

# COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL

## PROCESO DE CAMBIO CONDUCTUAL

Autoras:

Berrio- Otxoa, Kontxesi

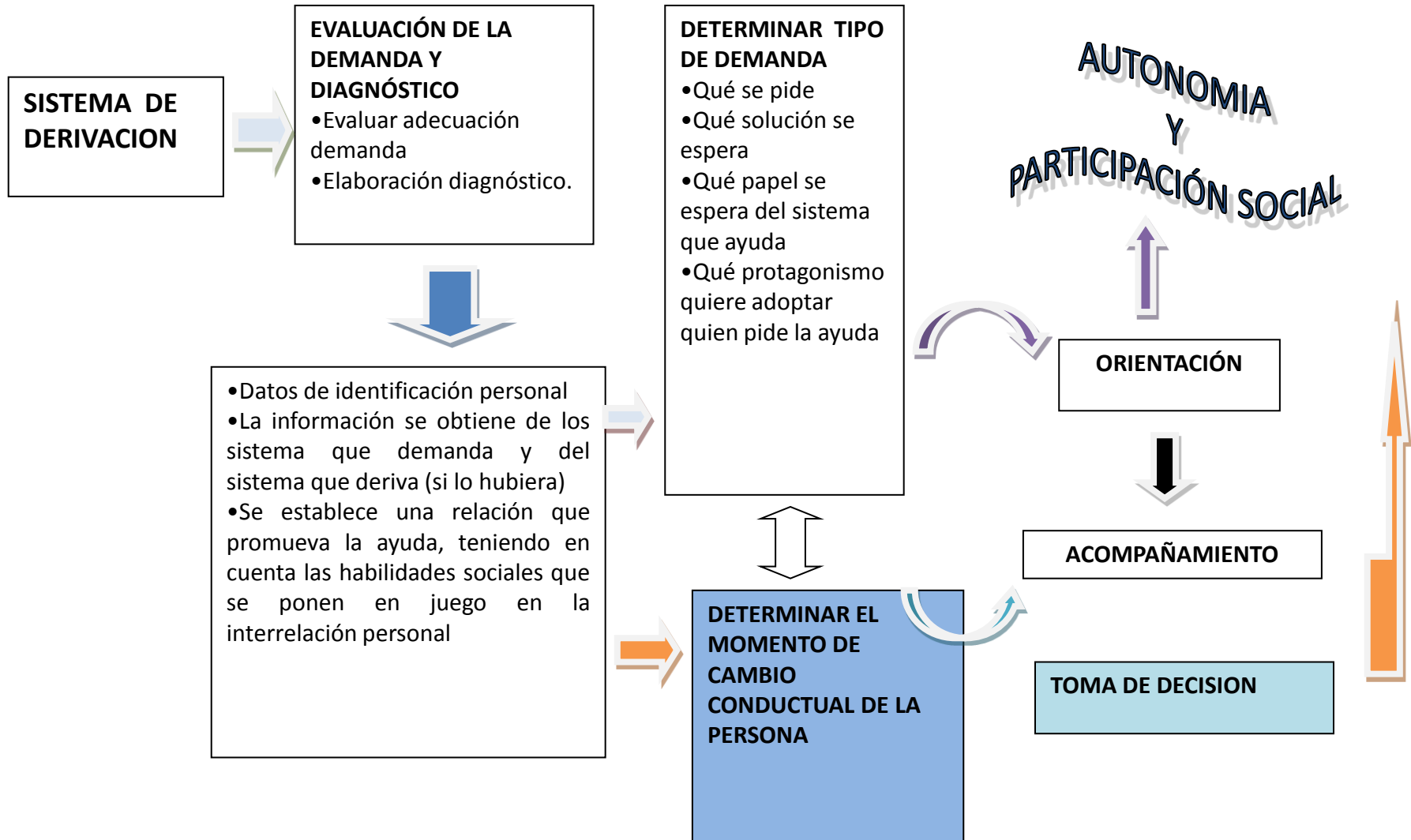
Inza, Amaia

Lledó, María del Mar

Telletxea, Saioa



# SISTEMAS QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DE AYUDA



El cambio no es  
un evento  
aislado, sino  
un proceso.

¿EN QUÉ MOMENTO DE CAMBIO  
SE ESTÁ?

¿CÓMO PLANTEAR LA AYUDA  
DESDE LAS TEORIAS DEL  
MOMENTO DE CAMBIO?

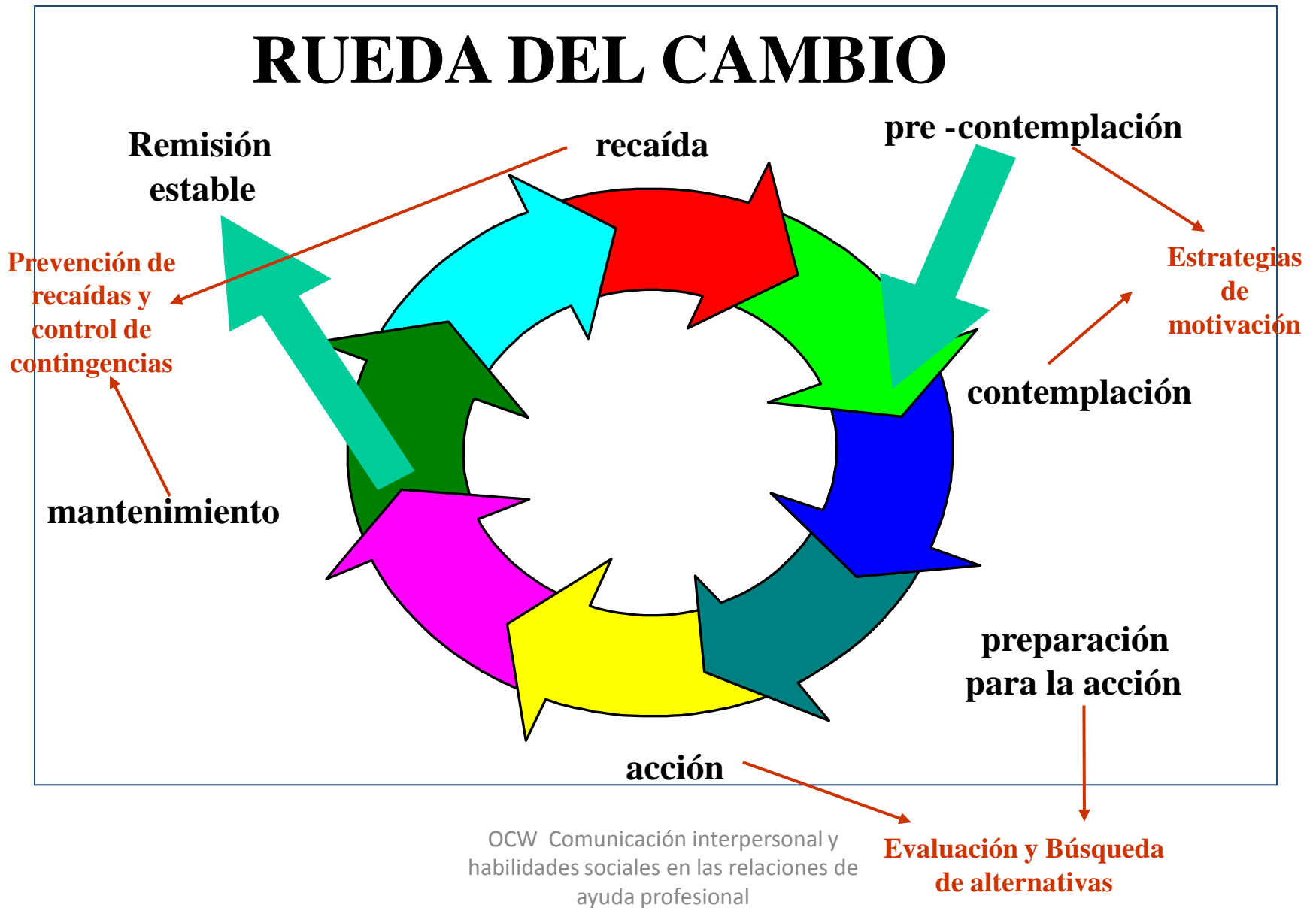
# TEORIA DEL CAMBIO CONDUCTAL

Cuando una persona afronta una decisión de cambio personal, de conducta, pasa por diferentes estadios, los cuales se relacionan con su momento de maduración para conseguir el cambio propuesto y mantenerlo.

Este proceso de cambio no es lineal, sino circular, es decir, va cambiando de fase, una vez superada la fase anterior, por lo que una vuelta atrás a una fase ya superada, se puede interpretar como un momento de aprendizaje para la siguiente.

El proceso es ascendente, ya que aunque se vuelva a una fase de cambio ya superada, no supone volver a empezar.

# Esquema de las estrategias de actuación en las Fases del cambio conductual que plantea el Modelo Transteórico del Cambio



## Fase de precontemplación:

- Las personas **no piensan en cambiar**. No son conscientes del problema.
- **No están interesadas en buscar alternativas** ni soluciones. Pueden introducir pequeños cambios respondiendo a coacciones externas
- Las personas en esta fase muestran **más resistencia a la intervención y al mensaje profesional de ayuda**.
- La intervención consiste en **aumentar la toma de conciencia** sobre la problemática de la conducta que se quiere modificar.

### Estrategias:

1. **Aumentar el interés por la información.** El objetivo es romper el bloqueo que presenta la situación.
2. **Devolver un feed-back objetivo dentro de una relación de empatía.** Una exposición objetiva sobre la situación aumentará la motivación para el cambio y la progresión en las fases.
3. Favorecer el **análisis emocional de las consecuencias de la conducta**.
4. Manejar las **resistencias a la intervención profesional**.
5. **Escuchar activamente**, evitando confrontaciones que refuercen la posición sostenida. La explicación racional y la recurrencia a la razón para justificar situaciones, provoca homeostasis o equilibrio en la disfunción

# Fase de contemplación:

- Las personas en esta fase son **sensibles a estrategias de concienciación** tales como observaciones, confrontaciones e interpretaciones. Piensan cambiar la conducta aunque **no hay un compromiso explícito** sobre cuándo.
- **Se busca el compromiso hacia el cambio de actitudes** y hacia conductas que no se identifican tanto con la conducta que se quiere modificar.
- Pedir un contrato que afiance la relación, va a permitir identificar objetivos y **prepararse para la acción y para el cambio de las conductas de mayor riesgo.**
- La persona debe **recibir información objetiva** sobre las consecuencias tanto de mantener la conducta como de modificarla.

## Estrategias:

1. Relacionar la **información objetiva sobre la conducta de riesgo** con la situación personal de cada persona.
2. Fomentar **conductas de autorregulación** que permitan situarse en el cambio de conducta.
3. Utilizar la técnica del **Balance Decisional, determinar ventajas y desventajas de una conducta y otra.**
4. **Analizar las distorsiones cognitivas:** El pensamiento de indefensión y desesperanza para afrontar el cambio y los pensamientos dicotómicos (Nunca/Siempre; Todo/Nada; etc.)
5. Analizar los **intentos de cambio anteriores** y la vuelta a la realización de conductas de riesgo
6. Interpretar las **experiencias pasadas como fases dentro del proceso de cambio** y como fuentes de información necesarias para avanzar.



# Fase de preparación:

- Preparados para la **acción de manera inmediata**. Realización de **pequeños cambios conductuales dirigidos al cambio que se propone**.
- Combina criterios intencionales y conductuales:
  - La toma de decisión con el compromiso de cambio
  - La realización de pequeños cambios conductual
- **Disminuye la resistencia**. Menos preguntas sobre la conducta problema y más sobre el cambio.
- **Afirmaciones de automotivación**.

## Estrategias:

1. Permitir espacios de **reflexión sobre la conducta de riesgo** y los **cambios en el estilo de vida**. Reforzar los cambios cognitivos y valorativos.
2. Aportar **consejo e información objetiva** sobre la conducta de riesgo y sobre las consecuencias del cambio.
3. Reconocer que **el compromiso de cambio no es automático**, sino consecuencia de un **plan estratégico**, que debe definir unos objetivos, una metodología y planificar la intervención.
4. Responder de manera profesional, permitiendo que sea la persona la que se involucre a niveles más personales, si lo considera necesario.
5. Ofrecer varias **alternativas de cambio**. Utilizar técnicas de contracondicionamiento y de control de estímulos.

## Fase de acción:

- **Modificación de la conducta problema** con o sin ayuda profesional
  - Implica **cambios manifiestos**, tiempo y energía
  - **Esfuerzos observables y significativos** de acuerdo con un criterio previamente establecido
  - Acción no es cambio
- 
- Estrategias:

1. Establecer planes de intervención individual, grupal y familiar, encaminados al **cambio de conducta** y a establecer **cambios en el estilo de vida**.
2. La persona va a necesitar del soporte, la comprensión y el **refuerzo de otras personas** para conseguir el cambio.
3. Incrementar la **utilización de las estrategias conductuales**.

## Fase de mantenimiento del cambio de la conducta objetivo:

- **Cambio continuo** y una vez modificada la conducta propuesta.
- **Esfuerzo por consolidar los cambios y prevenir la vuelta a la situación anterior.** Se aprecia miedo a las consecuencias del cambio.
- Estabilización del cambio.

### Estrategias:

1. Valorar las **circunstancias que aumentan la probabilidad** de realizar, de nuevo, la conducta/s que se quiere modificar.
2. Valorar las **circunstancias que disminuyen la probabilidad** de realizar, de nuevo, conducta/s que se quiere modificar.
3. **Reforzar la autoestima** por haber conseguido los propósitos que se habían establecido y por haber logrado reducir las conductas que ponen en riesgo el cambio logrado.

# Bibliografía

- Miller, W.R. y Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior* New York: Guilford Press.
- Miller, W.R.; Hendrick, K.E. y Taylor, Ch.A. (1983). "Addictive behaviors and life problems before and after behavioral treatment problem drinkers" en *Addictive behaviors*, vol. 8, nº 4: 403-412.
- Miller, W.R. y Tonigan, J.S. (1997). "Assessing drinkers' motivation for change: The Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale (SOCRATES)" en G.A. Marlatt y G.R. VanderBos (eds.). *Addictive behaviors: readings on etiology, prevention, and treatment*. Washington: American Psychological Association, pp. 355-369.
- Prochaska, J.O. (1979). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Homewood: Dorsey Press.
- Prochaska, J.O. y Diclemente, C.C. (1982). "Transtheoretical Therapy: Toward a more Integrative Model of Change" en *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 19: 276-288.
- \_\_\_\_\_ (1983). "Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change" en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 51: 390-395.
- \_\_\_\_\_ (1984). *The Transtheoretical Approach: Crossing the Traditional Boundaries of Therapy*. Homewood: Dorsey Press.
- \_\_\_\_\_ (1986). "Toward a comprehensive model of change" en W.R. Miller y H. Heather (Eds.). *Treating addictive behaviours: Process of change*. New York: Plenum Press, pp. 3-27.
- Prochaska, J.O.; Diclemente, C.C. y Norcross, J.C. (1992). "In search of how people change. Applications to addictive behaviors" en *American Psychologist*, nº 47:1102-1114.
- Prochaska, J.O. y Diclemente, C.C. (1992): "The Transtheoretical approach" en J.R. Norcross y M.R. Goldfried. *Handbook of Psychotherapy Integration*, New York: Basic Book, pp. 300-334.
- Prochaska, J.O.; Diclemente, C.C. y Velicer, W.F. (1992). "Criticisms and concerns of the transtheoretical model in light of recent research" en *British Journal of Addiction*, nº 87: 825- 828.
- Prochaska, J.O. y Prochaska, J.M. (1993): "Modelo transteórico del cambio de conductas adictivas", en M. Casas y M. Gossop (editores) en *Recaída y prevención de recaídas. Tratamientos psicológicos en drogodependencias*, Barcelona: Ediciones en Neurociencias, Citrán, FISP, pp. 85-136.
- Velicer, W.F, Rossi, J. y M.G. Snow (1992). "Assessing outcome in smoking cessation studies" en *Psychological Bulletin*, vol. 111: 23-41.