

Prepara una intervención con MOVER

De la presión abstracta a una elección informada.

Elige un reto de desempeño de riesgo bajo o medio. No uses esta hoja para adicciones, diagnósticos o coerción. Declara el propósito, las consecuencias y el margen real de decisión.

Fecha: _____

01 Situación, conducta y resultado observable

02 M · Meta, propósito legítimo y límites no negociables

03 O · Obstáculos, expectativa de éxito, recursos y control

04 V · Valor, utilidad, interés, costo y prioridades competidoras

05 E · Elecciones reales, límites y responsabilidad acordada

06 R · Retroalimentación, apoyo, recompensa y revisión

07 Evidencia de progreso, calidad y efectos no previstos

08 Comprobaciones para esta intervención

- ☐ El propósito y las consecuencias son explícitos.
- ☐ No uso culpa, amenaza encubierta ni neurociencia para presionar.
- ☐ Las elecciones son reales y sus límites son honestos.
- ☐ Mediré calidad, aprendizaje y efectos no previstos.

PRÓXIMA CONVERSACIÓN

¿Qué pregunta haré, qué condición ajustaré y qué evidencia revisaré después?
