

# Curs d'Entrevista Motivacional

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

# Revisió teòrica

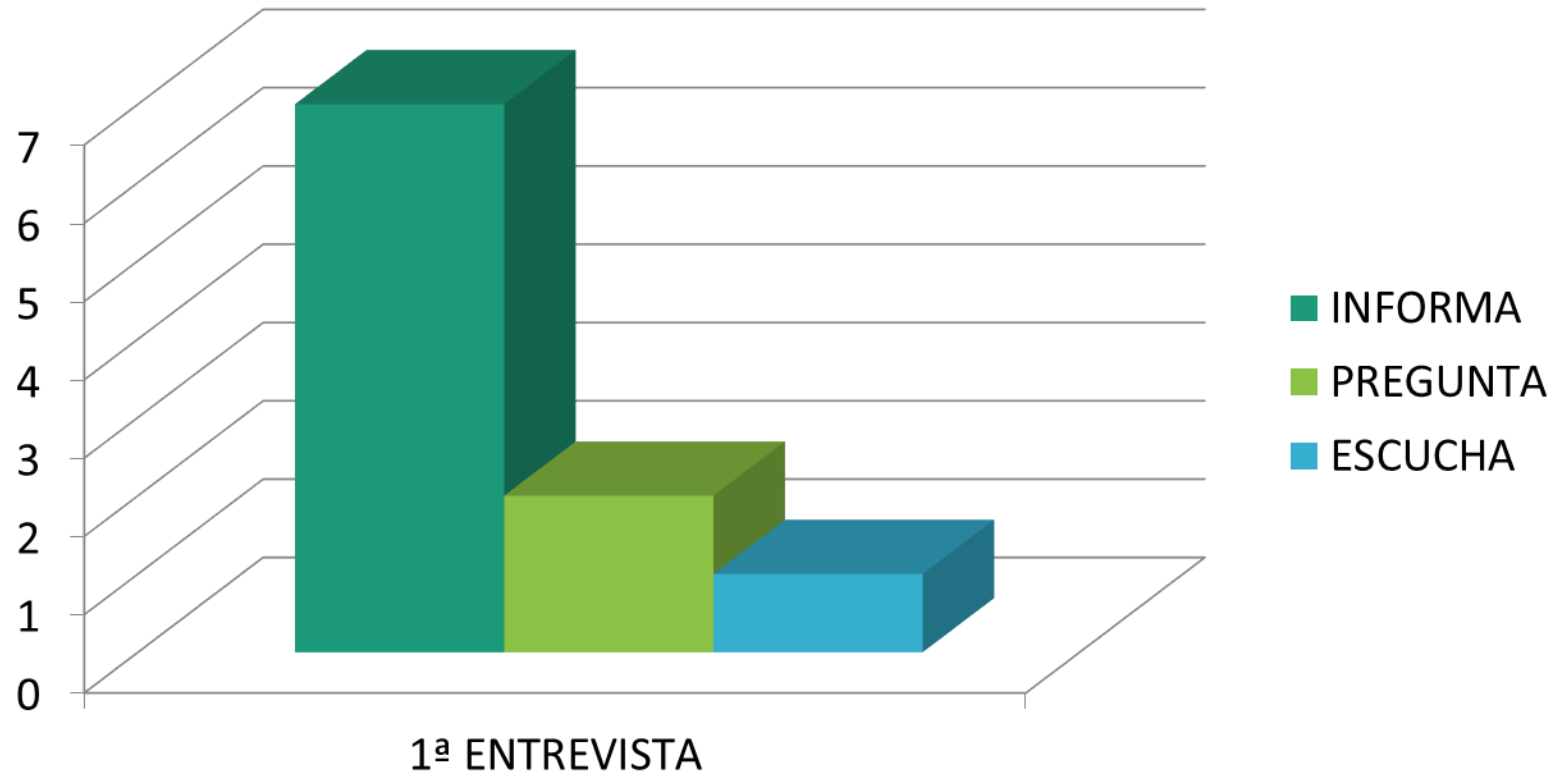
- La Motivació, l'Ambivalència, Model Informatiu i Motivacional, Estadis del Canvi, Principis de la EM, Fases de la EM, Cinc Tècniques Bàsiques, Resistències.

# Rol Play

## 1ª Entrevista

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

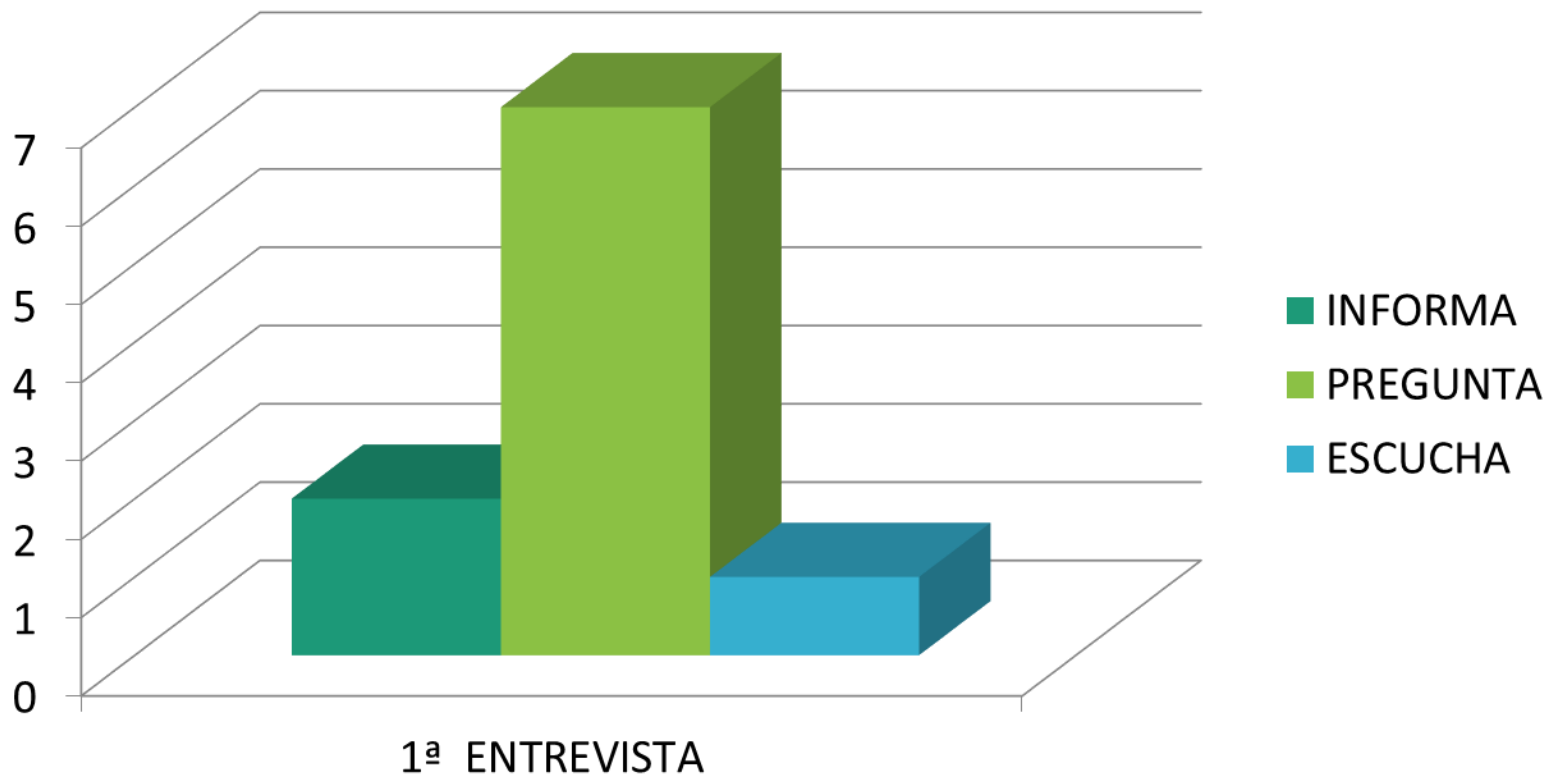
# Motivant al pacient



Rol Play

2ª Entrevista

# Motivant al pacient

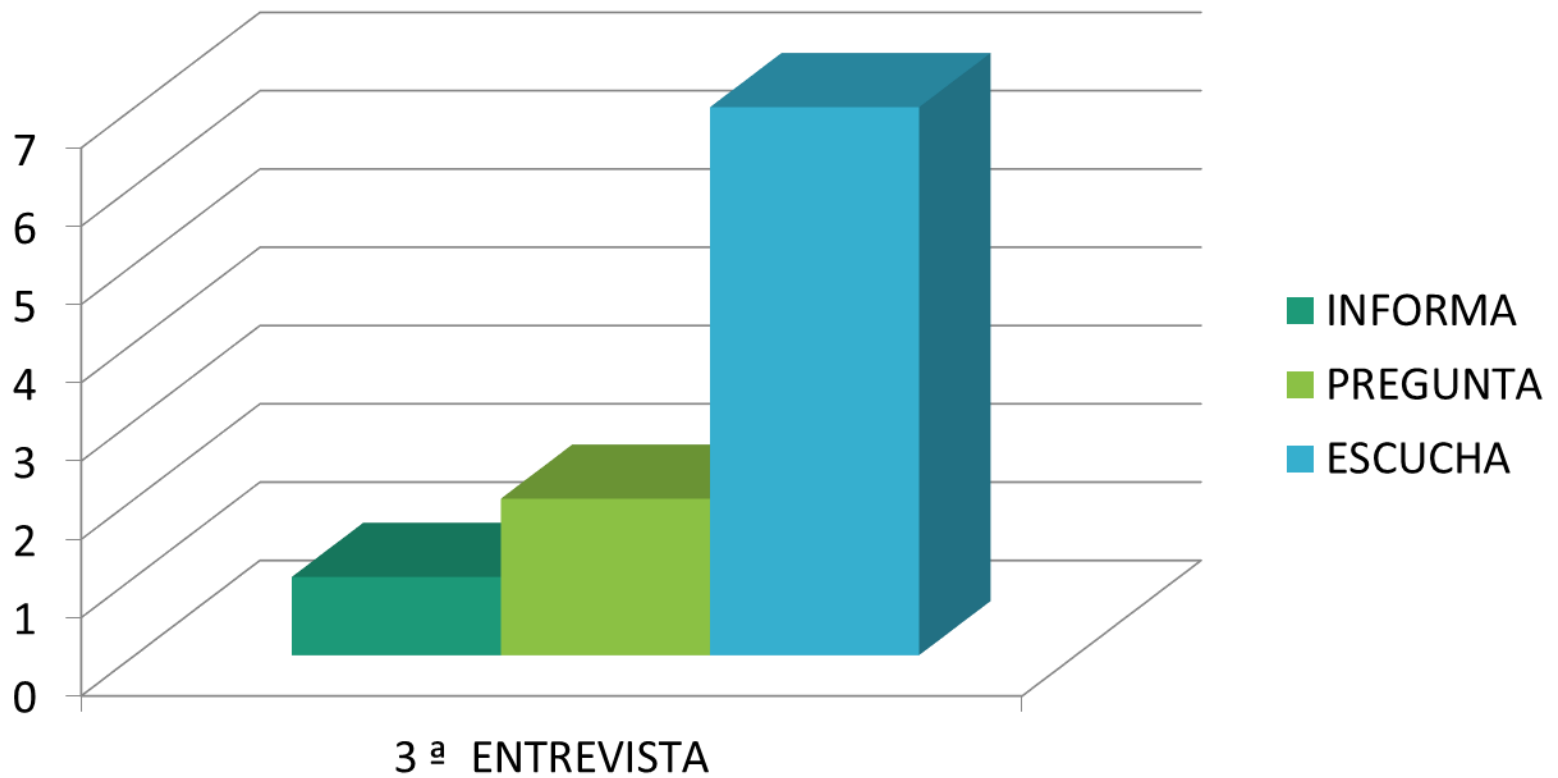




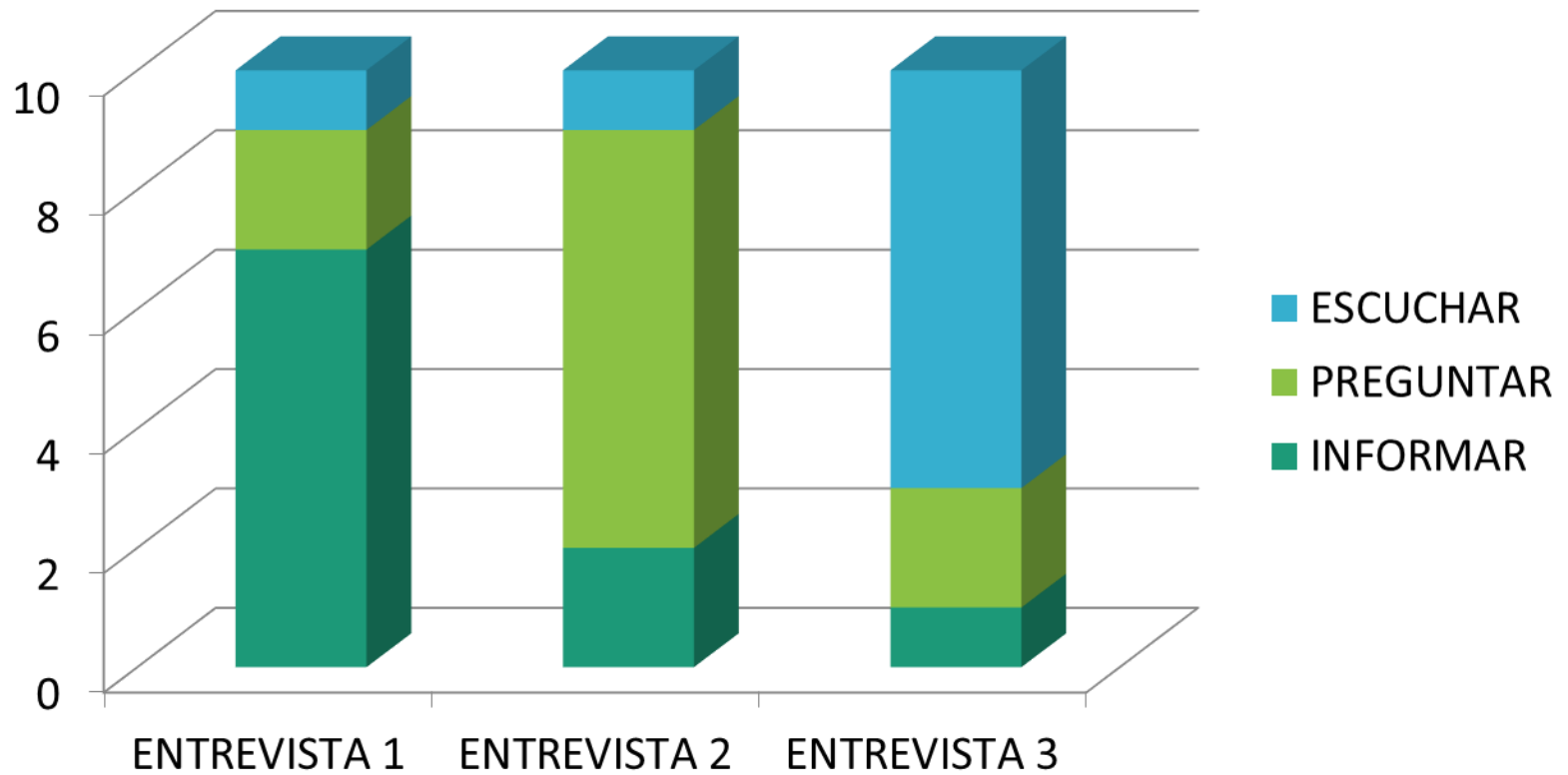
Rol Play

3ª Entrevista

# Motivant al pacient



# Estils d'entrevistes



# Principis generals

- **Motivació intrínseca.**
- **Control i elecció.** (*Teoria de la reactància: Brehm & Brehm, 1981; Teoria de la autodeterminació: Deci, 1980*).
- **Autoconvenciment auditiu.** (*Teoria de la Autopercepció: Bem, 1972.*)
- **Confiança.** (*Teoria de la Autoeficàcia: 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**.
- Validar al pacient.
- Inhibir el reflex de redireccionar.
- Generar discrepàncies (ambivalència).
- Detectar i abordar les resistències/desacords.
- Estimular i reforçar l'autoeficàcia.
- Honorar l'autonomia.

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

Sitges 2009



Es un mètode dirigit, centrat en la experiència del consultant, amb l'objectiu d'incrementar la motivació intrínseca cap el canvi, mitjançant l'avaluació i resolució de l'ambivalència.

Miller, 2008

# Esperit de la EM

## Model motivacional

## Models argumentatius/ confrontatius

*EVOCA* → *EDUCA*

*COL·LABORA* → *CONFRONTA*

*DONA AUTONOMÍA* → *RECLAMA AUTORITAT*

# Esperit de la Entrevista Motivacional

## **Associació.**

Treball col·laboratiu,  
que evita el rol de  
expert.

## **Acceptació**

Respecta l'autonomia  
del pacient, els seus  
potencials, fortaleses i  
perspectives.





## **Compassió**

Te en compte els  
millors interessos  
del pacient.

## **Evocació**

Les millors idees  
venen del pacient.

# 4 Processos en l'Entrevista Motivacional

- Planificació 
- Evocació 
- Enfocament 
- Participació 

# Participació

Es el procés de desenvolupar una relació mútua, respectuosa i de confiança

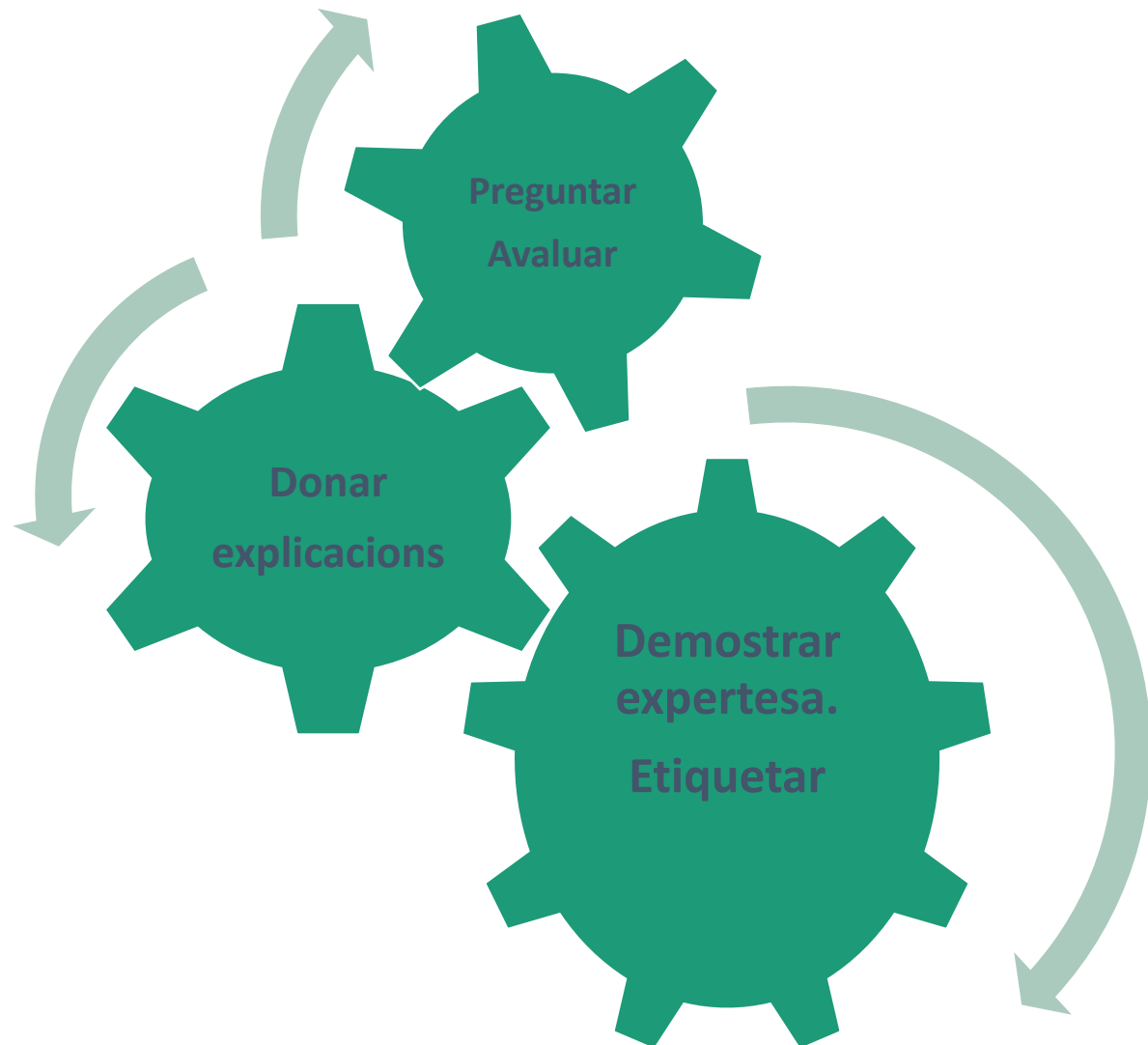


**Sintonitzar**

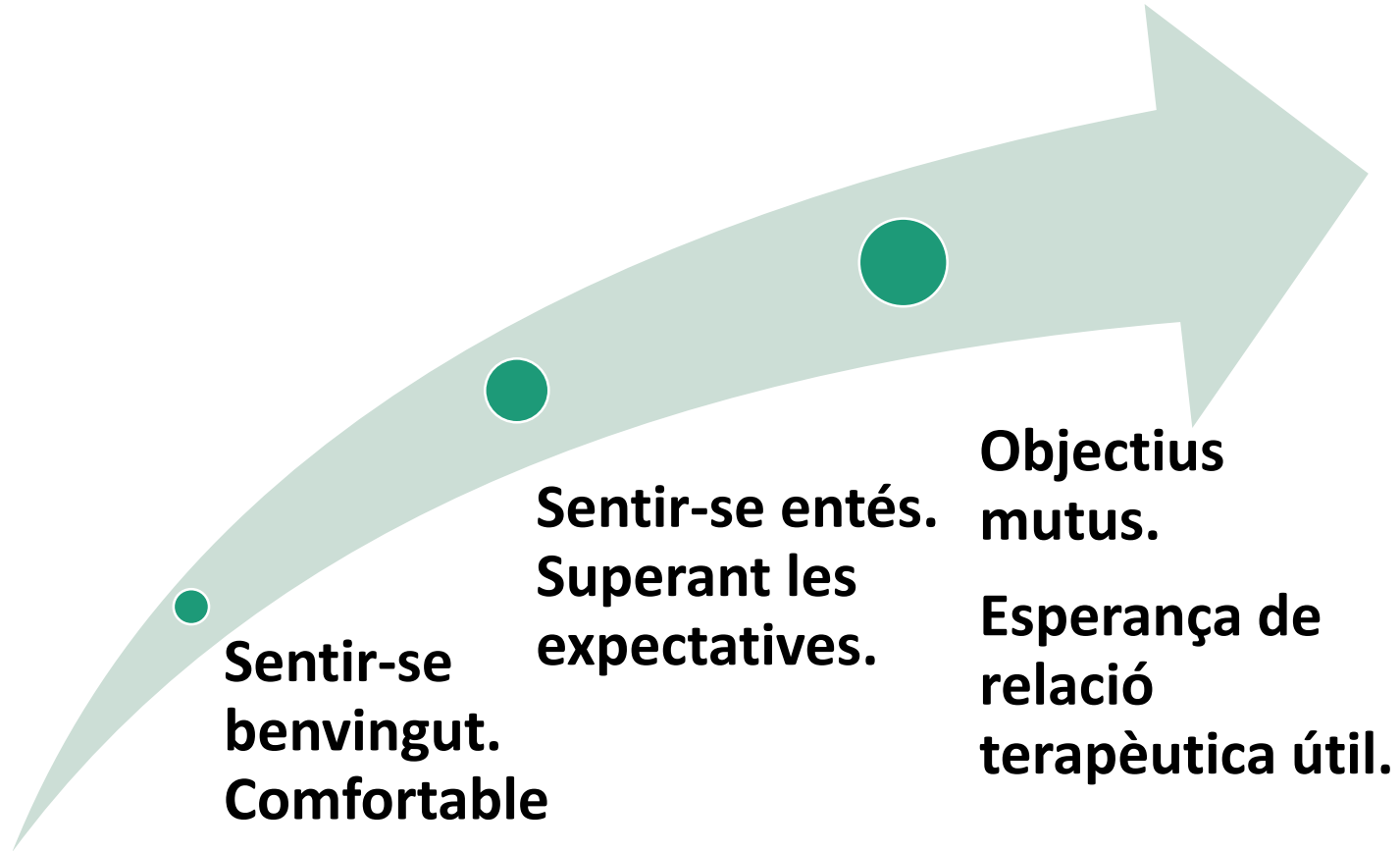
**Connexió**

**Relació  
terapèutica**

# Desacoblament



# Participació



# Enfocament

- Es un procés permanent de recerca i del manteniment de la direcció.



**Establiment  
de la agenda.**

**Metes i  
prioritats**

**Direcció  
clara per  
al pla  
d'acció.**



# Evocació

Es l'obtenció de la pròpia motivació del pacient per al canvi.

Afavorint el Diàleg de canvi (discurs que afavoreix moviment en la direcció del canvi)

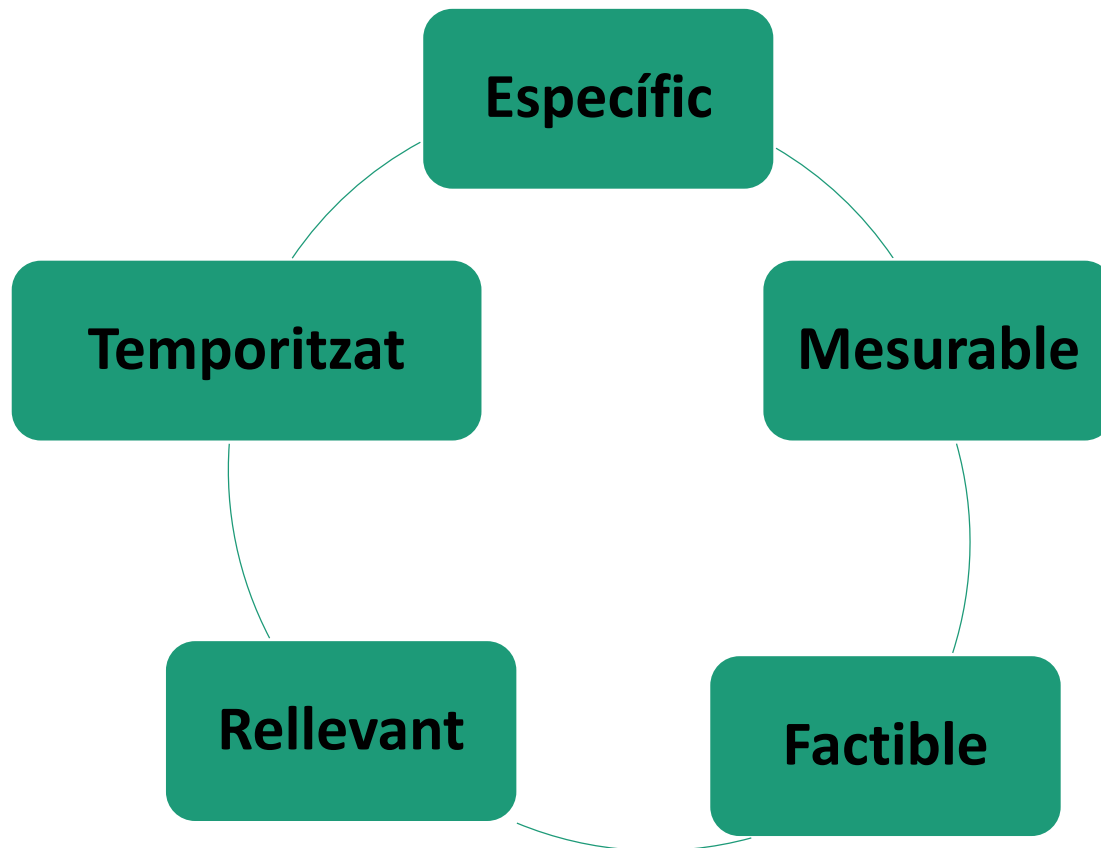
*«Jo Vull» «Jo Puc», «les raons son..», «jo desitjo», «Jo necessito», «Jo podria», «Ho faré»*

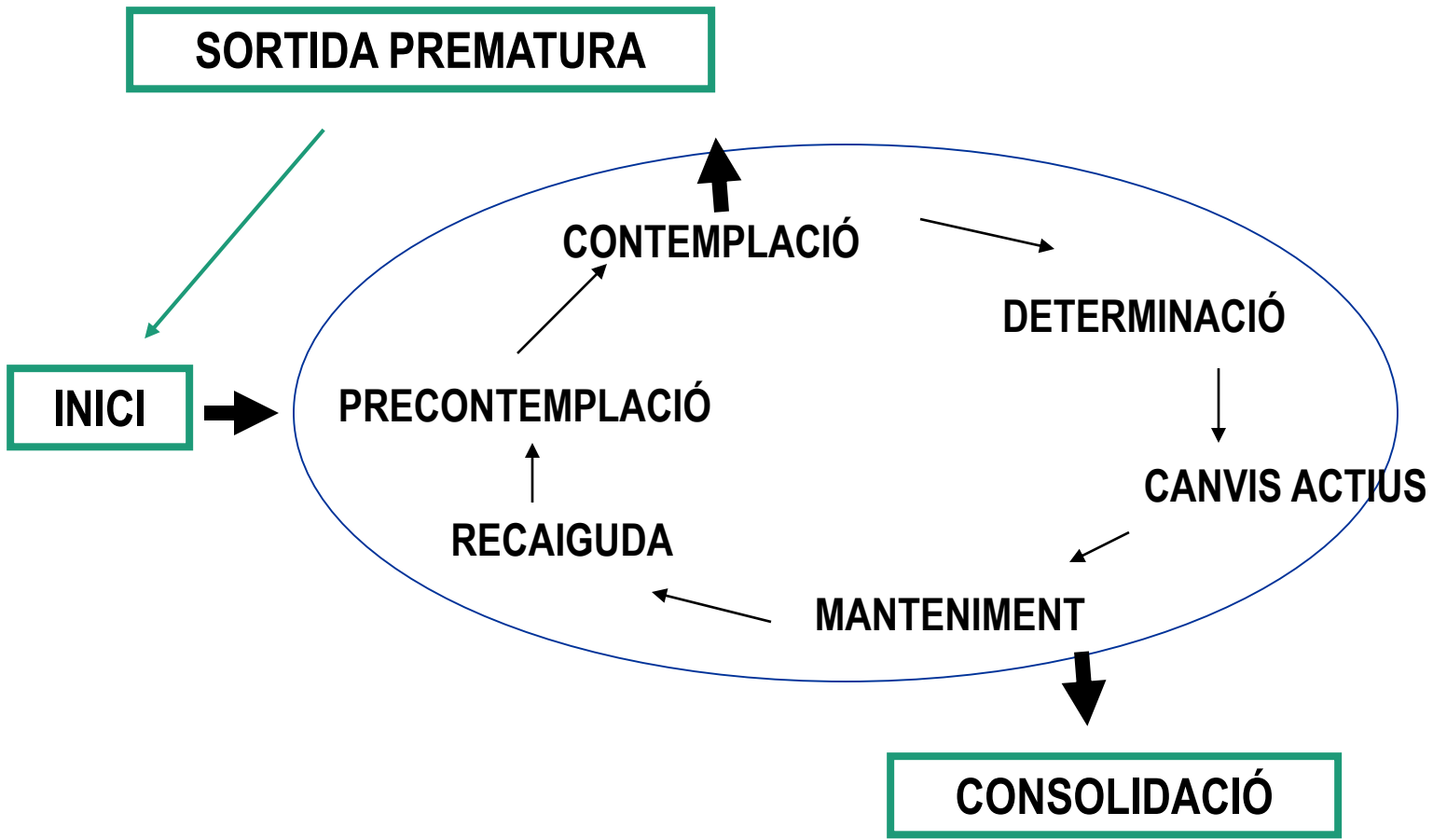
# Evocació

- Afavorim el diàleg de canvi (automotivacional) amb preguntes:
  - *Perquè vol **desitjar** canviar?*
  - *Quines son les **raons** per canviar?*
  - *Quins podrien ser els **beneficis** de canviar?*
  - ***Com** pensa que podria començar a canviar per aconseguir-ho?*
  - ***Quin** podria ser el primer pas per començar?*

# Planificació

Desenvolupament d'un pla de canvi específic, que el client es compromet, i està disposat a posar en pràctica





# 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.

# Habilitats claus d'entrevista

**O** Preguntes obertes

**A** Afirmacions (validació)

**R** Escolta Reflexiva

**S** Sumaris

# Preguntes Evocadores

- Reconeixement del problema.
- Preocupació.
- Intenció de canviar.
- Optimisme.

# La escolta reflexiva

- **Empatia**
- **Repeticions**
- **Refrasejar.**
- **Paràfrasis**
- **Assenyalaments.**
- **Silencis.**



# Entrevista motivacional breu

- Sol·licitar permís
- Pregunta oberta
- Escoltar
- Resumir
- Escoltar reflexivament
- Sumari de la ambivalència
- Pregunta activadora
- Estimular el sentit de l'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 aprecí.
- Estimular el sentiment d'autoeficàcia.

## Model Informatiu

## Model Motivacional

Dona consells experts

Intenta persuadir

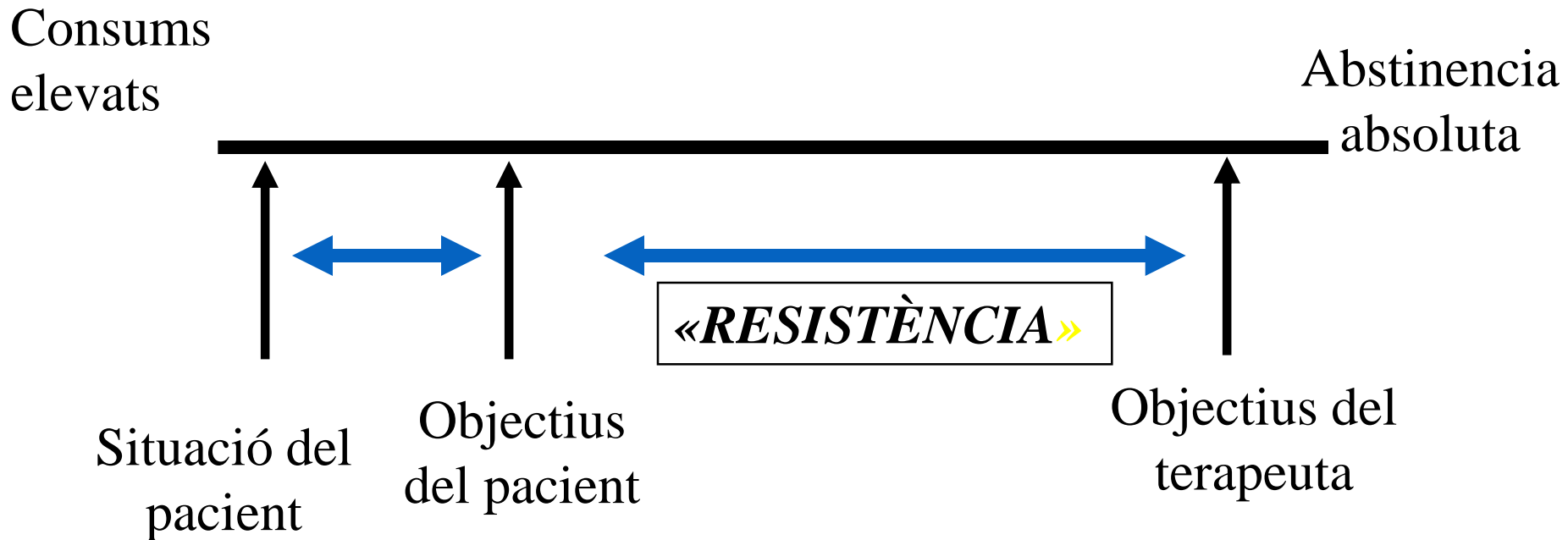
Repeteix els consells

Actua amb autoritat

És ràpid

- Estimula la motivació
- Afavoreix el posicionament
- Resumeix els punts de vista del pacient
- Aproximació col·laboradora
- És de aplicació progressiva

La intensitat de les «*resistències*» es directament proporcional a la distància que hi ha entre els objectius del pacient i els que proposa el terapeuta



# Formes d'expressió de les Resistències

- **Argumentar** (desafiar, devaluar o agredir al professional, qüestionar la autoritat).
- **Interrompre** (tallar o no deixar acabar).
- **Negar** (minimitzar, excusar-se ,culpar ala demés, mostrar pessimisme).
- **Ignorar** (no atendre, no respondre, canviar de tema).

Si, pero.....

# Estratègies davant les «*resistències*» (desacords/ambivalència)

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

# Ajudant a decidir el Canvi

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



Inadequada



Adequada

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



Increment de la autoeficàcia



Relliscada inicial

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



**Recaiguda**

**Manteniment**

# FASE

# TASQUES

## Recaiguda

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

Josep M Bosch Fontcuberta

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