

# «Comunicarse mejor ayuda a curarse»

La doctora Jaci Molins Roca publica un libro pionero sobre *coaching* y salud.

Con motivo de la presentación del libro *Coaching y Salud: Pacientes y médicos, una nueva actitud*, entrevistamos a su autora, la doctora Jaci Molins Roca, que conversó con nosotros acerca de su trabajo para potenciar los recursos curativos de los pacientes desde la consulta médica.

Jaci Molins trabajó como auxiliar de clínica mientras estudiaba enfermería y como enfermera mientras estudiaba medicina. Ejerciendo como doctora, se hizo psicoterapeuta y *coach*. Ha trabajado siempre en contacto con el paciente durante más de treinta años y fue directora médica del Hospital Santa Tecla de Tarragona, entre otras responsabilidades.

Si el *coaching* es, como afirma, una metodología para conseguir objetivos personales y profesionales, esta mujer simpática y locuaz hace lo que predica. Nos cuenta que mejorar la salud de los pacientes es una verdadera pasión que la ha llevado a escribir este libro. Una obra que proporciona herramientas, tanto al profesional sanitario como al paciente, para comunicarse con eficacia a fin de superar la enfermedad.

## ¿ENFERMADES O ENFERMOS?

—Aún es poco habitual ver en los currículums de los médicos la formación en psicoterapia y *coaching*. ¿Que te llevó a interesarte por estas disciplinas y a estudiarlas?

—Quizá porque siempre me ha interesado algo más que el aspecto estrictamente biológico de la enfermedad. Pienso que el motivo principal fue la discordancia entre lo que aprendí



JACI MOLINS ROCA aplica el *coaching* en la consulta médica para facilitar la curación de los pacientes.

en la universidad y la práctica diaria. En la carrera de medicina estudié que una enfermedad se diagnosticaba y se trataba de una única manera, similar para todos. En mi práctica profesional me di cuenta de que no siempre es así, y de que hay pacientes que tienen

la misma enfermedad reaccionan de manera distinta.

No es lo mismo tener una enfermedad que estar o sentirse enfermo. Por eso, para entender qué factores influyen en la enfermedad y cómo podía hallar soluciones, me animé a profundizar más en la

mente humana. Siempre me había interesado la psicología. A medida que iba estudiando, descubría nuevos caminos que me orientaban a ser más efectiva en mis intervenciones para poder ayudar a mejorar a los pacientes. Y fue así como descubrí el *coaching*.

—¿Cómo se aplica el *coaching* a la salud?

—El *coaching* es un modelo de trabajo que permite a la persona establecer y conseguir metas personales o profesionales. Dentro del *coaching* puede haber diferentes tipos. Mi especialidad, el *coaching* para la salud, propone pasos pequeños y fáciles de realizar que permiten al profesional y al paciente establecer una relación de confianza que ayuda a la persona en su proceso de restablecimiento.

## MÁS PREGUNTAS Y MENOS CONSEJOS

—¿Enseñas a médicos y pacientes a comunicarse mejor?

—Sí. El *coaching* utiliza varias habilidades de comunicación: escucha activa, empatía... que favorecen la sintonía y la confianza. Establecer un clima de confianza es básico para promover mejoras.

—¿La confianza y la comprensión ayudan pues a curarse?

—Comprender el mundo particular de cada paciente nos sirve para descubrir una puerta por donde acceder para poder ayudarle a ser más consciente, responsabilizarse y tomar el compromiso de realizar las acciones que le permitan conseguir sus objetivos.

—El médico tiene pocos minutos para cada paciente. ¿Se puede conciliar el *coaching* con esa falta de tiempo?

—Es cierto, tenemos muy poco tiempo y es una lástima. Pero debemos conseguir que ese tiempo sea de calidad. El *coaching* facilita precisamente que

los profesionales de la salud sean más efectivos y afectivos en sus intervenciones.

—¿Qué diferencia al *coaching* de lo que sería una mera asesoría o un sermoneo?

—Aconsejar o sermonear coloca al paciente en una posición pasiva que le sirve de poco, aunque estemos muy acostumbrados a esa práctica con los hijos y amigos. También es algo muy común en el ámbito profesional. Pero resulta mucho más útil que sea el mismo paciente el que encuentre las soluciones a sus problemas. El *coach* consigue este objetivo realizando preguntas que estimulen al paciente a reflexionar. De ese modo este tiene un papel mucho más activo y eso le permite tomar sus propias decisiones.

## CAMBIAR DE HÁBITOS

—Muchas dificultades de los pacientes tienen que ver con hábitos nocivos o con poca conciencia para mantener la salud. ¿Cómo podemos influir en esos hábitos?

—A menudo los hábitos están muy arraigados y tienen relación con la historia personal, familiar, cultural... Un hábito tarda tiempo en instaurarse y a veces se requiere mucho más para eliminarlo. Como ejemplo tenemos el tabaco: si fuera fácil dejarlo, ningún médico fumaría porque todos saben que es perjudicial.

Para influir positivamente el *coach* ayuda a visualizar el futuro sin el hábito nocivo y con las ventajas de haberlo cambiado por otro más sano. Del mismo modo, si queremos

«Para que el paciente halle soluciones a sus problemas, el *coach* realiza preguntas que le estimulen a reflexionar.»





UN INSTANTE de la conversación entre la doctora y coach Jaci Molins Roca y el psicólogo Víctor Amat.

cambiar la vida sedentaria por una vida más activa y realizar una actividad que nos guste (requisito esencial), será de gran ayuda vernos en un futuro practicándola, sentirnos más ágiles... Eso resulta más efectivo que centrarse en lo que se hace mal o creer que se es incapaz de cambiar.

#### MOTIVARSE ES FÁCIL

—A veces parece que una persona no tiene suficiente fuerza de voluntad para mejorar su salud. ¿Cómo ayudaría el *coaching* en esas situaciones? —Lo de la fuerza de voluntad me rechina y me suena a sermón de la infancia. Cuando una cosa nos interesa de verdad, la hacemos y sacamos fuerzas de nuestro interior. Como decía, hay que visualizar un futuro con la situación superada y experimentar las ventajas. El seguimiento del *coach* es importante, así como que nos felicite por nuestros avances. Y también aprender a celebrarlo uno mismo.

—¿Una persona enferma puede ser «positiva»?

—Creo que sí. En la consulta me gusta mencionar el ejemplo de ver el vaso medio lleno en vez de medio vacío, porque todo el mundo lo conoce y lo entiende. Pero depende mucho del tipo de enfermedad y de las situaciones en que nos encontremos, a veces muy duras. En estos casos, antes de ver la parte positiva, hay que elaborar el duelo; cuanto más grave es, más tiempo se requiere para ello, y además, cada persona tiene sus propios ritmos y necesidades. Después cada uno debe echar mano a sus recursos para darle la vuelta a la situación y centrarse en qué puede aprender de lo que le está pasando.

—Comparas al *coach* con un «entrenador». Pero, ¿en qué se diferencian?

—En castellano no se ha traducido la palabra *coach* porque se trata de un entrenador muy especial, que no indica

qué acciones se deben llevar a cabo ni cómo, sino que ante todo pregunta, facilita y acompaña a la persona.

#### ENTENDER EL DOLOR

—¿Y cómo sabe el *coach* que un paciente progresará, que hará cambios?

—Esencialmente por el lenguaje no-verbal. Cuando una persona tiene ganas de cambiar y de actuar se le nota en la expresión de la cara, en los gestos más que en las palabras. Todos estamos capacitados para reconocer estas señales, pero se puede mejorar la observación estando más atento.

—¿La empatía y la escucha verdadera resultan curativas en sí mismas?

—Esas son dos de las cualidades principales que debe tener un buen *coach* y por sí solas ya son terapéuticas. He tenido pacientes que me han dado las gracias solo por escucharles, sin que prácticamente yo hubiera intervenido.

—¿Saber relajarse puede ser una terapia tan efectiva como las que brindan algunos grandes avances médicos? Y si es así, ¿cómo lograr que los pacientes se relajen más?

—La relajación sirve para todo, tanto para prevenir enfermedades y controlar el estrés como para ayudar a sobrellevar los dolores.

Hay técnicas muy sencillas que permiten combatir el dolor. Una que aplico en ocasiones y que describo en el libro consiste en que el paciente dibuje el «monstruo del dolor». Debe ser un dibujo, más o menos bien trazado, que represente su malestar actual. También lo puede pintar o darle un nombre si lo desea. Lo importante en este caso es que el paciente se dé cuenta de qué situaciones o acciones contribuyen a que se mantenga o se elimine el monstruo, o a que se haga más grande o más pequeño. Con esta técnica el dolor o el problema se transfiere en cierto modo al dibujo y eso lo vuelve más manejable. El paciente cambia su visión: el problema ya no es «él», sino que ahora está en el exterior. Con esa nueva perspectiva le es más fácil hallar soluciones. Esta herramienta es muy sencilla de aplicar en la consulta. Nos sirve para dar explicaciones de la enfermedad sobre el mismo dibujo, y también nos permite pedir al paciente que reflexione en su casa antes de la próxima visita.

—¿Cuál sería la aportación de tu modelo de *coaching* en problemas como la ansiedad?

—La ansiedad es una manifestación muy frecuente que a menudo esconde otros problemas. Si la tratamos solo con medicamentos no ayudamos a detectarlos. Con el *coaching* se puede ayudar al paciente a

«Nadie escoge voluntariamente estar enfermo, y hay que ponerse en la piel del otro antes de pedirle cambios.»

descubrir qué le inquieta mediante algunas preguntas, y después, ayudarle a potenciar sus capacidades para que realice los pasos necesarios para solucionarlo. En el libro dedico un capítulo a los ataques de ansiedad y describo un caso real sobre cómo controlarlos. En función de lo grave o instaurada que esté la ansiedad será necesario derivar o no al paciente a psicoterapia, o bien simplemente tratarlo en la consulta médica mediante la metodología del *coaching*.

#### COMUNICARSE MEJOR

—Después de sufrir grandes enfermedades algunas personas han dado un giro dramático a su vida. ¿Tras la enfermedad se esconde, en ocasiones, algún aprendizaje?

—Sí. Los seres humanos podemos aprender de las dificultades. Una enfermedad puede confrontar a una persona con su realidad y hacerla consciente de situaciones en las que antes no reparaba. La enfermedad puede hacerle sentir la necesidad de un cambio que mejore su vida. Por ejemplo, un hombre de negocios sufre un ataque cardíaco y a partir de ese momento cambian sus prioridades y su estilo de vida.

—Has sido enfermera, médica y directora de hospital. Si estuviera en tu mano, ¿qué cambiarías en la sanidad actual?

—Este es un tema muy complejo porque en el paciente, en la enfermedad y en la relación médico-paciente intervienen muchos factores, además de los biológicos, personales y familiares. El entorno político,

económico y cultural condicionan el sistema sanitario y este a su vez influye en el médico, en el paciente y en la manera de tratar la enfermedad.

A pesar de esa complejidad, los cambios son posibles a todos los niveles. A mí me gusta centrarme en las acciones que están a mi alcance y el *coaching* me ayuda a ello. Para concretar y simplificar, me centro en los pequeños cambios que puedan realizar médicos, enfermeras y pacientes para comunicarse mejor. Eso es lo que intento transformar y lo que me ha impulsado a escribir este libro.

—En un capítulo cuentas cómo tú misma te autoaplicaste el *coaching* al sufrir un grave ataque de ciática por una hernia discal. ¿Crees que los sanitarios se benefician humano y profesionalmente de lo que ellos mismos experimentan cuando están enfermos?

—En general, sí. Yo presumo de tener años, y estoy muy orgullosa de ello, porque esto comporta vivencias, que unido a la formación me ha ayudado a entenderme y a comprender mejor a los pacientes. No debemos olvidar que nadie escoge voluntariamente estar enfermo, y que primero hay que ponerse en la piel del otro antes de pedirle cambios.

VÍCTOR AMAT

#### MÁS INFORMACIÓN

[www.coachingsalut.com](http://www.coachingsalut.com)

• «Coaching y salud. Pacientes y médicos, una nueva actitud», el libro de la Dra. Jaci Molins, ha sido publicado por Plataforma Editorial.