



# CONGRESO NACIONAL DE **ENFERMERÍA QUIRÚRGICA**

28/29/30 OCTUBRE **ZARAGOZA 2015**

Sede: Auditorio Palacio de Congresos Zaragoza

ORGANIZA



**ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE ENFERMERÍA  
QUIRÚRGICA**  
www.aeeq.net

## **MESA REDONDA:**

### **TÍTULO PONENCIA: Hacia un cambio de actitud en el quirófano**

**D. Nombre Ponente: Dra. Jaci Molins Roca,**

**enfermera, médico, psicoterapeuta, formadora y coach salud. Autora de libros de coaching salud**

Para cambiar la actitud de las enfermeras que trabajan en un área tan especial como es el quirófano, antes hay que centrarse en conocer y modificar todo aquello que lo impida y lo haremos mediante el Coaching.

El coaching es una metodología que sirve para conseguir objetivos. Para realizar las acciones necesarias para conseguirlo, hay que modificar primero aquellos pensamientos y creencias que dificultan el cambio. El coach es el profesional que acompaña a la persona en su camino de descubrimiento para que éste lo consiga de una manera más rápida y efectiva.

Aplicado a la salud, el coach facilita que el paciente se haga más responsable de su salud y que realice las acciones necesarias para mejorarla. Los profesionales sanitarios, a su vez, además de adquirir competencias para mejorar la comunicación con sus pacientes, aprenden a aplicarse el coaching a sí mismos (autocoaching) para cuidarse más. ¿Cómo?

Ante todo, deben saber cómo se sienten (dónde están) y si la situación actual es satisfactoria y qué quieren conseguir (situación deseada u objetivo). En el proceso de autocoaching es útil reflexionar y plantearse las mismas preguntas (habilidad básica del coach) que se le harían a otro cliente: cómo es su motivación en el trabajo, cómo se sienten al inicio y al final de la jornada laboral... Si las respuestas no son satisfactorias, hay que seguir con más preguntas: cuál es el estado deseado, qué pequeñas acciones pueden realizar que le permitan sentirse con más energía, menos estresado, más contento... Es importante puntualizar que hay que centrarse sólo en aquello que dependa de uno mismo y no de los demás.

Veamos algunos ejemplos de acciones (los asistentes practicarán algunas de ellas en la sala de conferencias):

Aumentar el autoconocimiento a través de tomar consciencia de nuestras capacidades, cualidades... Realizar pequeños ejercicios diarios de corta duración de relajación y de mindfulness para sentirse más tranquilos. Practicar ejercicios de la psicología positiva que aumenten el nivel de autoconfianza y seguridad. Practicar el autoreconocimiento y el agradecimiento. Centrarse en lo que ya funciona bien tanto a nivel individual como en el equipo (indagación apreciativa)...

Como conclusión, os animo a practicar el hábito de coaching: "reflexión-acción" en vuestra vida profesional y también personal (porque cuanto más equilibrada está nuestra área personal, mejor estaremos en el trabajo). En definitiva, sentirnos más a gusto con nosotros mismos para ser más eficientes en el trabajo.

Jaci Molins Roca

jaci@coachingsalut.com, www.coachingsalut.com

SECRETARÍA TÉCNICA: **SANECONGRESS®**

C/ Santiago de Les, 8 / 46014 / Valencia / Tel.: +34 902 190 848 - fax: +34 902 190 850 / sanicongress@10enfermeriaquirurgica.com

[www.10enfermeriaquirurgica.com](http://www.10enfermeriaquirurgica.com)