

MOMENTOS GETEM



Grupo en Español de Trabajo en Entrevista Motivacional

"EXPERIENCIAS EN LOS ENTRENAMIENTOS DE LA PRÁCTICA DE AFIRMACIONES"

Vanessa Cantillano A.

Psiquiatra de adultos

Miembro de la MINT

contacto: vanecantillano@gmail.com



EN ESTA PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

ELEMENTOS DEL ESPÍRITU

AFIRMACIONES

EJEMPLO DE PRÁCTICA

EXPERIENCIA

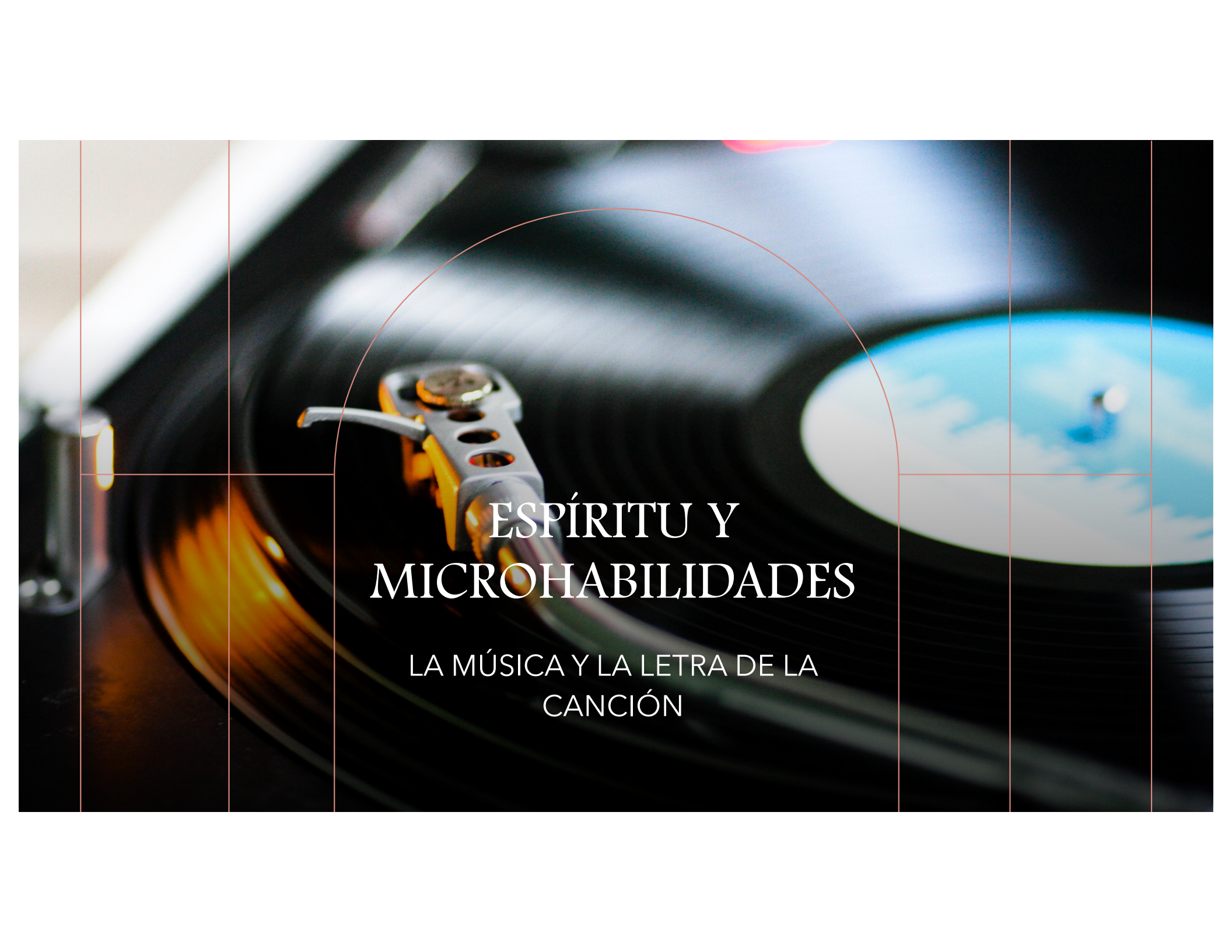
CONCLUSIONES



EM es un método centrado en la persona y basado en la evidencia, que promueve el cambio y el crecimiento. Es aplicable en un amplio rango de profesiones de ayuda.

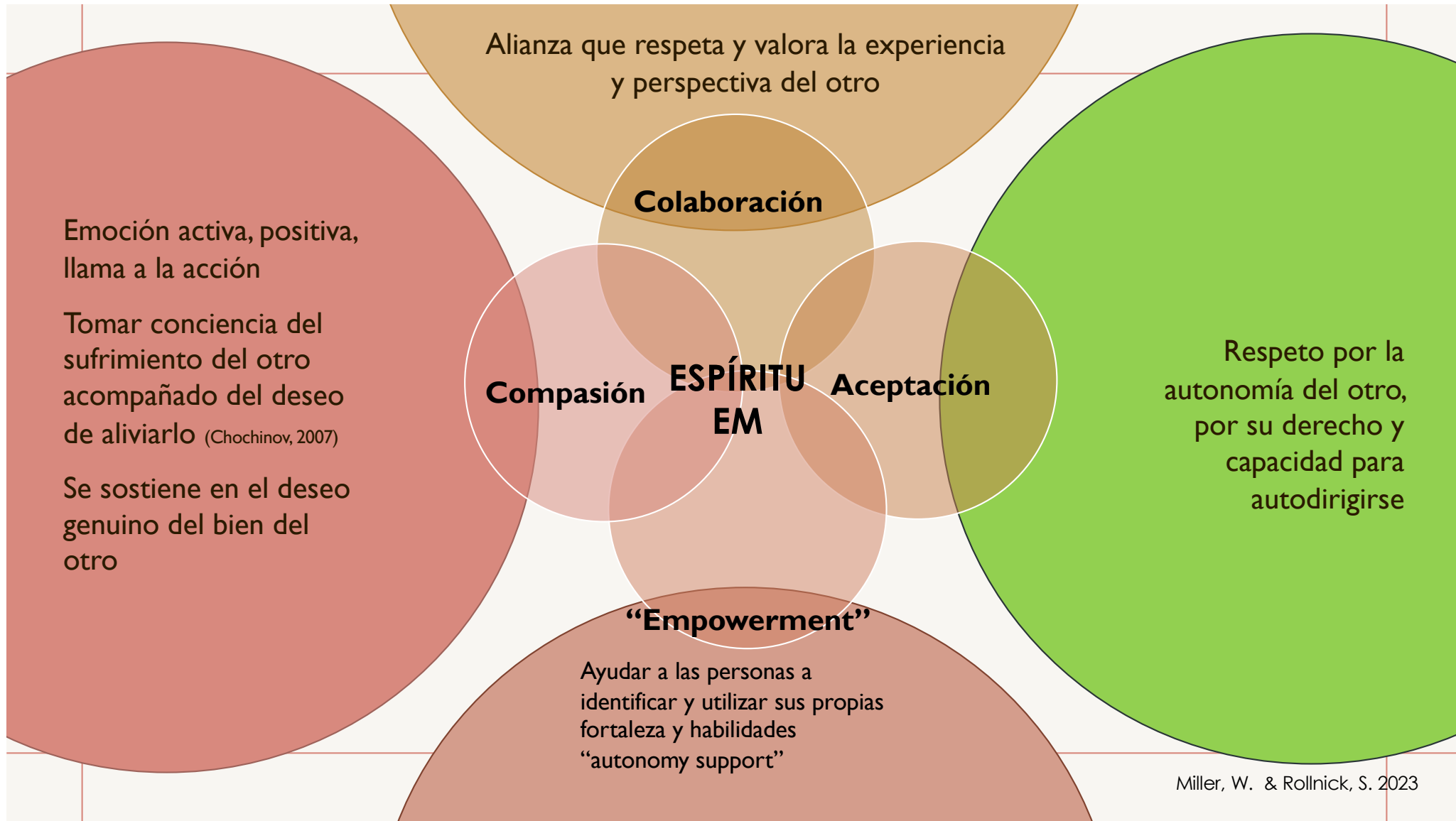
EM es una forma particular de hablar con las personas acerca del cambio y el crecimiento, para fortalecer su propia motivación y compromiso

DEFINICIÓN DE ENTREVISTA
MOTIVACIONAL (2023)



ESPÍRITU Y MICROHABILIDADES

LA MÚSICA Y LA LETRA DE LA
CANCIÓN



Microhabilidades EM

- ▶ (Hacer) Preguntas abiertas
- ▶ Apoyar, afirmación,
- ▶ Reflejar (escuchar reflexivamente)
- ▶ Realizar resúmenes
- ▶ Entregar información, con permiso



AFIRMACIONES



ACEPTACIÓN

COMPASIÓN

ACEPTACIÓN



COMPASIÓN

(elemento del espíritu desde el 2010)

- ✓ "Sensibilidad al sufrimiento en uno mismo y en los demás, con un compromiso para tratar de aliviarlo y prevenirlo. (Paul Gilbert, Terapia centrada en la compasión)
- ✓ Un elemento central de esta definición de la compasión es la confianza en uno(a) mism(a), es decir, la capacidad de la persona de reconocer su vulnerabilidad y también las fortalezas en sí mismo y en los demás. (Paul Gilbert, Terapia centrada en la compasión)



COMPASIÓN

HACIA NUESTRO(S)
PACIENTE(S)

HACIA UNO MISMO
COMO TERAPEUTA
(HELPER)



AFIRMACIONES

- Focalizarse en **conductas específicas** en vez de actitudes, decisiones o metas
- **Evitar utilizar la palabra “yo”**
- **Focalizarse** en descripciones y no en evaluaciones
- **Prestar atención** a áreas no problemáticas
- Sería como referirse a **cualidades** de l@s clientes.
- **Promover competencias**

La **cultura** es un elemento importante de considerar

Rosengren, D., (2009). Building Motivational Interviewing Skills

AFIRMACIONES

VALIDACIÓN

AFIRMAR LOS RECURSOS DE LAS PERSONAS

AFIRMAR SUS FORTALEZAS

"POSITIVE REGARD"

¿CÓMO AYUDA EN SESIONES?

- APOYA LA ALIANZA TERAPÉUTICA Y LA CONFIANZA EN EL TERAPEUTA
- MEJORA LA PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA
- SE ASOCIAL CON DISCURSO DE CAMBIO
- EVOCA RESPUESTA EMOCIONAL POSITIVA
- APOYA EN LA AUTO REFLEXIÓN DEL PACIENTE

¿OTRAS IDEAS DE
CÓMO AYUDAN LAS
AFIRMACIONES?



AFIRMACIONES SIMPLES Y COMPLEJAS

SIMPLE: reconoce una acción (frase, esfuerzo, intención) positiva y específica,

COMPLEJA: frase de apreciación que destaca un atributo positivo duradero

EJEMPLO DE PRÁCTICA
DE AFIRMACIONES

EJERCICIO DE AFIRMACIONES

“Buscando el oro” (Lettenga & Vernooij 2015)

Los invitamos a dividirse en grupos de 4 con los siguientes roles: paciente, terapeuta 1, terapeuta 2, observador.

Paciente narra una historia personal (real, si es confortable hacerlo/ o bien de un paciente) de una situación en la cual tuvo un papel activo. Se recomienda un dilema en el que fue necesario tomar una decisión.

Los Terapeutas 1 y 2 responden utilizando alguna de las alternativas propuestas para realizar las afirmaciones (ABCD).

Observador toma nota de los elementos más importantes de la experiencia del paciente y los terapeutas al formular afirmaciones.

EJERCICIO DE AFIRMACIONES

“Buscando el oro” (Lettenga & Vernooij 2015)

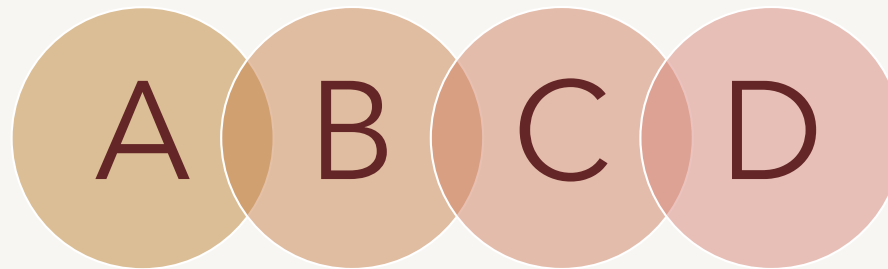
- Durante el relato los otros integrantes del grupo escuchan atentamente, enfocándose en las intenciones positivas, las cualidades, las herramientas o características positivas de quien realiza el relato en esa situación en particular.



EJERCICIO DE AFIRMACIONES

“Buscando el oro”

- Se utilizan distintas alternativas de **afirmaciones**:



- Después de la ronda de afirmaciones el grupo se toma un tiempo para comentar su experiencia: se le consulta a la persona que realizó el relato por la experiencia y significados que evocaron en él(ella) los distintos tipos de afirmaciones.

EJERCICIO DE AFIRMACIONES

“Buscando el oro”

A

- Una frase general de apreciación a la persona
Ejemplo: “bienvenido, es bueno verte” “eres una excelente persona...”

B

- Reconocimiento de aspectos positivos; aseveraciones positivas acerca de las intenciones, recursos, acciones, etc.
Ejemplo: “Estás visualizando y preparándote para los futuros desafíos...”

C

- Re-encuadrar situaciones o acciones desde un marco positivo
Ejemplo: “A pesar del hecho de que estabas muy decepcionado, te mantuviste calmado y pudiste expresar tu punto de vista”

D

- Comentar lo que perciben como aspectos positivos o cualidades de la persona. Ejemplo: “Eres energético y muy dispuesto a aprender...”

¿QUÉ SUCEDE EN
LOS
ENTRENAMIENTOS
CUANDO HACEMOS
PRACTICA DE
AFIRMACIONES?



EN LOS ENTRENAMIENTOS:

- ✓ Apoyar en los planteamientos de los asistentes en sus prácticas
- ✓ Apoyar en reforzar los elementos del espíritu de la EM (la música)
- ✓ Distinción entre reflejo y afirmación
- ✓ Apoyar en la reflexión previa a la entrega de la afirmación y en escucha activa de los recursos de los clients/pacientes



A photograph of wooden letter tiles arranged on a light gray surface. The tiles are arranged in two rows: the top row spells 'REALISE' and the bottom row spells 'ARRANGE'. Overlaid on the center of the image is the text 'SER GENUINO' in a white, serif font. A thin, light-colored circular line is drawn around the text, and a thin, light-colored crosshair is visible in the background.

SER
GENUINO

A photograph of a woman with short brown hair and bangs, wearing a light grey patterned sweater, sitting on a dark wooden floor. She is looking down at a young child with blonde hair, wearing a dark blue sweater, who is looking up at her. The background is a dark wooden wall. The text "ESTAR SINTONIZADO CON EL CLIENTE" is overlaid on the right side of the image in a white serif font.

ESTAR
SINTONIZADO
CON EL CLIENTE



MENTE DE
PRINCIPIANTE

RESPONDEMOS EN MENTI

¿qué reacciones han
observado en los
entrenamientos?

<https://www.menti.com/al8cxkcp5ynz>





ALGUNAS REACCIONES...

- APERTURA
- ASOMBRO
- COMPASIÓN
- DUDAS
- INCOMODIDAD
- DESCONFIANZA

CONCLUSIONES



Las afirmaciones son una microhabilidad que puede ser desafiante en los entrenamientos



Está profundamente ligada a la actitud terapéutica y el espíritu de la EM

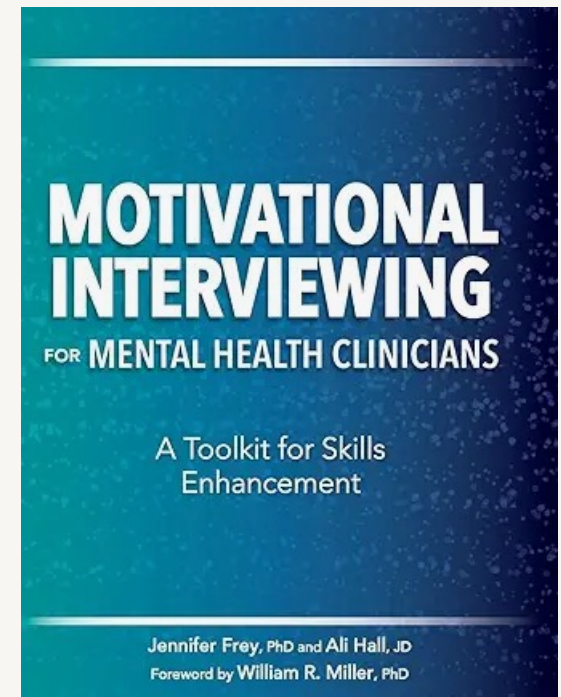
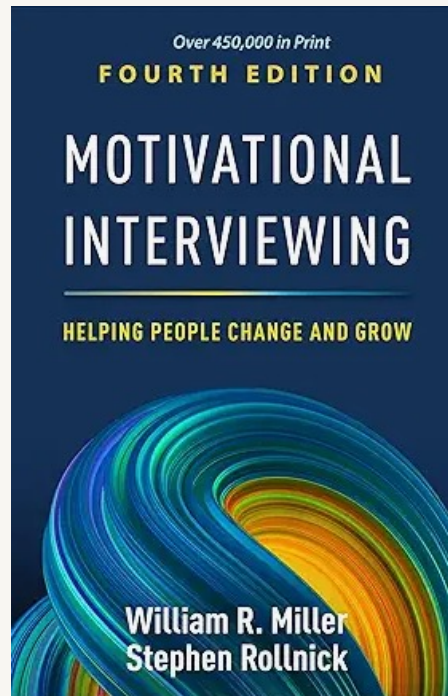
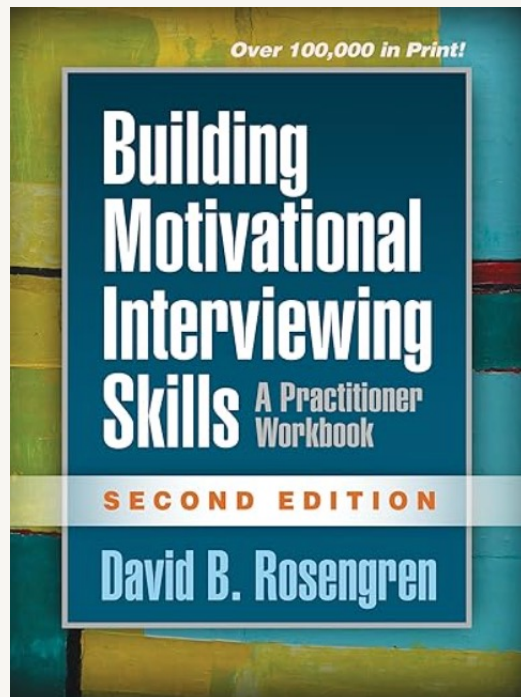


Para generar afirmaciones se requiere estar muy atenta (o) s y sintonizad@s a nuestro(s) paciente(s)



En estudios futuros puede ser que sepamos más del impacto de esta microhabilidad en particular en el cambio de nuestr@s pacientes

REFERENCIAS







The End

MUCHAS GRACIAS