



**MODELO
GROW**

G GOALS – METAS

▷ Detectar el objetivo de tu paciente:

- ¿Cómo te ves en tu vida en tres años?
- ¿Qué quieres crear con...?
- ¿Qué sentimientos quieres volver a tener en tu vida?
- ¿Cómo sería tu vida en plenitud?
- ¿Quién es la persona que tú quieres ser a partir de ahora?
- ¿Cuál es tu mayor objetivo ahora que sabes que necesitarás este tratamiento?
- Si fuera un genio de la lámpara, ¿qué me pedirías?
- ¿Cuál es la relación que quieres crear con...?

O OPTIONS - OPCIONES

▷ Indagación sobre las opciones que tiene para salir adelante y asegurar hábitos saludables:

- ¿Qué primer paso podrías dar?
- ¿Qué podrías hacer para que fuera distinto?
- ¿Qué se te ocurre que podrías hacer?
- ¿Cuál es la primera cosa que quieres cambiar?
- ¿Qué se te ocurre que podemos trabajar?
- Cuando antes pasaste por _____ ¿qué estrategias te resultaron efectivas?
- ¿De qué otras formas podrías manejar esta situación?

R REALITY – REALIDAD

▷ Hacer preguntas orientadas a indagar en la realidad y sus creencias limitantes:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué estás experimentando?
- ¿De qué recursos dispones?
- ¿Con qué personas cuentas para...?
- ¿Qué te está frenando ahora para...?
- ¿Qué te impide...?
- ¿Qué comportamientos se repiten de forma constante?
- ¿Quién se ve perjudicado porque te comportes así?
- ¿Qué acción has tomado para cumplir tu objetivo?
- ¿Cuáles son tus puntos fuertes?
- ¿Cuáles crees que son tus debilidades?

W WILL - COMPROMISO

▷ Establecer un plan de acción realista, motivante y que parta de la voluntad de compromiso del paciente:

- ¿Qué estás comprometido a hacer ahora?
- ¿Cuánto para cuándo?
- ¿A qué te puedes comprometer de aquí a una semana?
- ¿Qué fecha te comprometes a tener hecho X?
- ¿Qué va a requerir de ti para tener éxito?
- ¿Cuál es tu plan de acción para lograrlo?
- ¿Qué recursos son necesarios?
- ¿Cuáles son las posibles barreras para conseguir esos recursos?
- ¿Cómo vencerás esas barreras?



