

# EL ROL DE LA MOTIVACION EN EL PROCESO DE CAMBIO

Estado de conocimiento y estrategias de  
intervención

JULIO 2005

Los objetivos de esta jornada son de permitir a los participantes:

- 1. Consolidar sus conocimientos sobre la motivación y sobre los procesos de cambio.**
- 2. Tomar conocimiento de la Aproximación Motivacional.**
- 3. Experimentar la aplicación de la aproximación motivacional.**

- Llega a un encuentro un sujeto que tiene una aliento alcohólico....
  - ¿Qué sería vuestra actuar en la situación?
  - ¿Porqué?
  - ¿Mantendría el tratamiento?
  - ¿Qué valores están de tras de esta acción?

- El joven quién está en su institución debido a sus dificultades de consumo ha hecho varias recaídas...
  - ¿Qué sería vuestra actuar en la situación?
  - ¿Porqué?
  - ¿Mantendría el tratamiento?
  - ¿Qué valores están de tras de esta acción?

- *¿Hay constantes en tus valores o en tus formas de reaccionar?*
- *¿Qué aprendes de tu estilo de intervención con tus respuestas?*
- *¿Te ubicas en un modelo particular de intervención?*

# Escenario 1

Un joven adolescente de 14 años consulta vuestra clínica en razón de sus magros resultados escolares y de un arresto por drogas ilícitas. El se presenta al educador diciendo « Yo no tengo ningún problema, son mis padres quienes se enojan »

# Escenario 2

Una adolescente de 15 años va a vuestra consulta por una ruptura amorosa. Ella admite que su consumo de alcohol ha sido importante en la ruptura « Yo quiero disminuir mi consumo; Yo intenté muchas veces pero fracaso cada vez. »

# Escenario 3

Un adolescente de 17 años, que va seguido a vuestra clínica admite en entrevista individual, que el vive ambivalencia de cara a dejar de consumir marihuana. En efecto el encuentra que fumar « **su pito** » lo relaja. El prefiere esta sensación al alcohol.

# Escenario 4

Un joven al fin de su tratamiento admite tener miedo de recaer, ya que ha mantenido la detención de todo consumo desde hace varios meses.

La motivación toma su fuente principalmente en nuestra necesidad de sentirse competente y de vivir de la autodeterminación.

# La motivación según Miller et Rollnick

- La motivación no es un rasgo de personalidad.
- La motivación es una característica que se modifica.

# Los principios de base de la entrevista motivacional

- Expresión de la empatía
- Desarrollo de alternativas
- Evitar la argumentación.
- Considerar la resistencia.
- Apoyar la autoestima.

# Prochaska y DiClemente

- Modelo teórico para explicar el proceso de cambio.
- El cambio se produce según estadios sucesivos.
- La intervención debe respetar la evolución del proceso de cambio en cada individuo.

# Las etapas del proceso de cambio según Prochaska

- Precontemplación
- Contemplación
- Preparación
- Acción
- Mantenimiento

# Modelo: estado de cambio

- Teoría basada sobre un modelo transteórico (dinámico - conductual - humanista - cognitivo)
- Cada estado en su importancia.
- 20 % de las personas completan el ciclo de una primera tentativa.

# Motivación

- La clave de cambio permanente esta en la experiencia adquirida por los intentos precedentes para dejar de beber o de consumir otro tipo de droga.
- El cambio es raramente lineal.
- Las separaciones y las recaídas son a menudo parte integrante del cambio.

# Motivacion (continuación)

- Es el sujeto de atención y no la intervención que produce el cambio.
- La alianza es esencial en este trabajo terapéutico.

# LA PRECONTEMPLACIÓN

# Características del joven en este estadio:

- No reconoce su problema.
- No desea cambiar sus patrones habituales de consumo.
- Es pesimista en cuanto a su posibilidad o capacidad de cambio.
- Falta de conciencia del problema de consumo y sus consecuencias.
- Argumenta, se opone o denigra mi punto de vista.
- Evita activamente lo que hay que hacer para cambiar.
- Sanciona a los otros por su problema.
- Pasivo en el tratamiento, no comprometido con este
- Minimiza su problema.
- Este es hostil a mi consideración.

# Modalidades de intervención:

- Destacar los aspectos desagradables o dolorosos del consumo (los daños).
- Traer de modo **no moralizador** la información desde el punto de vista del entorno.
- **Aportar elementos informativos neutros o generales sobre el consumo (hechos, estadísticas).**
- Relevar los puntos positivos de su funcionamiento personal (fuerzas, zonas de control y valores).
- Favorecer una pequeña implicación en el proceso: otra cita, recolección de información ...

## EN RESUMEN

Durante esta etapa nuestro trabajo motivacional consiste en favorecer la toma de conciencia y la duda de modo siguiente:

1. Relevar las dudas
2. Aumentar las percepciones del sujeto de atención respecto de los riesgos y los problemas asociados a su comportamiento actual a fin de suscitar la envidia de ser de otra manera
3. Lo importante es crear un espacio entre su actual realidad y lo que el desea.

# LA CONTEMPLACIÓN

# Algunas características del joven en este estadio:

- Reconoce progresivamente su problema pero vive ambivalencia.
- Deseos de progresivos cambios en sus hábitos de consumo.
- Piensa en medios concretos de cambio.
- No realiza gestos de cambio.
- Intenta comprender su problema.
- Parece estar en una contemplación permanente y casi rumiante.
- Reflexiona sobre soluciones a su problema.
- Presto a sopesar los pro y los contra del cambio..

# Objetivos del interventor-a

- Aumentar la toma de conciencia.
- Suscitar la esperanza frente al cambio, contrar el miedo al fracaso.
- Obtener el máximo de información sobre los dos aspectos del consumo (ventajas e inconvenientes).
- Ayudar a atravesar la ambivalencia.

## *Modalidades de intervención*

- Respetar y validar la ambivalencia.
- Resaltar los logros positivos aunque pequeños en otros dominios distintos del consumo.
- Dosificar la visualización de los efectos positivos del cambio y nombrar las desventajas del cambio.
- Susitar una disonancia entre el consumo y los valores de la persona o su imagen de ella misma.
- Proponer objetivos de cambio realistas y adaptados en una perspectiva de reducción de los daños.

# ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA MOTIVACION, ACTITUDES DE BASE Y TÉCNICAS.

**Solicitar propósitos de automotivación, de afirmaciones que subentienden el cambio. (ya, bien, tal vez, ya es un principio)**

Escuchar con empatía.

Cuestionar. (através de preguntas abiertas)

Presentar una retroalimentación individualizada. (situar su consumo frente a las normas, las estadísticas).

Reforzar, valorizar con sinceridad.

Bailar con las resistencias. (evitar argumentar, juzgar; utilizar más bien estrategias como la reflexión amplificada, cambiar el foco de la conversación, ir en el sentido de la resistencia).

Reencuadrar. (subrayar la intención positiva del consumo como recompensa, protección, procesos de adaptación).

Recapitular, hacer la síntesis. (sobre todo las afirmaciones de automotivación, sin descuidar los aspectos de resistencia.)

# Preparación

- En breve  
Concentrarse sobre las ventajas y beneficios del cambio
- Objetivos
  - Concentrarse sobre el futuro y sobre una nueva imagen de si mismo.
  - Situar las recaídas en un proceso de aprendizaje.
  - Experimentar las consecuencias positivas de nuevos comportamientos.

# Acción

## En breve

- Aplicación de estrategias de cambio; sentimiento de eficacia personal

## Objetivos

- Experimentar las alternativas al consumo
- Reforzar los nuevos comportamientos

# Fase Acción

- Los cambios que yo voy a aportar son...
- Los motivos principales para aportar estos cambios son...
- Las etapas que yo planifico de hacer son...
- Los modos en que los otros pueden ayudarme son...

# Técnicas de intervención preparación y acción (continuación)

- Hacer de la auto observación: diario de mi consumo de psicotrópicos.

Extrait de : Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux. Direction de la formation et de l'adaptation de la main-d'œuvre (1996). *Programme de formation à l'intervention de première ligne auprès des adultes que la consommation d'alcool, de médicaments ou d'autres drogues met en situation de risque.* Québec, août.

# Mantenimiento

- En breve
  - período de consolidación de las experiencias y de fortalecimiento en los nuevos modos de vida
- Objetivos
  - Prevenir la recaída
  - N.B.:A lo largo de este proceso de cambio, los individuos pueden recaer, pudiendo así volver a un estadio anterior, pero es también posible que el individuo se quede en el mismo estadio y continúe su proceso.

# Técnicas de intervención en el Mantenimiento

- Identificar las situaciones o experiencias riesgosas del consumo de psicotrópicos.
- Devolver a la persona aptitudes para prevenir sus situaciones.
- Reevaluar los nuevos modelos de consumo de psicotrópicos bajo el ángulo de los impactos negativos en el individuo y su entorno.

Extrait de : Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux. Direction de la formation et de l'adaptation de la main-d'œuvre (1996). *Programme de formation à l'intervention de première ligne auprès des adultes que la consommation d'alcool, de médicaments ou d'autres drogues met en situation de risque.* Québec, août.

# Integración

- FIN :cómo saber que el puede llevar este ciclo de cambio ?
- ...Y entonces... cuatro criterios :
  - tenemos una nueva imagen de sí, una mejor estima de sí
  - no sentimos más la tentación (en una misma situación o acontecimiento), necesitamos menos vigilancia para controlar el comportamiento

# Preguntas que evocan la motivación

Source: MILLER, WELL R. (1989) Increasing Motivation for Change dans REID K. Hester et WILLIAM R. MILLER ED. Handbook of Alcoholism Treatment Approaches, New-York. Pergamon Press. 616p.

# Yo reflexiono de mi consumo

- ¿Hábleme de su consumo?
- ¿Que es lo que a Ud. le gusta en el hecho de consumir?
- ¿Cuáles son los aspectos positivos de este consumo y cuáles son los otros aspectos?
- ¿Ha observado cambios en su modo de consumir?

# Yo reflexiono de mi consumo

- ¿Qué cambios ha observado en Ud que podría indicarle que tiene un problema o que podría tener un problema?
- ¿Qué es lo que los otros le dicen a Ud. de su consumo?
- ¿Los demás están preocupados de su consumo?
- ¿Ud. está preocupado de su consumo?

# 1. La identificación del problema

- ¿Qué le hace pensar que tiene un problema?
- ¿Qué dificultad ha experimentado ligado a su consumo?
- ¿De qué manera Ud. o una persona de su entorno se ve afectada por su consumo?

# 1. La identificación del problema (continuación)

- ¿De qué manera esto se ha transformado en un problema para Ud.?
- ¿De qué manera su consumo de drogas le impidió hacer lo que quería hacer?

## 2. La preocupación del problema

- ¿Qué hay de su consumo que le preocupa a su entorno?
- ¿Qué le preocupa personalmente?
- ¿Qué piensa que le va a ocurrir si no cambia?
- ¿De qué manera se preocupa por su consumo?

# 3. La intención de cambiar

- ¿Por qué razones estarías dispuesto a cambiar?
- ¿Qué le hace pensar que debería cambiar?
- ¿Qué será distinto en tu vida si dejas de consumir?
- ¿Qué le hace pensar que debe continuar su consumo?
- ¿Qué le hace pensar que debe dejar el consumo?

## 4. El futuro

- ¿Qué le hace pensar que lo logrará si decide cambiar?
- ¿Cómo se vería Ud. en seis meses más si se decide a cambiar ahora?