Estratègies generals

- **Mantenir accessibilitat.**
- **Estil de entrevista empàtica.**
- **Treballar la ambivalència.**
- **Avaluar** les situacions d'alt risc de recaiguda.
- **Desenvolupar noves habilitats** de afrontament.



# Causes afavoridores de les recaigudes

1. Factors **externs**
2. Factors **personals**:  
excessiva autoconfiança,  
emocions negatives.
3. Efectes de la **substància  
additiva**
4. Pensament defectuós  
(racionalització, minimització).



# Model de Prevenció de Recaigudes (A. Marlatt, 1985)

Decisió aparentment irrellevant → Situació de risc

## Resposta de afrontament

Inadequada

Disminució sent. de autoeficàcia  
i/o expectatives de resultat (+)

Relliscada inicial

Efecte de transgressió de la abstinència (EVA):  
(dissonància cognitiva, autoatribució, desig reforçat).

**Recaiguda**

Adequada

Increment de la autoeficàcia

**Manteniment**

# FASE

# *TASQUES*

## Recaiguda

- **Acceptació**
- **Incrementar l'autoestima i l'autoeficàcia.**
- **Proporcionar feedback.**
- **Aplicar estratègies d'aprenentatge.**



# ESTADI

# TASQUES

## Precontemplació

- Crear bon clima.
- Escolta Reflexiva.
- Evitar resistències.
- Informar si ho precisa.
- Moment de oportunitat.
- Paradoxes.

Josep M Bosch Fontcuberta

[boschfontcuberta@gmail.com](mailto:boschfontcuberta@gmail.com)