

# **Coaching y salud**

## Pacientes y médicos: una nueva actitud

**Dra. Jaci Molins Roca**

Prólogo de Cristina Llagostera



Plataforma Editorial  
Barcelona

Primera edición en esta colección: junio de 2010

© Jaci Molins Roca, 2010

© del prólogo, Cristina Llagostera, 2010

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2010

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 231, 4-1B – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

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

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B. 24.589-2010

ISBN: 978-84-96981-97-3

*Printed in Spain* – Impreso en España

Diseño de cubierta:

Utopikka

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

© ilustración de portada, Manel Romaní

© dibujos en el interior del libro, Eva Molins

Fotocomposición:

Grafime. Mallorca, 1. 08014 Barcelona

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

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Reinbook Imprès, S.L.

08830 Sant Boi de Llobregat (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

A mis padres,  
Montserrat y Robert.

#### AGRADECIMIENTOS

A mi marido y a mis hijas, Èlia y Òria,  
por su apoyo y colaboración incondicional.

A Eva y resto de familia  
porque siempre están a mi lado en mis proyectos.

A mis amigos y amigas,  
en especial los que han leído este manuscrito  
y me han sugerido ideas para mejorarlo.

A Carmen y Antonio por la ayuda prestada  
en la revisión de la traducción al castellano.

# Índice |

<i>Prólogo</i> .....	13
<i>Introducción</i> .....	17
<b>Primera parte</b>	
<b>Teoría y aplicación práctica del coaching</b> .....	27
<b>Segunda parte</b>	
<b>Casos reales de coaching para pacientes</b> .....	51
1. Ansiedad, exámenes y coaching .....	53
2. Hemiplejía, pensamientos negativos y coaching ..	72
3. Diabetes y coaching .....	90
4. Artrosis y coaching breve .....	107
5. Fibromialgia y coaching .....	119
6. Tabaco y coaching .....	137
7. Contractura cervical, estrés laboral y coaching ..	154
8. Esclerosis múltiple, terapia familiar y coaching ..	170
9. Insomnio, conflictos laborales y coaching .....	189
10. Ciática y coaching para uno mismo .....	203
Coaching dirigido a los mismos pacientes .....	214

*Coaching y salud*

<b>Anexos</b> . . . . .	217
Técnicas usadas en los distintos casos. . . . .	219
Preguntas y más preguntas. . . . .	221
Test de cualidades . . . . .	225
Bibliografía . . . . .	227
Libros para recomendar a los pacientes . . . . .	229

# Prólogo |

Las personas a menudo nos enfrentamos al dilema: ¿cómo puedo cambiar? Un síntoma, una enfermedad, una carencia, pueden provocar una necesidad más o menos intensa de modificar algo en la propia vida. Sin embargo, como bien sabemos, a veces el simple deseo de generar un cambio no basta para que éste se haga realidad.

Quien se dirige a un médico o a cualquier profesional de la salud, en general lo hace buscando apoyo frente a algún tipo de malestar físico o emocional. Al acoger y escuchar al paciente, inmediatamente surge en el profesional la necesidad de ofrecer soluciones y ayudar a generar un cambio positivo. Pero la buena intención con frecuencia deriva en desánimo, al comprobar que los consejos y las prescripciones no son seguidas por el interesado como sería de desear.

En los últimos tiempos asistimos a un cambio de paradigma en la atención sanitaria. Antiguamente el profesional de la salud era el único que desempeñaba un papel activo en la consulta, dado que se le creía poseedor de todo el conocimiento, mientras que el paciente permanecía igno-

rante y pasivo a la espera de indicaciones. Ahora los médicos y otros profesionales se encuentran en una difícil tesitura: los pacientes no obedecen a ciegas, quieren decidir sobre los temas que conciernen a su salud, y disponen de mucha información, en ocasiones mal utilizada.

Podríamos decir que el modelo paternalista de atención se encuentra en crisis, y que es preciso iniciar una relación de ayuda menos asimétrica, más igualitaria. Un *contrato* entre adultos en que el saber del profesional se combine con la responsabilidad del paciente frente a su propia salud, utilizando su experiencia y su conocimiento personal.

Y es aquí donde el coaching, como método basado en la comunicación, puede resultar una herramienta enormemente útil para muchos profesionales, así como para aquellas personas que se encuentran en una situación que no es fácil de resolver. Una comunicación efectiva puede ayudar a abrir ventanas, clarificar, encontrar nuevos objetivos y, sobre todo, ponerse en acción.

Este libro habla de motivación, es decir, del verdadero motor que genera el cambio. La salud, nuestro bien más preciado, impele a un compromiso con uno mismo. Por eso, ante la enfermedad o el malestar, los profesionales actuarían con más eficacia si, en vez de ofrecer respuestas o soluciones rápidas, fueran capaces de estimular la curiosidad, abrir preguntas, generar reflexión.

La trayectoria de Jaci Molins, la autora de esta obra, también es un vivo ejemplo de motivación y compromiso. Empezó su carrera profesional siendo enfermera, y su deseo de

## *Prólogo*

ayudar y comprender mejor a los pacientes le llevó a estudiar medicina. Ejerciendo como médico se percató del trasfondo psicológico que se hallaba detrás de las demandas de sus pacientes y decidió formarse en psicoterapia, terapia familiar y, por último, en coaching.

Sabemos que en muchas dolencias las causas físicas y anímicas son difíciles de separar. Puede suceder así, por ejemplo, en la fibromialgia, ciertos problemas digestivos y cutáneos, el insomnio, las contracturas musculares... Los síntomas señalan una zona oscura o conflictiva sobre la que resultaría útil indagar. Y cuando la persona logra aclarar, con o sin ayuda, sus propios enigmas está más dispuesta a comprometerse en su resolución.

En esta obra la Dra. Molins demuestra cómo ciertas habilidades de comunicación pueden dar un giro sustancial al proceso de cambio de una persona. Con su estilo llano y hasta «casero», como a ella misma le gusta decir, nos presenta cómo es el día a día en su consulta médica y cómo se entretajan los síntomas físicos con la historia vital y las relaciones íntimas de la persona. El coaching es en este caso el instrumento que utiliza para ayudar a la persona a descubrir sus propios objetivos y a encaminarse hacia ellos.

Si se preguntara qué es lo que más se valora del encuentro con un médico o un profesional de la salud, muchas personas responderíamos que sentirnos escuchados y comprendidos. Sin embargo, los profesionales disponen de escasa formación en este campo y necesitan por lo tanto nuevos recursos terapéuticos.

*Coaching y salud*

Ojalá se extendiera en la atención sanitaria el uso de habilidades comunicativas como las que se proponen en esta obra, pues supone la clave para estimular y propiciar cambios personales.

Este libro supone un paso adelante en esa dirección.

CRISTINA LLAGOSTERA,  
*Psicóloga, especialista en Psicología de la Salud  
y Terapia Familiar Sistémica, y escritora*