

# Coaching Antiaging

—un encare integral aplicado al rejuvenecimiento—

Licenciada en Psicología Valentina D'Alfonso Calabrese

El “Coaching Antiaging” consiste en la aplicación de la poderosa metodología del coaching a procesos que persiguen objetivos relacionados con la obtención de bienestar integral. Se trata de un conjunto de herramientas que promueven el auto-conocimiento, el compromiso y la responsabilidad como plataforma para pasar a la acción, ya que serán las “nuevas acciones” las que darán paso a los “nuevos resultados”.

Para lograr rejuvenecimiento, la clave está en “poner atención en todo lo que solemos hacer” con la intención de optimizarlo. Manejamos una visión integral “cuerpo-mente-emoción”. Damos especial atención a los pensamientos y a las emociones; ya que dependiendo de cómo nos sentimos así actuamos. Otro pilar importantísimo es el “control del estrés y la gestión de las emociones negativas” que tanto nos intoxican, enferman y envejecen.

## Evolución del concepto de Antiaging

El término “antiaging” o “anti envejecimiento” ha sido asociado en muchos casos a una concepción frívola, limitada solo a cosméticos y a tratamientos utilizados para verse exteriormente más joven. Sin embargo, eso ha ido cambiando en el tiempo. Hoy en día se entiende que el concepto de “antiaging” va mucho más allá. Refiere a una serie de conocimientos y actuaciones respaldados por la ciencia y la tecnología que tienen como finalidad el rejuvenecimiento y la longevidad en plenitud de las personas.

Aceptamos el proceso de envejecer, pero entendemos que sus señales o improntas acumulativas pueden cada vez más atenuarse o revertirse, gracias a los recursos actuales, dependiendo de en qué momento del ciclo evolutivo comencemos a actuar y de qué acciones decidamos implementar.

Diferenciamos la “edad cronológica” de una persona que es la que corresponde a su fecha de nacimiento; con 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. La edad biológica se evidenciará sin duda en el aspecto exterior de cada individuo; pero también se reflejará mucho más allá, cuando se midan sus marcadores biológicos en analíticas clínicas, así como en la cantidad de energía que tendrá y también en su estado de ánimo.

El paradigma está cambiando; entendiendo la salud no solo como la ausencia de enfermedad; sino como la *optimización del funcionamiento general del organismo*.

## Unidad de Coaching Antiaging

La Unidad tiene como finalidad la aplicación de metodología de coaching a procesos que faciliten la consecución de objetivos relacionados con la salud óptima y el bienestar en su totalidad. A grandes rasgos, el coaching es un proceso de entrenamiento personal a través del cual un profesional trabaja con una persona ayudándole a alcanzar un objetivo que desea y que por algún motivo no está pudiendo concretar. Es una metodología rápida, potente y eficaz para la obtención de resultados. El proceso propuesto resulta holístico y personalizado. Todo lo que pensamos y procesamos

Pensar, sentir y actuar se retroalimentan entre sí, creando la 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 no es más de un 30%. El código genético contiene “tendencias”, somos nosotros con nuestro estilo de vida, que colaboramos a que esta herencia se manifieste o no, es decir, es en gran parte nuestra actitud la que nos hará envejecer y/o enfermar en mayor o menor grado. Y si a eso le sumamos los recursos que nos brindan los tratamientos y las terapéuticas de última generación; bien seleccionados e implementados según cada caso, los resultados pueden ser realmente sorprendentes.

en la mente tiene un efecto sobre el cuerpo; y todo lo que hacemos con y en el cuerpo tiene un efecto sobre la mente y sus pensamientos.

Entendemos que todo lo que afecta a una persona tiene un impacto en su rejuvenecimiento y longevidad. En este sentido, puede pautarse un proceso de cara a la consecución de un objetivo en particular, un aspecto concreto que la persona desee modificar; o un plan de entrenamiento más amplio, que supone la aplicación del conjunto de técnicas, herramientas y competencias de coaching a protocolos más extensos.

Las sesiones proporcionan el espacio apropiado y seguro para conocer y explorar las opciones disponibles, ayudando a la persona a clarificar sus ideas, a tomar decisiones y a diseñar un plan de acción realista que encaje con su estilo de vida. Las mismas facilitan el enfoque, la estructura y la motivación para que pueda llevar a término con éxito dicho protocolo.

Para conseguir objetivos de *salud óptima* resulta necesario realizar las actividades de nuestra vida cotidiana de forma óptima, lo cual no implica dificultad sino conciencia y naturalidad, así como ir incorporando algunas actividades que tal vez no están aún presentes en nuestro día a día.

El coaching aplicado al antiaging supone una herramienta de comunicación muy poderosa, capaz de sacar lo mejor del potencial de las personas y por ello resulta muy útil a la hora de dinamizar procesos de aprendizaje, tales como cambios y consolidación en el tiempo de nuevos hábitos y comportamientos saludables.

## Bibliografía Recomendada

- Begley, Sharon. ENTRENA TU MENTE, CAMBIA TU CEREBRO. Granica. 2008.
- Blasco, María. Salomone, Mónica. MORIR JOVEN, A LOS 140. Paidós. 2016.
- Dilts, Robert. COACHING. HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO. Urano. 2004.
- Dyer, Wayne. TUS ZONAS ERRONEAS. Debolsillo. 2010.
- Giménez-Cuenca, Carmen. OBJETIVO REJUVENECER. Grijalbo. 2016.
- McDermott, Ian. Jago, Wendy. TU COACH INTERIOR. Urano. 2005.
- Miedaner, Talane. COACHING PARA EL ÉXITO. Urano. 2002.
- Neenan, Michael. Dryden, Windy. COACHING PARA VIVIR. Paidós. 2011.
- Tolle, Eckart. PRACTICANDO EL PODER DEL AHORA. New World Library. 2010.