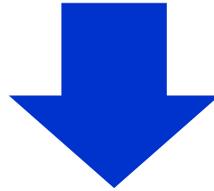


Motivación para una vida saludable

Catalina Núñez Jiménez
M.^a Elena Fernández Segura

Junio 2015

Motivación



Estado de disponibilidad o
deseo de cambiar

Modelo PRECEDE

1. Factores predisponentes.
2. Factores facilitadores.
3. Factores reforzantes.

Factores predisponentes

- **Información:** lo que sabe y lo que no sabe la persona en relación a la conducta que se está analizando.
- **Actitudes:** su posicionamiento ante esa conducta. Por un lado si se siente en riesgo o no respecto a la conducta a modificar y por otro si se siente capaz de modificarla.
- **Valores y creencias:** en relación a las prácticas que desea eliminar como las que pretende adoptar.

Son
subjetivos

Factores facilitadores

- Las habilidades que tiene o no tiene para realizar la conducta y para incidir sobre el entorno a fin de prevenir o modificar las acciones que son contrarias a la conducta trabajada.
- La existencia y accesibilidad de recursos, materiales, personales que faciliten el poder llevar a cabo la conducta

Factores reforzantes

- Aparecen tras ponerse en marcha el comportamiento. El refuerzo puede ser positivo o negativo. Se refiere a:
 - La respuesta de los agentes clave del entorno de la persona.
 - La respuesta del propio individuo o grupo.
 - Los beneficios o perjuicios físicos y emocionales.
 - Las consecuencias económicas.

Decálogo de petición de cambios

1. Buscar el momento y lugar adecuados.
2. Ir de uno en uno.
3. Preparar, planificar y escribir detenidamente cada uno de los siete pasos siguientes.
4. Empezar con algo positivo, reforzándolo.
5. Describir de forma concreta la conducta clave.

Decálogo de petición de cambios

6. Explicar la consecuencia negativa para el otro de la conducta descrita en el punto anterior.
7. Ponerse en el lugar del otro
8. Asumir la propia responsabilidad si la hay
9. Pedir cambio mediante preguntas y utilizando la primera personas del plural
10. Ofrecer, preguntándole, diversas alternativas de cambio.

Entrevista motivacional

- Técnica de comunicación.
- Entrevista semiestructurada.
- Entrevista centrada en el paciente.
- Facilita la adquisición y el mantenimiento de conductas saludables.

Entrevista motivacional de Miller y Rollnick, 1991

1. Pedir permiso.
2. Escucha reflexiva.
3. Hacer preguntas abiertas.
4. Detectar la predisposición al cambio.
5. Trabajar la ambivalencia.
6. Saber manejar las resistencias.
7. Ofrecer alternativas.
8. Favorecer la autoeficacia y la automotivación.
9. Proporcionar *feedback*.

Consejo breve en Pediatría de AP: la regla de las 5 aes

1. **A**sk: pedir permiso.
2. **A**ssess: averiguar.
3. **A**dvice: informar.
4. **A**gree: acordar.
5. **A**ssist-*arr*ange: resumir ventajas e inconvenientes.