

Jaci Molins: 'Estar sano es un estado de ánimo'

Enfermera, médico especialista en rehabilitación, psicoterapeuta y coach. Hace 23 años que trabaja en la Xarxa Social Santa Tecla, como jefa del servicio de rehabilitación. Es autora del libro 'Coaching y salud'

NÚRIA RIU | 15/01/2012 21:28



La doctora y especialista en coach, Jaci Molins, en el patio de su casa, en la Part Alta de Tarragona. - LLUÍS MILIÁN

¿Por qué deberíamos poner un coach en nuestra vida?

Para mejorar y conseguir los objetivos que hace tiempo que uno se propone y, por los motivos que sea, no consigue. El coach ayuda a reflexionar y a ordenar.

¿Cómo puede ayudar a mejorar la salud de las personas?

A nivel de cosas preventivas, puede ayudar a perder peso o a dejar de fumar, además de ayudar en unos hábitos saludables o en situaciones de estrés.

La fuerza de voluntad es imprescindible.

A diferencia de otras técnicas no, porque esta no es suficiente. Trabajas más aquellos aspectos de visualizarte en el futuro. Hay que hacerse las preguntas adecuadas, ya que muy a menudo nos proponemos hacer cosas que realmente no queremos.

¿Si uno no se compromete no hay unos resultados?

Siempre hay un punto de fuerza de voluntad y compromiso. Cambiar un hábito siempre requiere de unas cuantas semanas, pero sobre todo si una cosa la tenemos muy clara es fácil conseguirla.

¿Somos una sociedad sana?

En general no mucho. Tengo la sensación que a pesar de que tenemos muchos medios, ya que tenemos uno de los mejores sistemas sanitarios, éste no comporta un alto nivel de salud. Estar sano también es un estado de ánimo. Una persona puede estar parálitica y en cambio sentirse muy bien, y al revés. Que la gente tenga muchos recursos sanitarios no comporta que se sienta realmente bien. Hay que trabajar otros aspectos.

¿De carácter mental?

Sí, pero se trata de un conjunto. El coaching lo primero en que te ayuda es en tomar autoconciencia. Hasta que un día no te detengas y reflexiones: cómo me siento y dónde quiero ir. Cuando empieza el año mucha gente se propone unos objetivos y la mayoría no se cumplen, ya sea porque nos proponemos demasiados retos o son muy elevados.

¿Cómo le ha ayudado el coaching en su profesión?

El 50% de los tratamientos con medicación no se hace bien y sólo el 30% de las dietas se hacen de una forma correcta. Como profesional das unos consejos y unas recomendaciones, pero la gente no las sigue. Uno de los problemas es que no tenemos el tiempo suficiente. Sin embargo, sí que es verdad que tenemos más herramientas para tratar aquellos pacientes que nos preocupan especialmente, y no conseguimos unos resultados con las técnicas habituales.

'Experimenta' usted también en el ámbito artístico.

Siempre me han atraído los objetos viejos y el arte. Cuando voy por la calle me gusta encontrarme cosas en las escombrerías y poderles sacar una nueva función. Empecé un día con una caja de fresas. La enganché en una bandeja y le pegué unos corchos. Ésta fue mi primera obra de arte. Recojo objetos y transformándolos les doy una nueva vida.

Tiene alguna relación con su trabajo.

Yo me dedico a la rehabilitación y de alguna forma también estoy rehabilitando objetos para darles una nueva vida.

© Diari de Tarragona
Domènech Guansé, 2 - Tarragona
Telèfon 977 299 700
Promicsa | [Redacció](#)