



El cuestionamiento efectivo y la reformulación son dos herramientas poderosas en el kit de herramientas del entrenador para adolescentes. Permiten explorar en profundidad el mundo interior del joven, ayudarlo a aclarar sus pensamientos y emociones, y promover una comunicación auténtica y constructiva. Al dominar el arte del cuestionamiento y la reformulación, el entrenador crea las condiciones para un diálogo fructífero y transformador que estimula la reflexión, la introspección y el cambio en el adolescente.

El cuestionamiento efectivo se basa en el uso de preguntas abiertas, que invitan al adolescente a desarrollar su pensamiento y compartir su experiencia subjetiva. A diferencia de las preguntas cerradas, que requieren respuestas de sí o no, las preguntas abiertas promueven la exploración, la matización y la elaboración. A menudo comienzan con palabras como "cómo", "qué", "en qué", "hasta qué punto", etc. Por ejemplo, en vez de preguntar "¿Estás estresado por tus exámenes?", el entrenador puede hacer una pregunta abierta como "¿Cómo vives la presión de los exámenes en este momento?", invitando así al adolescente a describir su experiencia en detalle.

Las preguntas abiertas pueden tratar diferentes dimensiones de la experiencia del adolescente: sus pensamientos, emociones, sensaciones corporales, comportamientos, relaciones, valores, creencias, etc. Al variar los ángulos del cuestionamiento, el entrenador ayuda al joven a explorar la complejidad de su experiencia y a obtener nuevas comprensiones. Por ejemplo, ante un adolescente que expresa una dificultad relacional, el entrenador puede alternar preguntas como "¿Qué te dices a ti mismo en estas situaciones?", "¿Qué emociones sientes cuando esto sucede?", "¿Cómo reaccionas concretamente?", "¿En qué medida esta situación resuena con tus valores?", etc.

El cuestionamiento efectivo también implica saber medir y ajustar las intervenciones según

el ritmo y las necesidades del adolescente. No se trata de bombardear al joven con preguntas, corriendo el riesgo de agobiarlo o enfrentarlo, sino de puntuar el diálogo con intervenciones relevantes y medidas. El entrenador aprende a identificar los momentos propicios para profundizar un punto, basándose en las señales verbales y no verbales del adolescente. También sabe respetar los silencios y las dudas, dejando al joven el tiempo de reflexionar y formular sus respuestas a su ritmo.

La reformulación es otra herramienta clave para promover una comunicación profunda y empática con el adolescente. Consiste en reflejar el contenido y/o las emociones expresadas por el joven, usando sus propias palabras o parafraseándolas. La reformulación puede ser cognitiva, resumiendo las ideas principales, o emocional, nombrando los sentimientos percibidos. Por ejemplo, frente a un adolescente que expresa su ira hacia un profesor, el entrenador puede reformular: "Si entiendo bien, te sientes profundamente maltratado por este profesor y eso provoca en ti una gran ira. Es como si sintieras que no se respeta tu integridad como estudiante."

La reformulación cumple con varias funciones esenciales en la orientación. Permite verificar y afinar la comprensión mutua, asegurándose de que el entrenador ha entendido bien el mensaje del adolescente. Muestra al joven que está siendo escuchado y comprendido en su vivencia, fortaleciendo la alianza y la confianza en la relación. También le ayuda a aclarar su pensamiento y a tomar distancia de su experiencia, al ofrecerle un espejo benevolente y estructurante. Por último, favorece la profundización y la introspección, al invitar al adolescente a desarrollar y matizar sus argumentos.

Para ser eficaz, la reformulación debe ser concisa, precisa y respetuosa con el lenguaje del adolescente. Se trata de reflejar la esencia de su mensaje, sin interpretarlo ni distorsionarlo, utilizando tanto como sea posible sus propias palabras y expresiones. El entrenador también se esfuerza por formular sus reflexiones en un tono empático y cálido, adaptando su postura y gestos a los del joven. La reformulación es un arte sutil, que requiere práctica, escucha y flexibilidad. Se perfecciona a lo largo de los intercambios, ajustándose constantemente a las reacciones y necesidades del adolescente.

Combinando cuestionamiento abierto y reformulación empática, el entrenador establece un diálogo auténtico y fructífero con el adolescente. Crea un espacio de expresión y escucha benevolente, donde el joven puede explorar su mundo interior, aclarar sus problemas y considerar nuevas perspectivas. Esta comunicación profunda y respetuosa es la clave de un entrenamiento transformador, que acompaña al adolescente hacia una mayor consciencia, autogobierno y florecimiento.

Puntos para recordar:

- El cuestionamiento efectivo y la reformulación son dos herramientas esenciales para el entrenador de adolescentes, que permiten explorar en profundidad la vida del joven y

promover una comunicación auténtica y constructiva.

- Las preguntas abiertas animan al adolescente a desarrollar su pensamiento y compartir su experiencia subjetiva. Tratan diferentes dimensiones (pensamientos, emociones, sensaciones, comportamientos, relaciones, valores, creencias) y ayudan a explorar la complejidad de la vida.

- El entrenador debe saber cómo medir y ajustar sus preguntas según el ritmo y las necesidades del adolescente, basándose en las señales verbales y no verbales, y respetando los silencios y las dudas.

- La reformulación consiste en reflejar el contenido y/o las emociones expresadas por el joven, de manera cognitiva o emocional. Permite verificar la comprensión mutua, mostrar al adolescente que está siendo escuchado y comprendido, ayudarlo a aclarar su pensamiento y tomar distancia, y favorecer la profundización y la introspección.

- Para ser eficaz, la reformulación debe ser concisa, precisa, respetuosa con el lenguaje del adolescente y formulada en un tono empático y cálido.

- Combinando cuestionamiento abierto y reformulación empática, el entrenador crea un espacio de expresión y escucha benevolente, propicio para una comunicación profunda y transformadora para el adolescente.