

LA ESTRATEGIA 5X5 PARA MEJORAR LA ADHESIÓN TERAPÉUTICA DEL PACIENTE DIABÉTICO

5 automatismos a frenar

5 emociones negativas a disminuir

5 emociones positivas a potenciar

5 factores explicativos a identificar

5 verbos para comunicar

5 automatismos a frenar

1. Generalizaciones
2. Etiquetajes
3. Filtros
4. Catastrofismos
5. Adivinaciones

5 emociones negativas a disminuir

1. Angustia
2. Impotencia
3. Rabia
4. Miedo
5. Frustración

5 emociones positivas a potenciar

1. Interés
2. Control
3. Confianza
4. Ilusión
5. Tranquilidad

5 factores explicativos a identificar

1. Información
2. Emociones (actitudes, valores y creencias)
3. Habilidades
4. Recursos
5. Consecuencias

5 verbos para comunicar

1. Preguntar
2. Escuchar
3. Empatizar
4. Reforzar
5. Sintetizar

5 automatismos a frenar

1. Generalizaciones

“Siempre para los mismo con este paciente. Mis esfuerzos no sirven para nada”

“Todo le parece mal. Jamás dice nada positivo”

2. Etiquetajes

“Esta paciente es una mentirosa, me engaña y me lía continuamente”

“Voy acabar pensando que soy una inútil y que me he equivocado de profesión”

3. Filtros

“Esto no lo ha hecho, aquello lo ha hecho mal, y lo de más allá está incompleto”

“Vaya día que llevo, tres pacientes, tres recaídas, tres nuevos fracasos”

4. Catastrofismos

“Seguro que en este nuevo intento tampoco lo va a conseguir”

“Y si se niega a seguir mis instrucciones”

5. Adivinaciones

“Lo que este paciente quiere es que yo asuma todo el esfuerzo y él no tenga que hacer nada”

“Ésta debe creerse que yo soy tonta”