

¿Qué es la entrevista motivacional?

Revise las preguntas frecuentes a continuación para obtener más información sobre la entrevista motivacional y cómo esta puede beneficiar a los programas Head Start y Early Head Start.



P: ¿Qué es la entrevista motivacional?

R: La entrevista motivacional es una conversación colaborativa para aprender de una persona y fortalecer su motivación, a fin de que cambie algún comportamiento. Los principios y estrategias de la entrevista motivacional se pueden utilizar para mejorar las relaciones y para ayudar al personal a que se sienta más seguro al abordar cuestiones difíciles. El personal de Head Start también puede usar las entrevistas motivacionales para ayudar a los padres y a otras personas a organizar los pensamientos, ideas, incertidumbres y sentimientos encontrados que puedan tener en relación con el cambio. Explore los beneficios de hacer cambios juntos y las barreras que hay que enfrentar.

P: ¿Cuál es la esencia de la entrevista motivacional?

R: La esencia de la entrevista motivacional es una relación mutua de confianza que incluye a los padres como socios en igualdad, al hablar sobre el cambio.

P: ¿Qué pruebas hay que justifiquen el uso de las entrevistas motivacionales?

R: Hay más de 1,100 artículos revisados por pares y 200 estudios clínicos publicados sobre la entrevista motivacional. Esta es eficaz para reducir comportamientos problemáticos [por ejemplo, problemas con la bebida, el juego, comportamientos de riesgo que podrían llevar a contraer el virus de inmunodeficiencia humana (VIH)] y para promover el cambio a una conducta saludable (por ejemplo, ejercicios, dieta, cumplir con un tratamiento médico).¹

Las investigaciones han demostrado que la capacidad de usar la empatía y de forjar relaciones de confianza con los padres o los clientes es lo que hace en gran medida que la entrevista motivacional sea tan eficaz.





P: ¿Cómo puede la entrevista motivacional ayudar al personal y a las familias del programa Early Head Start y Head Start?

R: El uso de entrevistas motivacionales puede ayudar al **personal** a:

- Contribuir a fortalecer las relaciones con las familias
- Fomentar una comunicación que construya puentes y los conecte con las familias en el programa
- Cooperar y ser respetuoso del derecho de los padres a tomar sus propias decisiones sobre los cambios en su vida
- Sentirse más seguros en su enfoque con las familias, utilizando una estrategia factual eficaz
- Reducir los sentimientos de frustración, ya que entienden más sobre el proceso de cambio

Valerse de las entrevistas motivacionales puede ayudar a las **familias** a:

- Participar y asociarse con el personal del programa Head Start y Early Head Start
 - Decidir si quieren hacer un cambio en sus vidas en este momento Si es así, decidir qué tipo de cambio hacer
 - Determinar cómo van a hacer el cambio
- Sentirse bien en relación con su capacidad para hacer cambios significativos

P: ¿Qué dice sobre las entrevistas motivacionales el personal de los programas Head Start y Early Head Start que las usa?

R: “La entrevista motivacional es...

- ”Fenomenal”
- ”Inspiradora”
- ”Alentadora”
- ”Igualdad de comunicación”
- [”Una oportunidad para cambiar las cosas en la vida de las familias” \(en inglés\)](#)



P: ¿Cómo puedo aprender más sobre la entrevista motivacional?

R: Explore los recursos a continuación para obtener más información.

[Cómo usar las técnicas de entrevistas motivacionales para asociarse más eficazmente con los padres](#)

Aprenda cómo asociarse más eficazmente con los padres mediante el uso de estrategias de las entrevistas motivacionales. El webinar también incluye un video que destaca estas estrategias probadas.

- [Momento de hablar sobre los dientes \(en inglés\)](#)
Este video incluye información sobre entrevistas motivacionales, ejemplos de cómo mejorar la salud bucal de los niños y testimonios del personal del programa Early Head Start.
- [Red de instructores para entrevistas motivacionales \(en inglés\)](#)
Descubra materiales que están diseñados para facilitar la difusión, adopción e implementación de entrevistas motivacionales.
- [La entrevista motivacional en los servicios de bienestar infantil \(en inglés\)](#)
Vea ejemplos breves de trabajadores sociales que utilizan habilidades de las entrevistas motivacionales con sus clientes.