



## ENTREVISTA MOTIVACIONAL

“La entrevista motivacional no es una técnica para engañar a las personas para que hagan cosas que no quieren. Más bien, es un estilo clínico hábil para sacar de los pacientes sus propias motivaciones positivas para hacer cambios conductuales para su propia salud”.

“Si su tiempo de consulta es limitado, lo mejor que puede hacer es preguntarles a los pacientes porqué quieren hacer un cambio y cómo podrían hacerlo en lugar de decirles lo que tienen que hacer”.

“Un paciente que es activo en las consultas, piensa en voz alta el por qué y el cómo del cambio, es más probable que haga algo acerca de esto más adelante”.

*M.I. in Health Care [I.M. en atención médica], S Rollnick, W Miller, C Butler, Guilford Press, 2008.*

### Use estas frases motivacionales con los pacientes:

- ¿Qué le gusta de fumar (o de usar tabaco)?
- ¿Qué quiere hacer con respecto a fumar?
- ¿Cómo afectaría a su vida estar libre de humo?
- ¿Qué le preocupa sobre su uso de tabaco?
- ¿Cuáles son los motivos más importantes que tiene para dejar de fumar?
- ¿Qué beneficios obtiene de fumar o usar tabaco?
- ¿Cómo sería diferente su vida si no usara tabaco?
- Si decide dejar el tabaco, ¿cómo lo haría?
- ¿Qué importancia tiene para usted dejar de fumar?
- ¿Qué piensa de fumar en este momento?
- Suponga que sigue sin hacer cambios en su hábito de fumar. ¿Qué cree que le podría pasar en 5 años?
- ¿Qué consejo se daría acerca de fumar?
- ¿Qué tendría que pasar para que tomara la decisión de dejar de fumar?

### Evite estas preguntas que provocan frustración:

- ¿Por qué no quiere dejar de fumar?
- ¿Por qué no puede dejar de fumar?
- ¿Por qué no ha dejado de fumar?
- ¿Por qué necesita fumar?