

Entrevista

motivacional en contextos y prácticas de chemsex

¡Tips para equipos profesionales
que acompañan!

www.felgtbi.org



FELGTBI+

Federación Estatal de Lesbianas, Gais,
Trans, Bisexuales, Intersexuales y más

En el trabajo con personas que practican chemsex no existe una única forma de acompañar. La entrevista motivacional es una herramienta que puede complementar la intervención profesional y que suele resultar especialmente útil, ya que facilita un acercamiento sin juicios, favorece la generación de confianza y permite trabajar desde el punto en el que se encuentra cada persona, incluso cuando no tiene claro si desea introducir algún cambio.

¿Qué es la entrevista motivacional?

Es una **forma de acompañar basada en la escucha, el respeto y la colaboración**. Su objetivo es ayudar a la persona a explorar cómo se siente respecto a su consumo y, si lo desea, avanzar hacia cambios que tengan sentido para ella.

La intervención debe regirse por cuatro principios:

- **Colaboración:** Una relación horizontal donde el equipo profesional acompaña y la persona es experta en su propia vivencia.
- **Aceptación:** Respeto absoluto a la autonomía y ausencia de juicios.
- **Compasión:** Priorizar el bienestar de la persona sin ejercer presión.
- **Agencia:** Reforzar las capacidades y recursos propios para que la persona tome decisiones realistas.

En la entrevista motivacional, el trabajo con la persona puede organizarse en cuatro tareas sencillas que se van desarrollando de forma progresiva a lo largo de la conversación.

Vincular

Consiste en crear un espacio de confianza y respeto donde la persona pueda hablar con tranquilidad y sentirse escuchada, sin juicios ni objetivos impuestos. Aquí lo importante es abrir la conversación y comprender su experiencia (“¿Qué te ha hecho venir hoy hasta aquí?”, “¿Qué te preocupa?”, o reflejar lo que la persona expresa: “Te lo pasas bien en las sesiones, pero después te preocupa cómo te encuentras”).

Focalizar

Ayuda a concretar de qué se quiere hablar en ese momento, acordándolo con la persona. Se trata de dar dirección sin imponerla (“¿Te gustaría que hoy hablemos del consumo, de tu salud sexual o de cómo te sientes después de las sesiones?”, “De tus preocupaciones ¿En cuál te quieres centrar hoy?” “Entonces ahora mismo lo más importante para ti es reducir la frecuencia, ¿es así?”).

Evocar

Busca explorar la ambivalencia y reforzar la motivación al cambio. Aquí se ayuda a la persona a expresar sus propias razones, conectando con lo que le importa (“Parece que para ti es importante volver a sentirte conectado con tus amistades”, “Del 0 al 10, ¿cuánto te preocupa esto?”, “¿Qué hace que no sea un número más bajo?”).

Planificar

Consiste en pasar a lo concreto cuando la persona está preparada. Se trata de acompañar la elaboración de pequeños pasos realistas, definidos por la propia persona (“¿Qué pequeño cambio te gustaría probar hasta la próxima vez?”, “¿Qué te ayudaría a conseguirlo?”, “¿Qué apoyos necesitarías?”).

En conjunto, estas cuatro tareas no son fases rígidas, sino un modo de ordenar la conversación para que el acompañamiento sea más claro, respetuoso y útil, adaptándose siempre al ritmo de cada persona.

Inicio y Encuadre de la Entrevista

Es fundamental generar un espacio seguro en el que la persona pueda expresarse con sus propias palabras. Es habitual que utilice otros términos para referirse a prácticas relacionadas con el chemsex, y conviene respetarlos y adaptarse a su lenguaje. La persona profesional ha de situarse desde un rol de acompañamiento, dejando claro que no hay objetivos impuestos y que el propósito es explorar, de forma abierta, tanto el placer como las posibles dificultades asociadas a estas prácticas.

Cómo empezar... por ejemplo:

- > *“¿Qué te aporta el chemsex ahora mismo?”*
- > *“¿Cómo te sueles sentir después de una sesión?”*
- > *“¿Hay algo que no te esté gustando tanto últimamente?”*

**Lo importante aquí es
abrir espacio y escuchar.**

Durante la entrevista...

a) Trabajar la ambivalencia

Es habitual que haya cosas que gustan y otras que preocupan.

- > *“Por un lado te ayuda a conectar... y por otro acabas agotado”*
- > *“¿Qué es lo que más te atrae del chemsex? ¿Y qué es lo que menos te gusta o más te preocupa?”*

b) Detectar señales de cambio

A veces aparecen pequeñas frases que abren posibilidades de cambio:

- > *“Igual debería bajar el ritmo”.*
- > *“No me gusta cómo acabo al día siguiente”.*

Se pueden recoger así:

- > *“Suena a que hay una parte de ti que quiere que algo sea distinto”.*

c) Cuando hay ambivalencia

No hace falta discutir ni convencer.

- > *“Entiendo que ahora no lo veas como un problema”.*
- > *“Si en algún momento te plantearas cambiar algo, ¿Por dónde empezarías?”*

d) Acordar pequeños pasos

No todo pasa por dejar de consumir algunas sustancias por completo. Existen alternativas para reducir los riesgos y daños:

- > Espaciar sesiones.
- > Evitar mezclas concretas.
- > Poner límites de tiempo.
- > Cuidar el descanso o la hidratación.
- > Explorar nuevas formas de ocio y socialización.

e) Ideas prácticas

- > Hablar sobre límites o cuidados.
- > Identificar momentos o emociones que llevan al consumo.
- > Pensar en alternativas o apoyos concretos.
- > Acordar señales para parar el consumo.

Finalización de la Entrevista

El cierre debe consistir en una **devolución compartida** que recoja lo hablado (dudas, motivaciones y pasos a seguir), reforzando que las decisiones están en manos de la persona. Se debe:

- Resumir lo que se ha hablado.
- Dejar claro que la decisión es suya.
- Proponer seguir hablando en otro momento.
- Evitar juzgar o moralizar/ usar un lenguaje que pueda estigmatizar .
- Reconocer que haber clarificado la propia posición es un avance significativo.

La entrevista motivacional no lo resuelve todo, pero ayuda mucho a crear un espacio de confianza desde el que sí pueden empezar a iniciarse algunos cambios. Combinada con otros recursos, suele facilitar procesos más sostenibles y realistas.

Si quieres ampliar o trabajar con ejemplos más concretos, **puedes consultar y descargar la guía** de entrevista motivacional en contextos y prácticas de chemsex de forma gratuita .

<https://felgtbi.org/wp-content/uploads/2026/06/guia-entrevista-motivacional-en-contextos-de-chemsex.pdf>



info@felgtbi.org | +34 913 604 605
Chinchilla, 44. 1º Ext Izq. 28013 Madrid

Financiado por:



“Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas ni las del Ministerio de Sanidad”.