
ENTREVISTA MOTIVACIONAL

AUTOR:

Lozano Gago P.¹

1)Unidad Docente Multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria de Alicante.

PALABRAS CLAVE:

Motivational Interviewing, Health Communication

Fuente de financiación y /o potenciales conflictos de intereses:

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Persona para correspondencia:

Pedro Lozano Gago

pedro.lozanogago@gmail.com

Fecha remisión ficha: 23/06/2025

OBJETIVOS

1. Revisar las indicaciones de la Entrevista Motivacional (EM) en Atención Primaria.
2. Identificar las características que componen lo que se conoce como “el espíritu” de la EM.
3. Sintetizar los principios y habilidades que componen la metodología básica para llevar a cabo una correcta EM.

INDICACIONES

La Entrevista Motivacional tiene su origen en el tratamiento de problemas relacionados con el abuso de alcohol y otras drogas, aunque ha demostrado en diversos estudios pequeños pero importantes efectos positivos en una amplia gama de problemas: dieta y ejercicio, conductas de riesgo relacionadas con el VIH, adicción al juego, etc. Son efectivas intervenciones cortas, incluso de solo 15 min.

DEFINICIÓN

La Entrevista Motivacional (EM) es un estilo de conversación colaborativo, cuyo propósito es reforzar la motivación y el compromiso de la propia persona con el cambio.

ESPÍRITU DE LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

-COLABORACIÓN

Hace referencia a la relación que existe entre profesional y paciente. La EM se hace “para” y “con” una persona, es una colaboración entre expertos para conseguir la activación de la **propia motivación del paciente** y sus recursos para conseguir el cambio.

-ACEPTACIÓN

Se trata de la plena aceptación de lo que el paciente trae consigo, aunque ello no implique su aprobación. Se subdivide en 4 elementos:

- Valor absoluto: reconocer el valor inherente y el potencial de cada persona. La habilidad de ver a una persona como realmente es, ser consciente de su individualidad única. El respeto supone asumir que la otra persona puede crecer y desarrollarse tal y como es. Implica asimismo la ausencia de abuso.
- Empatía precisa: interés activo y esfuerzo por entender la perspectiva interna de la otra persona.
- Apoyo a la autonomía: ofrecer a la persona la libertad de ser y decidir. El profesional ayuda al paciente en la toma de decisiones, buscando un espacio común de decisión compartida. El profesional respeta la decisión final del paciente sobre su conducta.
- Validación: buscar y reconocer los esfuerzos y fortalezas de las personas.

-COMPASIÓN

No se refiere a sufrimiento, sino a promover el bienestar del otro, a anteponer sus necesidades. El profesional demuestra que su intención se dirige a una relación de ayuda incondicional y genuina, por encima de sus propios intereses.

-EVOCACIÓN

Parte de la premisa de que el paciente ya tiene en su interior gran parte de lo que necesita para cambiar (motivaciones para lograr el cambio). Tiene relación con la Ambivalencia (mostrar respecto a un cambio argumentos a favor y en contra). Se trata de conocer y hacer emerger del paciente esos argumentos motivadores, en lugar de imponer los propios puntos de vista.

MÉTODO DE LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

-PRINCIPIOS EN LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

El modelo se sustenta en 4 principios básicos:

- Inhibir el reflejo de redireccionar al paciente: evitar, en la medida de lo posible, decirle al paciente lo que debería hacer.
- Explorar y entender las motivaciones del paciente: Trabajar la discrepancia entre las razones o deseos del paciente para cambiar una conducta y las que también tiene para mantenerla, creando una **disonancia cognitiva**. Nos ayudará a comprenderlo y orientarlo mejor en la dirección del cambio.
- Escuchar con empatía: capacidad del profesional para comprender las ideas y sentimientos del paciente y hacérselo saber (respuestas verbales y no verbales). Requiere la aceptación incondicional del punto de vista del otro, **evitando juicios de valor**.
- Apoyar el sentido de autoeficacia: enfatizar las habilidades demostradas en intentos previos, evocando las propias aptitudes y capacidades del paciente para llevar a cabo el cambio. Mostrar nuestro apoyo y confianza.

-HABILIDADES EN LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

- Preguntas abiertas: facilita diálogo de cambio, y afirmaciones de automotivación.
- Validación: “elogio”, “refuerzo”. Potencia el sentido de autoeficacia.
- Escucha reflexiva: devolver al paciente elementos relevantes de su discurso. Le mantiene con trabajo activo de evocación. Distintos niveles de profundidad: repetir, rephrasear, parafrasear, reflexión de sentimiento, silencio funcional.
- Sumarios: resumen de la información ofrecida por el paciente hasta un momento de la entrevista. Refuerzan lo importante, demuestra atención, preparan al paciente para proseguir.
- Informar y aconsejar: profesional ofrece información/consejo tras solicitar permiso al paciente. Secuencia habitual: preguntar-informar-comprobar.

BIBLIOGRAFÍA

- Miller WR, Rollnick S. La entrevista motivacional. Ayudar a las personas a cambiar. 3a ed. Barcelona: Paidós; 2015. 640 p.
- Rollnick S, Miller WR. What is Motivational Interviewing? Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 1995;23(4):325-3414. Gaume J, Gmel G, Daeppen JB. Brief alcohol interventions: do counsellors' and patients' communication characteristics predict change? Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire). 2008;43(1):62-9.
- Lundahl BW, Kunz C, Brownell C, Tollefson D, Burke BL. A meta-analysis of motivational interviewing: twenty-five years of empirical studies. Research on Social Work Practice. 2010;20(2):137-60.