

# Modelo (para cada una de las AVD)

## Tema

AVD a tratar.

## Objetivo

Generar una modificación de hábito.

## Realidad

1. ¿Cómo cree que es su.....?

Informa sobre las creencias de la persona sobre la AVD.

2. ¿Qué significa para usted... de manera saludable?

Informa sobre las creencias de la persona sobre la AVD.

3. ¿Qué valor le da a una.... saludable?

Informa sobre los valores de la persona respecto a temas de salud.

4. ¿Qué hace actualmente para que su..... sea saludable?

Ayuda a tomar consciencia de la realidad de sus hábitos actuales.

5. ¿Qué situaciones / circunstancias hacen que altere sus hábitos.....?

Ayuda a tomar consciencia de las causas y de cuando la persona modifica sus hábitos.

6. En estas situaciones / circunstancias, ¿cómo se alteran sus hábitos...?

Ayuda a tomar consciencia de las causas y de cuándo la persona modifica sus hábitos.

7. ¿Cómo influyen sus emociones en....?

Hace trabajar desde la visión holística de la persona.

8. ¿De qué manera influyen sus hábitos de salud en su.....?

Hace relacionar.... con el resto de hábitos de salud.

9. ¿Existe algo que le impide o dificulte..... de manera saludable?

## Alternativas

10. ¿Qué consecuencias (beneficios o perjuicios) cree que puede tener mantener sus hábitos... actuales?

Ayuda a tomar consciencia de las consecuencias de seguir como hasta ahora y no hacer nada.

11. ¿Qué depende de usted para ..... de manera saludable?

Ayuda a la persona a asumir su responsabilidad.

12. ¿Qué influencia tiene usted sobre su...?

Ayuda a la persona a asumir su responsabilidad.

13. ¿Qué beneficios cree que obtendrá mejorando su...?

Ayuda a conectar a la persona con la consecución de su objetivo y a visualizarse en el futuro de manera saludable, cuestión importante para pasar a la acción.

14. ¿Qué emociones están implicadas en la mejora de su....?

Es importante conectar con la parte psicológica de la persona con el fin de trabajar desde una visión holística.

15. ¿Cómo cree que se sentirá cuando mejore su.....?

Hace conectar con la consecución del objetivo y con la parte psicológica de la persona de manera positiva.

16. ¿Qué cree que puede hacer para mejorar.....?

Ayuda a la persona a buscar alternativas y recursos.

17. ¿Qué lo/la puede ayudar a desplegar sus recursos personales, familiares y del entorno?

Ayuda a la persona a buscar alternativas y recursos.

18. ¿Con qué otros recursos cuenta para mejorar su.....?

Ayuda a la persona a buscar alternativas y recursos.

## Plan de acción

A partir de todo esto que hemos estado hablando le quiero pedir que:

19. Identifique tres o más cosas que hará hasta la próxima vez que nos volvamos a ver.

Ayuda a concretar las acciones y/o actividades a la persona.

20. ¿Cuándo las hará?

Concreta cuando comenzará y cada cuanto lo hará.

21. Para llevar a cabo estas acciones, de todos los recursos que hemos comentado antes,

¿cuáles lo/la pueden ayudar?

Ayuda a la persona a concretar las actividades que llevará a cabo.