



La gestión de situaciones difíciles en la sesión es una habilidad clave para cualquier entrenador que trabaje con adolescentes. A pesar de una cuidadosa preparación y una actitud amable, puede suceder que el entrenador se enfrente a momentos de tensión, resistencia o bloqueo por parte del joven. Estas situaciones, aunque delicadas, también son una oportunidad para fortalecer el vínculo de confianza y de promover la toma de conciencia importante.

Entre las situaciones difíciles frecuentes, podemos citar el mutismo del adolescente, que puede estar relacionado con la ansiedad, la timidez o dificultades para expresar sus emociones. Frente a un joven poco hablador, el entrenador puede mostrar paciencia y delicadeza, ofreciéndole un espacio seguro para abrirse a su propio ritmo. Puede reformular sus preguntas de manera más simple, utilizar soportes visuales como tarjetas o imágenes para facilitar la expresión, o incluso proponer actividades creativas como el dibujo o la escritura (ver sub-módulo 6.6).

Otra situación delicada es cuando el adolescente expresa emociones intensas, como la ira, la tristeza o la frustración. El entrenador entonces debe acoger estas emociones con empatía y sin juicio, mientras ayuda al joven a regularlas (ver sub-módulo 7.3). Puede proponer técnicas de respiración o de relajación, reflejar las emociones percibidas para ayudar al adolescente a identificarlas, y explorar las necesidades subyacentes a estas manifestaciones emocionales. El objetivo es permitir una expresión saludable de los sentimientos, mientras se mantiene un marco seguro para el joven y el entrenador.

También puede suceder que el adolescente cuestione la pertinencia del entrenamiento o exprese dudas sobre su capacidad para cambiar. Esta resistencia a menudo es una señal de un miedo subyacente, como el temor al fracaso o al juicio. El entrenador puede acoger estas

reticencias con benevolencia, valorando el coraje que muestra el joven al comprometerse en este proceso. Puede explorar las creencias limitantes que subyacen a estas dudas (ver sub-módulo 10.5) y ayudar al adolescente a reconectarse con sus motivaciones profundas y sus recursos (ver sub-módulo 8.2).

Tomemos el ejemplo de Sarah, una adolescente de 14 años que está siendo seguida por problemas de manejo de la ira. Durante una sesión, cuando el entrenador la invita a explorar una situación conflictiva con su madre, Sarah se cierra y declara "De todos modos, no sirve de nada hablar de eso, ¡ella nunca cambiará!". Frente a esta resistencia, el entrenador acoge la emoción de Sarah con dulzura: "Siento mucho desánimo y tristeza en lo que dices. Es una situación que te pesa". Luego invita a explorar sus creencias: "¿Qué te hace pensar que hablar no sirve para nada? ¿Has vivido una situación en la que el diálogo ha permitido mejorar las cosas?". Al validar su sentimiento mientras la ayuda a matizar su pensamiento, el entrenador permite a Sarah superar su resistencia y recuperar la esperanza en su capacidad para cambiar las cosas.

Ante una situación difícil, el entrenador debe sobre todo permanecer centrado y atento a sus propios sentimientos. Puede apoyarse en técnicas de regulación emocional como la respiración consciente o el descentramiento para mantener una actitud calma y contenedora. También es importante que acepte sus propias limitaciones y no dude en pedir ayuda a un supervisor o colega si se siente superado. Algunas situaciones, como revelaciones de abusos o amenazas suicidas, requieren una atención específica en relación con los profesionales de la salud (ver sub-módulo 9.3).

En resumen, la gestión de situaciones difíciles en la sesión requiere todas las habilidades relacionales y emocionales del entrenador, así como su creatividad y su capacidad de adaptación. Al acoger las resistencias y las emociones intensas con bienvenida y firmeza, al explorar las creencias y las necesidades subyacentes, y al apoyarse en herramientas variadas, el entrenador puede transformar estos momentos de tensión en oportunidades de crecimiento y de reforzamiento del vínculo. Es en estos momentos delicados donde a menudo se juega la esencia misma del entrenamiento: permitir que el adolescente se sienta escuchado, comprendido y apoyado en los desafíos únicos a los que se enfrenta, para superarlos mejor y crecer.

Puntos a recordar:

- La gestión de situaciones difíciles en una sesión es una habilidad clave para cualquier entrenador que trabaja con adolescentes. Estos momentos de tensión son una oportunidad para fortalecer el vínculo de confianza y promover la toma de conciencia importante.
- Frente a un adolescente poco hablador, el entrenador puede mostrar paciencia, proporcionar un espacio seguro, reformular sus preguntas, utilizar soportes visuales o proponer actividades creativas.

- Cuando el adolescente expresa emociones intensas, el entrenador debe acogerlas con empatía, ayudar al joven a regularlas, proponer técnicas de relajación, reflejar las emociones y explorar las necesidades subyacentes.
- Si el adolescente cuestiona la pertinencia del entrenamiento, el entrenador puede acoger estas reticencias con benevolencia, valorar su coraje, explorar las creencias limitantes y ayudarlo a reconectarse con sus motivaciones profundas.
- Frente a una situación difícil, el entrenador debe mantenerse centrado, utilizar técnicas de regulación emocional, aceptar sus propias limitaciones y pedir ayuda si es necesario. Algunas situaciones requieren una atención específica.
- La gestión de situaciones difíciles requiere las habilidades relacionales y emocionales del entrenador, así como su creatividad y capacidad de adaptación. Al transformar estos momentos de tensión en oportunidades de crecimiento, el entrenador permite al adolescente sentirse escuchado, comprendido y apoyado en los desafíos que enfrenta.