



La gestión de las resistencias y defensas del adolescente es un aspecto crucial en el coaching para este grupo de edad. Los jóvenes pueden manifestar reticencias, bloqueos o comportamientos de evitación frente al proceso de acompañamiento, a menudo por miedo al cambio, a lo desconocido o al juicio. Estos mecanismos de defensa son reacciones normales y comprensibles, que reflejan los profundos desafíos emocionales e identitarios de la adolescencia. Como coach, es esencial saber identificar y acoger estas resistencias con amabilidad y tacto, para transformarlas en palancas de crecimiento y evolución.

Una de las formas más comunes de resistencia entre los adolescentes es el silencio o el mutismo. Ante una pregunta o una invitación a expresarse, el joven puede resguardarse en un silencio pesado, evitando el contacto visual o respondiendo con monosílabos. Este silencio puede indicar incomodidad, miedo a ser juzgado o dificultad para expresar sus sentimientos. En lugar de romperlo a toda costa, el coach puede acoger este silencio con paciencia y respeto, normalizándolo. Podría decir, por ejemplo, "Siento que te es difícil hablar de ello ahora. Es normal tomarse un tiempo para encontrar tus palabras. Estoy aquí para escucharte cuando estés listo." Esta actitud comprensiva y no intrusiva permite que al adolescente se sienta respetado en su ritmo y privacidad.

Otra forma de resistencia común es la intelectualización o la racionalización. Para evitar confrontar sus emociones o dificultades, el adolescente puede refugiarse en discursos abstractos, teóricos o desconectados de su vivencia personal. Puede hablar, por ejemplo, de sus problemas relacionales en términos generales, sin mencionar nunca sus propios sentimientos o experiencias concretas. Ante esta defensa, el coach puede suavemente redirigir al joven hacia su experiencia subjetiva, utilizando preguntas abiertas y empatía refleja. Podría decir, "Te escucho hablar de las dificultades relacionales en general. ¿Y tú, cómo vives esta situación con tus amigos? ¿Qué te hace sentir?" Esta invitación afectuosa a

conectar con su vivencia emocional puede ayudar al adolescente a superar gradualmente sus defensas intelectuales.

La oposición o provocación es otra forma clásica de resistencia adolescente. Para probar la solidez del marco y la fiabilidad del coach, el joven puede mostrarse provocativo, desafiante o incluso agresivo, cuestionando las propuestas o transgrediendo las reglas. Ante estos comportamientos opositoristas, es crucial que el coach mantenga una postura firme y amable, recordando el marco con calma y respeto. Podría decir, por ejemplo, "Entiendo que estés enojado y quieras oponerte. Pero juntos acordamos ciertas reglas para que nuestros intercambios vayan bien. Te propongo que discutamos esto calmadamente para encontrar un acuerdo que nos resulte conveniente a ambos." Esta actitud a la vez contenedora y abierta al diálogo permite desactivar la escalada simétrica y restaurar una alianza colaborativa.

Más allá de estas manifestaciones específicas, la resistencia puede adoptar múltiples caras en el adolescente: olvido de las sesiones, retrasos constantes, incumplimiento de compromisos, etc. Ante estas defensas, la actitud del coach es determinante para fomentar el compromiso y la adhesión del joven al proceso. Se trata de recibir estas resistencias sin juicio, viéndolas como mensajes valiosos sobre las necesidades y limitaciones del adolescente. En lugar de luchar contra ellas de manera frontal, el coach busca comprenderlas y utilizarlas como oportunidades para el diálogo y ajuste. Podría decir, por ejemplo, "Observo que te resulta difícil llegar a tiempo a nuestras sesiones. Imagino que es complicado para ti organizarte con tu horario cargado. ¿Cómo podríamos ajustar nuestras citas para que te sea más fácil?" Este enfoque empático y colaborativo permite transformar las resistencias en palancas de cooperación y crecimiento.

Al recibir con amabilidad, respeto y creatividad las resistencias y defensas del adolescente, el coach crea las condiciones para una alianza terapéutica sólida y fecunda. Demuestra al joven que está dispuesto a recorrer el camino a su lado, a su ritmo, respetando sus necesidades y limitaciones. Esta actitud de no juicio y de co-construcción permite desactivar progresivamente los mecanismos de protección y abrir la vía a un trabajo en profundidad en los desafíos identitarios y emocionales del adolescente. Es haciendo de las resistencias aliadas en lugar de enemigas que el coach puede verdaderamente acompañar al joven hacia su máximo potencial y florecimiento.

Puntos a recordar:

- La gestión de resistencias y defensas es crucial en el coaching de adolescentes. Estos mecanismos son reacciones normales que reflejan los desafíos emocionales e identitarios de este período.
- El silencio o mutismo es una forma común de resistencia. El coach debe recibirlo con paciencia y respeto, normalizando esta reacción y estando dispuesto a escuchar al joven

cuando esté listo.

- La intelectualización o racionalización es otra defensa común. El coach puede suavemente redirigir al adolescente hacia su experiencia subjetiva a través de preguntas abiertas y empatía reflejada.

- La oposición o provocación buscan probar el marco y el coach. Es importante mantener una postura firme y amable, recordar el marco con calma y permanecer abierto al diálogo.

- En términos generales, el coach debe acoger las resistencias sin juicio y verlas como valiosos mensajes sobre las necesidades y limitaciones del joven. Deben entenderse y utilizarse como palancas de cooperación.

- Mostrando empatía, respeto y creatividad frente las defensas del adolescente, el coach crea una alianza sólida que permite acompañar al joven hacia su máximo potencial y florecimiento.