



ENTREVISTA MOTIVACIONAL 3, ¿HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS?

Juan José De Frutos Guijarro

La primera comunicación sobre Entrevista Motivacional aparece en 1983. Bill Miller publica un artículo explicando cómo ayudaba a la gente a cambiar. En 1991 estructura y organiza su forma de comunicarse con el paciente y, junto con Steve Rollnick, publica la primera edición de “La entrevista motivacional”.

La Entrevista Motivacional aparece en España en 1999 a raíz de la publicación del libro de Miller y Rollnick “La entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas adictivas”. En ese texto se presenta un estilo de comunicación que mezcla conceptos de la teoría del cambio de Prochaska y Di Clemente, con elementos de la Psicología humanista de Rogers. En esta primera edición la entrevista motivacional está orientada para su uso en pacientes con adicciones.

Conforme fue practicándose y se fueron realizando más estudios sobre su uso, su aplicación se fue extendiendo a otro tipo de patologías en las que los hábitos del paciente jugaban un papel importante en el pronóstico y en las que estaba presente una ambivalencia ante el cambio. La entrevista motivacional comenzó a utilizarse en otras patologías psiquiátricas como Trastornos de la Conducta Alimentaria y en otros campos de la Medicina, como diabetes, obesidad y prevención de enfermedades de transmisión sexual.

La entrevista motivacional se expande y a la vez evoluciona y cambia. Su aprendizaje incluye una supervisión continuada que implica que determinados conceptos vayan cambiando conforme se practican y utilizan. En 2013 se publicó la tercera edición en inglés por estos mismos autores, recogiendo y sistematizando los cambios realizados en estos últimos años. Su traducción al español está en proceso, coordinada por el Grupo Español de Trabajo en Entrevista Motivacional (GETEM).

Los principales cambios que aporta la tercera edición de la Entrevista Motivacional son:

DESAPARICIÓN DE LOS PRINCIPIOS BÁSICOS

En su inicio, la entrevista motivacional cuenta con cinco principios básicos que rigen toda la entrevista. Se utilizan como directrices presentes durante todo el proceso. Eran: expresar empatía, promover la discrepancia, rodar con la resistencia y aumentar la autoeficacia. En la segunda edición pasaron a ser cuatro y en esta última edición los principios básicos han desaparecido.

ENTREVISTA MOTIVACIONAL 3, ¿HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS?

DESAPARICIÓN DE LAS FASES DE LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

Las dos primeras ediciones de la entrevista motivacional separaban dos fases. Una primera fase de preparación en la que predominan la evocación y la empatía y una segunda fase en la que el paciente comienza a realizar cambios y en la que debíamos promover el movimiento. Se han perdido estas fases de la entrevista motivacional.

PROCESOS DE LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

La desaparición de las fases da lugar a los procesos. Se introducen cuatro procesos en la entrevista motivacional. El primero de ellos es la creación del vínculo (*engaging*), establecer relación con el paciente. El segundo es pactar el objetivo, qué es lo que el paciente quiere trabajar, a dónde va la entrevista. Hay una tercera fase de evocación. Finalmente llegamos al cuarto proceso de planificación, se trata de definir el plan de acción y de cambio. En cierta manera los procesos son secuenciales, siguen un orden. A la vez también son recurrentes. No sólo hay una línea sino que volvemos hacia atrás constantemente. Durante toda la entrevista motivacional vamos volviendo a los procesos constantemente.

TRANSFORMACIÓN DE LA RESISTENCIA

Las resistencias pasan a ser desacuerdos o discordias. La figura del terapeuta genera desacuerdos. La resistencia tiene una connotación de culpabilidad sobre el paciente que se elimina en esta edición.

EL ESPÍRITU

El espíritu de la entrevista motivacional adquiere mucha más importancia. Al comienzo el espíritu estaba presente pero "intangible". A lo largo de este proceso de cambio se ha ido aclarando el espíritu. Es la forma de posicionarse y relacionarse ante el paciente. Lo que hay detrás de esa relación, la filosofía de la relación y lo que hay detrás. Tomó forma con la evocación, colaboración y la autonomía. En esta última edición se añade un nuevo componente al espíritu, la compasión. Se añade como elemento indispensable de la entrevista motivacional. Las técnicas de la entrevista motivacional pueden utilizarse en muchas situaciones pero sólo cuando está presente la compasión estamos hablando de entrevista motivacional propiamente dicha. Trabajar con entrevista motivacional implica trabajar con personas que sufren, tienen dificultades, problemas... El sufrimiento está muy presente

ENTREVISTA MOTIVACIONAL 3, ¿HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS?

en lo que hacemos y aparece en el espíritu. No lo vamos a obviar sino que va a estar presente en lo que hacemos, con un matiz de respeto.

La autonomía se transforma en aceptación, es un ligero matiz el que cambia, la aceptación a la autonomía personal.

CONCEPTO DE CAMBIO

Se amplía el concepto de cambio. El objetivo de la entrevista motivacional pasa de ser un cambio de conducta a un cambio más allá del comportamiento. Se entiende un trabajo en entrevista motivacional cuando se necesita un cambio en actitudes, por ejemplo conseguir una mayor asertividad, duelos complicados, problemas de aceptación... Nos permite trabajar en otros ámbitos, no sólo en los cambios comportamentales.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Los estilos de comunicación de dirección, guía y seguimiento siguen estando presentes. El estilo de guía debe ser el predominante pero se acepta que los otros estilos aparezcan si se enmarcan dentro de los procesos y el espíritu motivacional.

HABILIDADES BÁSICAS

Las técnicas o habilidades básicas (preguntas abiertas, reflejos, resúmenes y afirmaciones) siguen estando presentes y se añade una más: dar información y consejo. Se considera que dar información e incluso consejo puede ayudar al paciente pero de una forma coherente con el estilo motivacional y manteniendo los procesos y el espíritu.

DEFINICIÓN DE ENTREVISTA MOTIVACIONAL

La definición de entrevista motivacional ahora incluye tres elementos básicos:

1. La entrevista motivacional es un tipo determinado de conversación sobre el cambio.
2. Es colaboradora, centrada en la persona.
3. Es evocadora.

Se crean tres definiciones según el ámbito en el que se emplean.

ENTREVISTA MOTIVACIONAL 3, ¿HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS?

EL LENGUAJE DE CAMBIO

El objetivo de la entrevista motivacional es provocar en el paciente lenguaje de cambio. Se le da mucha importancia al tipo de lenguaje de cambio que el paciente expresa, ya que su cantidad y calidad se relaciona con la mayor o menor probabilidad de que el cambio se realice.

CONCLUSIÓN

La entrevista motivacional evoluciona hacia conceptos más simples y puros. Se le da una mayor importancia al espíritu y la filosofía tras la intervención y no tanto a la técnica. El reduccionismo al que se sometió a la entrevista motivacional en sus comienzos, considerándola sólo un conjunto de técnicas encaminadas a "convencer" al otro, hace que ahora se le dé más importancia a estos conceptos que subyacen debajo de las técnicas.