



JÓVENES & PLENAS

Valentina D'Alfonso explica el funcionamiento de esta poderosa metodología que rejuvenece a las personas y las prepara para el bienestar físico y mental.

FOTOGRAFÍAS: PABLO RIVARA.

Buscar estar bien, plantearse objetivos y actuar en consecuencia. De eso se trata el *Coaching Antiaging* recientemente incorporado al menú de terapias del Centro Médico Doctora Gladys Calabrese. A cargo de la licenciada Valentina D'Alfonso se trata una metodología holística que involucra diversos procesos.

"El *coaching* es una técnica de entrenamiento personal a través de la cual un profesional trabaja con una persona para ayudarla a alcanzar ciertos objetivos, que por algún motivo no logra concretar", cuenta D'Alfonso. Rápida, potente y eficaz, se apoya en un conjunto de herramientas que promueven el auto-conocimiento, el compromiso y la responsabilidad para potenciar las fortalezas del individuo y minimizar sus debilidades. "Creemos que todo lo que afecta a la persona tiene un impacto en su bienestar y en consecuencia, en su salud y longevidad. En este contexto, puede pautarse un proceso para lograr un punto en particular, un aspecto concreto del estilo de vida que la persona desee mejorar; o un proceso más amplio que contemple un plan de acción para incorporar y consolidar paulatinamente nuevos comportamientos y hábitos saludables".

La metodología aplicada por D'Alfonso fue creada por la reconocida psicóloga y *coach* española Carmen Giménez-Cuenca, quien la denominó *Coaching Antiaging*. "Entendemos que para lograr el rejuvenecimiento, además de todos los recursos que la ciencia y la tecnología ponen a nuestra disposición, la clave está en prestar atención a todo lo que solemos hacer para optimizarlo. Diferenciamos la edad cronológica de



Lic. Valentina D'Alfonso.

una persona, que es la que corresponde a su fecha de nacimiento; de su edad biológica, que es la que verdaderamente refleja la edad real que tiene su piel, el resto de sus órganos y todas las funciones que ellos realizan." En otras palabras, la edad biológica se evidencia en el aspecto exterior, pero también refleja mucho más allá al medir los marcadores biológicos del individuo, la cantidad de energía que tiene y su estado de ánimo.

"Manejamos una visión integral cuerpo-mente-emoción. Damos especial atención a los pensamientos y a las emociones porque de acuerdo a cómo nos sentimos es cómo actuamos. Es posible tener control sobre los pensamientos, cambiar creencias limitantes e instalar creencias poderosas. Hay que entrenar la mente para conseguir lo que se desea," explicó.

Otro pilar fundamental en este enfoque es el control del estrés y la gestión de las emociones negativas

que intoxican, enferman y envejecen. "Pensar, sentir y actuar se retroalimentan entre sí, creando actitud. Y la actitud que deseamos puede crearse: sentirse pleno, vital y entusiasta a cualquier edad, y actuar en consecuencia para seguir evolucionando todos los años que podemos llegar a vivir".

Hoy se sabe que la influencia de los factores hereditarios en el proceso de envejecimiento apenas llega a un 30 por ciento. El código genético contiene tendencias, pero "somos nosotros, con nuestro estilo de vida, quienes colaboramos con que esta herencia se manifieste o no. Es nuestra actitud la que nos hará envejecer o incluso enfermar en mayor o menor grado. Y si a eso le sumamos los tratamientos y las terapéuticas de última generación, bien seleccionados e implementados según cada caso, los resultados pueden ser realmente sorprendentes".

Este nuevo departamento de la clínica facilita que la persona logre lo que se proponga. "Los pacientes pueden hacer uso de este servicio tanto de manera independiente como en combinación con otros tratamientos que ofrecemos. En el caso de que su interés sea iniciar un proceso de *coaching*, será primero recibido en dicha unidad y desde allí, se harán las coordinaciones correspondientes". También es posible desarrollar un enfoque multidisciplinar y "recurrir a la colaboración de otros profesionales de la salud, la estética y el bienestar para abordar aspectos puntuales, por ejemplo: nutrición, endocrinología, deportología, dermatología, medicina *antiaging*, y medicina estética". En cada tramo se le proporciona al paciente información práctica, instancias de *feedback* y apoyo que lo ayuden a tomar decisiones y a diseñar un plan de acción que encaje con su estilo de vida. □