

# **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 \_\_\_\_\_?”)