

# Modelo (para cada una de las AVD)

## Tema

AVD a tratar.

## Objetivo

Generar una modificación de hábito.

## Realidad

1. ¿Cómo cree que es su.....?
2. ¿Qué significa para usted... de manera saludable?
3. ¿Qué valor le da a una.... saludable?
4. ¿Qué hace actualmente para que su..... sea saludable?
5. ¿Qué situaciones / circunstancias hacen que altere sus hábitos.....?
6. En estas situaciones / circunstancias, ¿cómo se alteran sus hábitos...?
7. ¿Cómo influyen sus emociones en....?
8. ¿De qué manera influyen sus hábitos de salud en su.....?
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?
11. ¿Qué depende de usted para ..... de manera saludable?
12. ¿Qué influencia tiene usted sobre su...?
13. ¿Qué beneficios cree que obtendrá mejorando su...?
14. ¿Qué emociones están implicadas en la mejora de su.....?
15. ¿Cómo cree que se sentirá cuando mejore su.....?
16. ¿Qué cree que puede hacer para mejorar.....?
17. ¿Qué lo/la puede ayudar a desplegar sus recursos personales, familiares y del entorno?
18. ¿Con qué otros recursos cuenta para mejorar su.....?

## 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.
20. ¿Cuándo las hará?
21. Para llevar a cabo estas acciones, de todos los recursos que hemos comentado antes, ¿cuáles lo/la pueden ayudar?