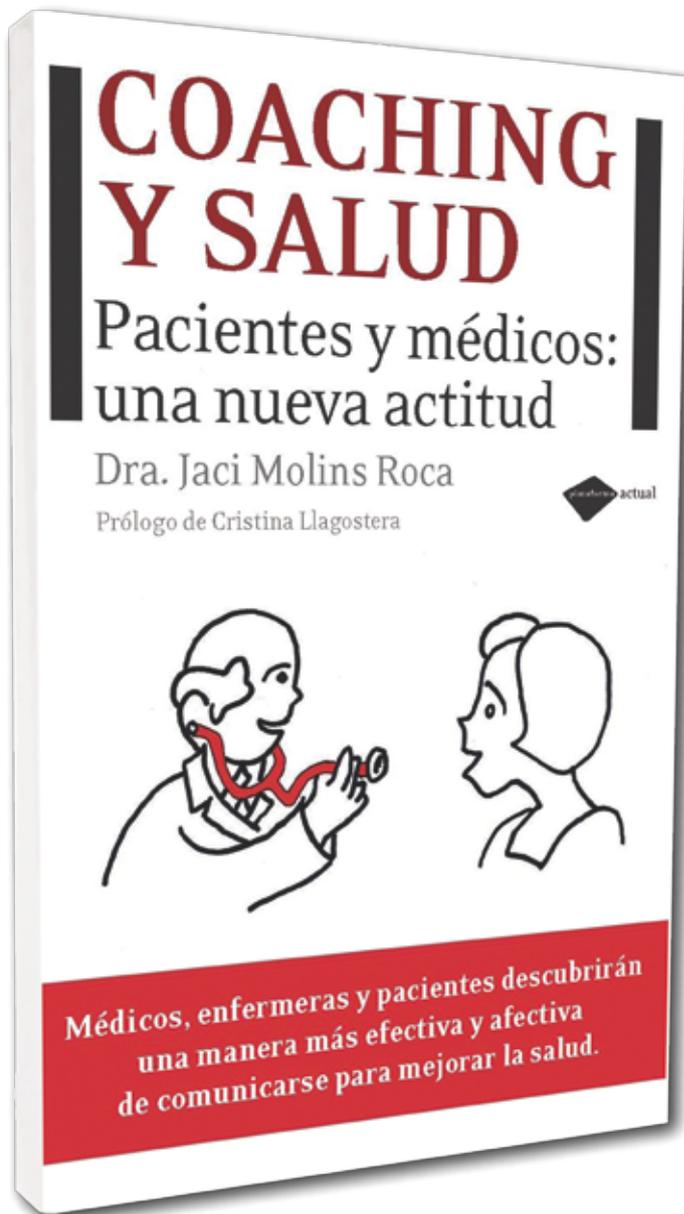


# 'COACHING': estimula y propicia cambios personales en la salud



*Coaching y salud. Pacientes y médicos: una nueva actitud* es un libro de divulgación que trata un tema de actualidad, el *coaching*, y su originalidad está en su aplicación para mejorar la salud. En esta obra se muestra cómo con el *coaching* (proceso de cambio para conseguir objetivos) también se pueden obtener mejores resultados, al aplicar hábitos saludables y cumplir con los tratamientos en

enfermedades crónicas. Va dirigido tanto a profesionales de la salud (médicos, enfermeras...) como a pacientes.

El libro consta de una parte teórica que explica qué es y cómo se aplica el *coaching* a la salud; en la segunda, más extensa, se muestra de una manera práctica la metodología en 10 casos de pacientes (ansiedad, diabetes, artrosis, fibromialgia, tabaco...). Todos

los casos son reales, de la propia consulta de la autora, y están expuestos en forma de diálogos de *coaching* con explicaciones intercaladas del método para una mayor comprensión. En los anejos hay herramientas prácticas y tests complementarios, así como una amplia bibliografía.

La autora, Jaci Molins Roca, además de ser médico rehabilitadora, es máster en psicoterapia familiar y máster en *coaching* y liderazgo personal. Esto le distingue de la mayoría de *coachs* (profesionales que aplican el *coaching*) que provienen de la psicología o de la empresa.

En *Coaching y salud* los profesionales sanitarios descubrirán nuevos recursos que podrán incorporar con facilidad en su consulta diaria. "Con la mayoría de pacientes, sólo aplicando alguna técnica de *coaching* será suficiente para obtener mejores resultados", como nos dice la misma autora. Los pacientes también podrán beneficiarse de su lectura, ya que les ayudará a comprender mejor el proceso de su enfermedad y les dará herramientas para mejorarse.

Hasta la fecha, a nivel sanitario, el *coaching* sólo se conocía en el ámbito de la gerencia y la dirección, pero no se aplicaba directamente a los pacientes, esta es la razón de que este tratado sea una novedad. A pesar de ser un libro de divulgación que no requiere conocimientos previos de *coaching*, está escrito con rigor por una profesional que tiene una larga experiencia en el tema.

Y como conclusión, unas palabras de Cristina Llagostera, psicóloga, escritora y autora del prólogo del libro: "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 en la salud".

**Ana Lavara Raventós**