

MANUAL DE ACOMPañAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES

ACCIÓN*

DETERMINACIÓN

CONTEMPLACIÓN

PRECONTEMPLACIÓN

**Prochaska y Di Clemente*



PRECONTEMPLACIÓN

	DESCRIPCIÓN	TÉCNICAS
Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Falta de conocimientos o inercia No hay resistencias 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar feedback Escucha empática
Rebelión	<ul style="list-style-type: none"> Hostilidad y resistencia al cambio Frecuentes argumentaciones basadas en preguntas 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar alternativas / Manejo de resistencias No caer en discusión
Resignación	<ul style="list-style-type: none"> Sobrepasados por el problema Pérdida de confianza 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar esperanza Explorar las barreras para el cambio
Racionalización	<ul style="list-style-type: none"> Resistencias basadas en creencias Defensores de sus propias teorías Convierten la sesión en debates 	<ul style="list-style-type: none"> Escucha empática Escucha reflexiva Valoración de pros y contras del problema

▷ Ayudar a aflorar las preocupaciones:

- ¿Por qué es importante para ti cambiar este hábito?
- ¿Qué consecuencias puede tener no hacerlo?

▷ Más información no siempre es sinónimo de **conseguir el objetivo**.

Primero conozcamos las creencias.



CONTEMPLACIÓN

▷ Sentimientos contrapuestos: **ambivalencia**



▷ Acompañar en la resolución del conflicto hacia la determinación:

- Escucha empática y reflexiva
- Proporcionar feedback
- Clarificar objetivos



DETERMINACIÓN

▷ Conseguir un compromiso para la acción:

- Realizar resúmenes
- Preguntas activadoras
- Negociar un plan de acción

▷ Factores pronósticos de éxito:

- Locus de control interno
- Alta expectativa de autoeficacia en base a experiencias pasadas

▷ Vigilar ambivalencia.



ACCIÓN

- ▷ Duración de 3 a 6 meses.
- ▷ Dar apoyo:
 -  Incrementar sentido de autoeficacia
 -  Proporcionar información sobre otras personas que lo hayan logrado
- ▷ Prevención y Manejo de recaídas:
 -  Gestión del fallo
- ▷ Declaración de la acción a entorno.

