

DECÁLOGO DE MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO

1. Buscar MOMENTO más OK posible (cuándo, dónde, cuánto)
2. Ir “de 1 en 1” (solamente pedir 1 cambio cada vez)
3. Preparar ... ¡ y **ESCRIBIR** los puntos 4 al 10!

4. Empezar con algo POSITIVO (reforzándolo)

“ _____ ”

5. Describir CONCRETAMENTE la CONDUCTA CLAVE

(“Cuando _____ ,”)

6. Citar CONSECUENCIAS del 5 ¿cuál es el PROBLEMA? (Para el/la otro/a)

(“ _____ ”)

7. Ponerse en el LUGAR DEL OTRO empatizando con MOTIVOS de su conducta

(“entiendo que _____ ”)

8. Asumir (si la hay) la propia responsabilidad en el problema (la responsabilidad de quien pide el cambio)

(“tal vez yo _____ ”)

9. Pedir CAMBIO

(“¿Qué podemos hacer para que _____ (abordar el problema del punto 6) ?”)

esperar respuesta

y

si no la hay o no es aceptable:

10. Ofrecer ALTERNATIVAS de cambio (mínimo 3)

(“¿Qué te parece si _____ ?,
¿o si _____ ?,
¿o _____ ?”)