

Importancia – Confianza - Disponibilidad

En la consulta, puede ser útil explorar la importancia, la confianza y la disponibilidad. Se puede utilizar esta herramienta tanto en la entrevista motivacional, para promover la ambivalencia, como en la atención a personas próximas a la acción, para iniciar una intervención de forma más personalizada.

1. La **importancia** que, en este momento, tiene para las personas dejar de fumar. Con esta pregunta abierta, se podrán averiguar los valores personales y las expectativas.

La **importancia** que, en este momento, tiene para las personas dejar de fumar.

« ¿Actualmente, qué importancia tiene para usted dejar de fumar? Si, en una escala del 0 al 10, el 0 fuera "ninguna importancia" y el 10 fuera "una gran importancia", ¿dónde diría usted que se encuentra? ».

0 |-----| 10

- «¿Por qué X y no 1?». (Así se hará que la persona verbalice, en primer lugar, los motivos por los que dejaría de fumar, es decir los beneficios, con la intención de **crearle una discrepancia**).
- Y, en segundo lugar, qué es lo que haría que este hecho pasara a ser prioritario: «¿Por qué motivo su puntuación podría pasar de X a 9 o 10?». (Con esta pregunta, se podrán averiguar cuáles son los valores personales y cuáles las prioridades que la persona antepone a dejar de fumar.)

2. La **confianza** en el hecho de poder conseguirlo. Se investigará la autoeficacia de las personas, cómo lo piensan hacer y si creen que lo conseguirán.

La **confianza** que tienen en el hecho de conseguirlo.

« ¿Si en este momento usted decide dejar de fumar, qué confianza tiene en el hecho de conseguirlo? Si, en una escala del 0 al 10, el 0 fuera "no tener ninguna confianza en el hecho de conseguirlo" y el 10 fuera "tener una gran confianza en el hecho de conseguirlo", ¿dónde diría que se encuentra? ».

0 |-----| 10

- «Por qué X y no 1?». (Se pregunta con la intención de que la persona verbalice primero sus puntos fuertes.)
- «Qué debería suceder para que su puntuación pasara de X a 9?». (Se pregunta para conocer las necesidades y los miedos de la persona.)
- «Qué tipo de ayuda le puedo ofrecer con el fin de que su puntuación pase de X a 8 o 9?».

3. Por último, la **disponibilidad** o la preparación para cambiar, entendida como un continuo entre no preparado – inseguro – preparado. Es decir, "cuándo se quiere hacer".

Es importante dirigir la intervención a lo que tenga la puntuación más baja. Si una persona piensa que es muy importante dejar de fumar pero no tiene confianza en poder conseguirlo, se debe trabajar la confianza y, por lo tanto, no será necesario insistir en la importancia.