



Las técnicas de visualización y relajación son herramientas valiosas en el coaching para adolescentes. Permiten ayudar a los jóvenes a manejar su estrés, regular sus emociones y desarrollar sus recursos internos. Proporcionando ejercicios adaptados a su edad e intereses, el coach puede guiarlos hacia más relajación, concentración y confianza en sí mismos.

La visualización es una técnica que consiste en crear imágenes mentales positivas y detalladas para inducir un estado de bienestar y relajación. Se basa en el poder de la imaginación y la sugestión para influir en las emociones, los pensamientos e incluso las reacciones fisiológicas. Por ejemplo, el coach puede guiar al adolescente en una visualización de un lugar seguro y revitalizante, como una playa tranquila o un claro en un bosque. Invitándolo a movilizar todos sus sentidos para imaginar este lugar en los más mínimos detalles (los colores, los sonidos, los olores, las texturas), le ayuda a crear una experiencia inmersiva de relajación y bienestar.

La visualización también puede utilizarse para reforzar la confianza en sí mismo y la motivación, ayudando al adolescente a proyectarse consiguiendo un desafío o alcanzando un objetivo. Por ejemplo, frente a un joven estresado por un examen oral, el coach puede sugerirle que se imagine triunfando brillantemente en esta prueba, visualizando cada etapa de manera positiva y detallada (su postura segura, su voz clara y tranquila, los asentimientos aprobatorios del jurado, la sensación de orgullo y alivio al final). Repitiendo regularmente esta visualización, el adolescente refuerza sus expectativas positivas y su confianza en sus habilidades.

Las técnicas de relajación, por su parte, buscan inducir un estado de relajación física y mental actuando sobre el cuerpo y la respiración. Existen numerosos métodos de relajación

adaptados a los adolescentes, como la respiración abdominal, la relajación muscular progresiva, el entrenamiento autógeno o la coherencia cardíaca. El objetivo es ayudar al joven a centrarse en sus sensaciones corporales, liberar sus tensiones y calmar su mente concentrándose en el presente.

Por ejemplo, el coach puede guiar al adolescente en un ejercicio de respiración abdominal, invitándolo a enfocarse en el movimiento de su respiración y a ralentizar progresivamente el ritmo de sus inspiraciones y expiraciones. Concentrándose en esta respiración profunda y regular, el adolescente aprende a relajarse y centrarse, reduciendo así los efectos del estrés y la ansiedad. El coach puede sugerir asociar a este ejercicio imágenes o frases tranquilizadoras, como "respiro la calma" o "me arraigo en el momento presente".

Para ser eficaces, las técnicas de visualización y relajación deben practicarse regularmente e integrarse en la vida cotidiana del adolescente. El coach puede ayudarlo a identificar momentos propicios para estos ejercicios, como por la mañana al despertar, por la noche antes de dormir o en situaciones estresantes. También puede sugerirle usar herramientas adecuadas, como aplicaciones de meditación guiada, podcasts de relajación o videos de paisajes tranquilizantes. Lo importante es encontrar las herramientas y los rituales que resuenen con las preferencias y el estilo de vida de cada joven.

Es importante también explicar a los adolescentes los mecanismos y los beneficios de estas técnicas, utilizando un lenguaje sencillo e ilustrativo. Por ejemplo, el coach puede comparar el estrés con una olla a presión, y la relajación con la válvula que permite liberar la presión de manera suave. Comprendiendo mejor cómo funcionan su cuerpo y su mente, los adolescentes pueden tomar el control de su bienestar y ganar autonomía en la gestión de sus emociones.

Incorporando las técnicas de visualización y relajación en su coaching, el coach ofrece a los adolescentes herramientas valiosas para cultivar su equilibrio interno y su realización personal. Estas técnicas complementan otros enfoques explorados en este módulo, como la formulación de preguntas, la reformulación o las metáforas. Permiten actuar en las dimensiones cognitivas, emocionales y corporales, ofreciendo a los jóvenes espacios para la relajación, revitalización y proyección positiva. Guiándolos con amabilidad y creatividad en estas prácticas, el coach les ayuda a desarrollar su resiliencia, confianza y potencial, atributos valiosos para enfrentar los desafíos de la adolescencia y florecer plenamente.

Puntos a recordar:

- Las técnicas de visualización y relajación son herramientas valiosas en el coaching para adolescentes, permiten manejar el estrés, regular las emociones y desarrollar los recursos internos.

- La visualización consiste en crear imágenes mentales positivas y detalladas para inducir

un estado de bienestar, influir en las emociones, los pensamientos y las reacciones fisiológicas. Se puede utilizar para reforzar la confianza en sí mismo y la motivación.

- Las técnicas de relajación buscan inducir un estado de relajación física y mental actuando sobre el cuerpo y la respiración, como la respiración abdominal, la relajación muscular progresiva, el entrenamiento autógeno o la coherencia cardíaca.

- Para ser eficaces, estas técnicas deben practicarse regularmente e integrarse en la vida cotidiana del adolescente, utilizando herramientas adecuadas y encontrando rituales que resuenen con cada joven.

- Es importante explicar a los adolescentes los mecanismos y los beneficios de estas técnicas, para que ellos tomen el control de su bienestar y ganen autonomía en la gestión de sus emociones.

- Las técnicas de visualización y relajación complementan otros enfoques de coaching, actuando en las dimensiones cognitivas, emocionales y corporales para desarrollar la resiliencia, la confianza y el potencial de los adolescentes.