



El resumen y la definición de tareas a realizar para la próxima sesión son pasos esenciales para consolidar el aprendizaje y mantener la dinámica de cambio entre dos citas de coaching. Es un momento clave para resumir los avances, aclarar los siguientes pasos y reforzar el compromiso y la motivación del adolescente.

Al final de la sesión, el coach invita al joven a resumir los puntos destacados de su intercambio, enfocándose en las tomas de conciencia, las decisiones tomadas y las soluciones contempladas. Puede hacer preguntas abiertas como "¿Qué recuerdas de nuestra conversación de hoy?", "¿Cuáles son las ideas que más te han marcado?" o "¿Qué has aprendido sobre ti mismo?". Al reformular las palabras del adolescente, el coach le ayuda a afianzar sus aprendizajes y a darles sentido (ver submódulo 6.2).

Luego, el coach acompaña al adolescente en la definición de las tareas a realizar antes de la próxima sesión. Estas tareas pueden adoptar diferentes formas, como poner en práctica una nueva competencia, explorar una pista de reflexión, recopilar información o realizar una acción concreta en relación con los objetivos fijados (ver submódulo 10.6). Lo importante es que sean específicas, realistas y motivadoras para el adolescente.

Para ello, el coach se asegura de involucrar completamente al joven en la definición de las tareas, invitándolo a proponer sus propias ideas y a evaluar su viabilidad. Puede hacer preguntas como "¿Qué te gustaría experimentar esta semana?", "¿Cuál sería el primer paso para avanzar hacia tu objetivo?" o "¿Qué necesitarías para sentirte capaz de realizar esta tarea?". Al valorar las sugerencias del adolescente y al ayudarlo a precisarlas, el coach refuerza su sentimiento de competencia y autonomía.

Es importante que las tareas estén formuladas de manera positiva y orientadas hacia la

acción. En lugar de decir "dejar de procrastinar", se preferirá una formulación como "dedicar 30 minutos cada día a mi proyecto". El coach puede ayudar al adolescente a visualizar los beneficios de cada tarea, preguntándole por ejemplo "¿Qué te aportará haber realizado esta acción?". También puede anticipar posibles obstáculos y prever estrategias para superarlos, basándose en los recursos y fortalezas del joven (ver submódulos 7.4 y 8.2).

Para fomentar el compromiso, el coach puede sugerir al adolescente que anote sus tareas por escrito o que las simbolice con un dibujo o un objeto. También puede sugerirle que se comprometa con una persona de confianza, como un amigo o un padre, para reforzar su motivación y responsabilidad. El coach valora cada esfuerzo y anima al adolescente a celebrar sus éxitos, incluso los más pequeños (ver submódulo 8.1).

Tomemos el ejemplo de Thomas, un adolescente de 15 años cuyo objetivo es manejar mejor su estrés relacionado con los exámenes. Durante la sesión, identificó con su coach varias estrategias posibles, como la respiración abdominal, la visualización positiva y la organización de su tiempo de estudio. Al final de la sesión, Thomas resume los puntos clave: "Entendí que mi estrés se debe a mi miedo a decepcionar a mis padres y a mi falta de confianza en mí mismo. Voy a intentar practicar la respiración y visualizarme triunfando antes de cada examen". Con la ayuda de su coach, define dos tareas para la próxima semana: 1) practicar la respiración abdominal durante 5 minutos cada noche antes de ir a dormir, 2) establecer un horario de estudio equilibrado, incluyendo descansos y actividades agradables. Thomas decide compartir sus compromisos con su hermana mayor, quien podrá apoyarlo y animarlo.

En resumen, el resumen y la definición de tareas al final de la sesión permiten hacer el puente entre dos citas y mantener viva la dinámica de cambio. Al involucrar activamente al adolescente en este proceso, el coach le ayuda a ser protagonista de su desarrollo y a cultivar un sentimiento de dominio y responsabilidad. Las tareas definidas dan una dirección concreta para experimentar nuevos comportamientos, afianzar los aprendizajes y progresar hacia los objetivos. También son una oportunidad para celebrar éxitos y reforzar la confianza entre el coach y el adolescente. Al ritualizar este momento de resumen y compromiso, el coach crea las condiciones favorables para un progreso duradero y gratificante del joven.

Puntos a recordar:

- El resumen y la definición de tareas al final de la sesión son esenciales para consolidar el aprendizaje y mantener la dinámica de cambio entre dos citas de coaching.
- El coach invita al adolescente a resumir los puntos destacados de la sesión, enfocándose en las tomas de conciencia, las decisiones y las soluciones contempladas. Ayuda a afianzar sus aprendizajes con preguntas abiertas y reformulaciones.

- Las tareas a realizar antes de la próxima sesión deben ser específicas, realistas y motivadoras. El coach involucra al adolescente en su definición, valora sus ideas y ayuda a evaluar su viabilidad.
- Las tareas se formulan de manera positiva y orientada hacia la acción. El coach ayuda al adolescente a visualizar sus beneficios y a anticipar posibles obstáculos.
- Para fomentar el compromiso, el coach propone diferentes estrategias como tomar notas, simbolizar o compartir con un ser querido. Valora los esfuerzos y alienta a celebrar los éxitos.
- Al involucrar activamente al adolescente en este proceso, el coach refuerza su sentimiento de competencia, autonomía y responsabilidad. Las tareas proporcionan una dirección concreta para experimentar, afianzar los aprendizajes y avanzar hacia los objetivos.
- Este ritual de final de sesión crea condiciones favorables para un progreso duradero y gratificante, mientras refuerza la relación de confianza entre el coach y el adolescente.