



El desarrollo de la resiliencia y la flexibilidad emocional es un aspecto crucial en el acompañamiento de los adolescentes hacia un bienestar sostenible. La resiliencia es la capacidad de recuperarse frente a las dificultades, adaptarse a los cambios y crecer a través de las pruebas. La flexibilidad emocional, por su parte, es la habilidad de acoger y regular las emociones de manera flexible y adaptada al contexto. Al cultivar estas dos competencias complementarias, los adolescentes refuerzan su inmunidad psicológica y su capacidad para navegar con serenidad por los desafíos de la vida.

Para desarrollar su resiliencia, el coach puede ayudar a los adolescentes a identificar y movilizar sus recursos internos y externos. Los recursos internos son las fortalezas, cualidades y competencias que el joven posee en sí mismo, como su creatividad, su sentido del humor, su determinación o su benevolencia. Al ayudarlo a tomar conciencia de estos activos y a cultivarlos, el coach refuerza su sentido de eficacia personal y su confianza en su capacidad para superar los obstáculos. Puede animarlo a llevar un diario de éxitos, donde anote cada día sus logros y progresos, para anclar una visión positiva de sí mismo y de su potencial.

Los recursos externos son los apoyos y oportunidades que el adolescente puede encontrar en su entorno, como su familia, amigos, pasiones o comunidad. El coach puede ayudarlo a identificar y cultivar estas relaciones y actividades nutritivas, que le brindan consuelo, alegría y significado. Puede animarlo a participar en proyectos colectivos, como voluntariado o deportes de equipo, para desarrollar su sentido de pertenencia y contribución. Al tejer una red de apoyo sólida y diversa, el adolescente refuerza su resiliencia y su capacidad para recuperarse frente a las vicisitudes de la vida.

El coach también puede ayudar a los adolescentes a desarrollar una mentalidad de

crecimiento, alentándolos a ver las dificultades como oportunidades de aprendizaje y desarrollo. En lugar de desanimarse frente a los fracasos o contratiempos, se trata de acogerlos como retos estimulantes, portadores de lecciones valiosas. El coach puede invitarlos a hacerse preguntas constructivas, como "¿Qué puedo aprender de esta situación? ¿Cómo puedo crecer a través de esta prueba? ¿Qué nuevas habilidades puedo desarrollar?". Al cultivar esta curiosidad benévola hacia sus experiencias, incluso difíciles, los adolescentes refuerzan su resiliencia y su capacidad para obtener algo positivo de situaciones adversas.

Para desarrollar su flexibilidad emocional, el coach puede ayudar a los adolescentes a ampliar su repertorio de estrategias de regulación, como se vio en el submódulo anterior. Cuanto más herramientas variadas tengan para acoger y manejar sus emociones, más ganarán en flexibilidad y adaptabilidad. Puede animarlos a experimentar nuevas formas de cuidar su equilibrio emocional, como la práctica de la gratitud, la expresión creativa o la comunicación amable consigo mismos. Al explorar estas diferentes pistas, los adolescentes aprenden a ajustar sus estrategias según sus necesidades y las situaciones, ganando así en flexibilidad emocional.

El coach también puede ayudarlos a cultivar una actitud de apertura y aceptación hacia sus emociones, incluso las incómodas. En lugar de tratar de evitarlas o controlarlas a toda costa, se trata de acogerlas con benevolencia y curiosidad, como mensajeros portadores de información valiosa sobre sus necesidades y límites. El coach puede invitarlos a observar sus emociones con cierto desapego, como olas que van y vienen, sin dejarse abrumar por ellas. Al aprender a "surfear" en sus emociones en lugar de luchar contra ellas, los adolescentes ganan en flexibilidad y resiliencia emocional.

Finalmente, el coach también puede animar a los adolescentes a cultivar emociones positivas, como la alegría, el orgullo, la serenidad o la gratitud, que refuerzan su resiliencia y bienestar. Invitarlos a disfrutar los pequeños placeres de la vida cotidiana, celebrar sus éxitos o expresar su apreciación por las hermosas cosas de la vida, son maneras de nutrir su reservorio emocional y reforzar su capacidad para recuperarse frente a las tormentas. La práctica regular de la coherencia cardíaca, concentrándose en emociones positivas mientras sincroniza su respiración, es una herramienta poderosa para cultivar esta resiliencia emocional.

Al guiar a los adolescentes en el desarrollo de su resiliencia y flexibilidad emocional, el coach los equipa para convertirse en los actores de su bienestar y realización. Estas habilidades son pilares esenciales para atravesar los retos de la adolescencia, pero también para sentar las bases de una vida adulta rica y equilibrada. Es uno de los obsequios más preciados que se puede dar a un adolescente en busca de sentido y estabilidad en un mundo en constante cambio.

Puntos a recordar:

- La resiliencia y la flexibilidad emocional son dos habilidades clave para ayudar a los adolescentes a enfrentar desafíos y crecer de manera armoniosa.
- Para fortalecer la resiliencia, el coach puede ayudar al adolescente a identificar y movilizar sus recursos internos (fortalezas, cualidades, competencias) y externos (apoyos, oportunidades en su entorno).
- Fomentar una mentalidad de crecimiento, donde las dificultades se ven como oportunidades de aprendizaje, favorece la resiliencia.
- Para desarrollar la flexibilidad emocional, el coach puede ayudar al adolescente a ampliar sus estrategias de regulación emocional y a cultivar una actitud de apertura y aceptación hacia sus emociones.
- Aprender a "surfear" en sus emociones en lugar de luchar contra ellas refuerza la flexibilidad y la resiliencia emocional.
- Cultivar emociones positivas, mediante gratitud, celebración de logros y coherencia cardíaca, nutre la resiliencia emocional.
- Al desarrollar estas habilidades, el adolescente se convierte en el protagonista de su bienestar y establece las bases de una vida adulta satisfactoria.