



Las estrategias de manejo del estrés son herramientas valiosas para ayudar a los adolescentes a enfrentar los desafíos y presiones de este período crítico. Al enseñarles técnicas simples y efectivas como la respiración consciente, la atención plena y los ejercicios físicos, el coach les ayuda a desarrollar su resiliencia y autonomía emocional. Estas habilidades son esenciales no solo para atravesar las turbulencias de la adolescencia, sino también para establecer las bases de un bienestar duradero a lo largo de su vida.

La respiración es una poderosa herramienta para regular el estrés y las emociones. Al aprender a enfocar su atención en la respiración y a ralentizarla voluntariamente, los adolescentes pueden activar su sistema nervioso parasimpático, responsable de la respuesta de relajación. Técnicas simples como la respiración abdominal, la coherencia cardíaca o la respiración cuadrada pueden ayudarles a recuperar rápidamente su calma en situaciones de estrés. Por ejemplo, el coach puede guiar al adolescente en un ejercicio de respiración contando 4 segundos de inhalación, 4 segundos de pausa, 4 segundos de exhalación y 4 segundos de pausa, a repetir durante unos minutos. Al practicar regularmente estas técnicas, los jóvenes refuerzan su capacidad para calmarse y centrarse, incluso en momentos difíciles.

La atención plena, o mindfulness, es otro enfoque muy beneficioso para manejar el estrés y las emociones. Se trata de entrenar la atención para estar plenamente presente en la experiencia del momento, sin juicio y con benevolencia. Al aprender a observar sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin identificarse con ellos, los adolescentes desarrollan una mayor estabilidad emocional y un mejor conocimiento de sí mismos. El coach puede proponerles ejercicios simples de atención plena, como la degustación consciente de un alimento, el escaneo corporal o la meditación sentada. Al integrar estas prácticas en su vida diaria, incluso por unos minutos al día, los jóvenes

cultivan una presencia en sí mismos y en el mundo que les ayuda a relativizar sus dificultades y a saborear los momentos positivos.

La actividad física es otro pilar en el manejo del estrés en los adolescentes. Al practicar regularmente un deporte o actividad que les guste, liberan endorfinas, estas "hormonas de la felicidad" que proporcionan una sensación de bienestar y reducen el estrés. El ejercicio físico también permite liberar las tensiones acumuladas, fortalecer la autoestima y promover un sueño de calidad. El coach puede alentar al adolescente a encontrar una actividad que le convenga, en función de sus gustos y habilidades. Ya sea correr, nadar, bailar o artes marciales, lo importante es moverse con placer y regularidad, sin presionarse por el rendimiento.

Para que estas estrategias de manejo del estrés sean totalmente efectivas, deben adaptarse a cada adolescente e integrarse en un enfoque global de acompañamiento. El coach puede ayudar al joven a identificar las técnicas que mejor le convienen, en función de su personalidad, preferencias y estilo de vida. Puede animarle a establecer objetivos realistas y progresivos, comenzando, por ejemplo, con 5 minutos de respiración consciente al día antes de aumentar gradualmente la duración. Es importante valorar cada paso adelante, por pequeño que sea, y desdramatizar los posibles "fracasos" u olvidos, para mantener la motivación y el compromiso con la práctica.

El coach también puede sugerir al adolescente llevar un diario para seguir sus progresos y dificultades en la implementación de estas estrategias. Al registrar regularmente sus experiencias, sentimientos e ideas, el joven desarrolla una mejor comprensión de sí mismo y de sus necesidades. Puede identificar los factores que favorecen o dificultan su práctica, y ajustar sus objetivos en consecuencia. Esta retroalimentación regular es valiosa para consolidar estos nuevos hábitos y hacerlos reflejos naturales ante el estrés.

Al guiar a los adolescentes en la exploración y apropiación de estas estrategias de manejo del estrés, el coach les ayuda a convertirse en actores de su bienestar emocional. Les transmite herramientas concretas y poderosas para navegar serenamente los desafíos de este intenso período de su vida. Aún más, los equipa para convertirse en adultos resistentes, autónomos y realizados, capaces de extraer de sí mismos los recursos necesarios para enfrentar las inevitables tormentas de la existencia. Es un regalo inestimable, que resonará mucho más allá de los años de la adolescencia.

Puntos para recordar:

- Las estrategias de manejo del estrés, como la respiración consciente, la atención plena y el ejercicio físico, ayudan a los adolescentes a desarrollar su resiliencia y autonomía emocional.

- La respiración consciente, al activar el sistema nervioso parasimpático, permite recuperar

la calma rápidamente en situaciones de estrés. Técnicas como la respiración abdominal, la coherencia cardíaca o la respiración cuadrada son efectivas.

- La atención plena (mindfulness) entrena la atención para estar plenamente presente en la experiencia del momento, sin juicio. Favorece la estabilidad emocional y el autoconocimiento.

- La actividad física regular libera endorfinas, reduce el estrés, fortalece la autoestima y mejora la calidad del sueño. Lo importante es encontrar una actividad agradable y practicarla regularmente.

- Estas estrategias deben adaptarse a cada adolescente e integrarse en un enfoque global de acompañamiento. El coach ayuda al joven a identificar las técnicas que mejor le convienen y a establecer objetivos realistas y progresivos.

- Mantener un diario permite seguir los progresos, identificar los factores que favorecen o dificultan la práctica y ajustar los objetivos en consecuencia.

- Al transmitir estas herramientas a los adolescentes, el coach les ayuda a convertirse en actores de su bienestar emocional y a desarrollar habilidades esenciales para su vida adulta.