



La evaluación del progreso y el ajuste del plan de acción son pasos cruciales en el proceso de coaching para adolescentes. Permiten medir los avances, celebrar los éxitos y adaptar la estrategia en función de los desafíos encontrados. Al hacer un balance regular del camino recorrido, el coach y el adolescente pueden mantener una dinámica positiva y asegurarse de que el coaching está alineado con los objetivos y necesidades del joven.

Para evaluar el progreso, el coach puede utilizar diferentes herramientas de seguimiento definidas en conciliación con el adolescente (ver submódulo 6.1). Puede tratarse de un diario en el cual el joven anota sus reflexiones, emociones y acciones entre las sesiones, una tabla de progreso que visualiza los pasos dados hacia el objetivo, o escalas de autoevaluación que permiten medir de manera subjetiva los avances en diferentes criterios (confianza en sí mismo, gestión del estrés, relaciones sociales, etc.).

Durante las sesiones, el coach invita al adolescente a compartir sus logros y dificultades desde la última interacción. Alentándolo a identificar los factores que han contribuido a sus éxitos, como el uso de nuevas estrategias, el apoyo de su entorno o su propia determinación. También lo ayuda a analizar los obstáculos encontrados y a aprender de ellos para superarlos en el futuro. El coach valora los esfuerzos realizados, incluso si el resultado no siempre cumple con las expectativas, ya que cada intento es una oportunidad para crecer y desarrollar su resiliencia (ver submódulo 7.4).

Más allá de las acciones concretas, el coach presta atención a los cambios de actitud, discurso y comportamiento del adolescente. Puede destacar los momentos en que el joven demuestra tener perspectiva, asertividad o creatividad frente a una situación delicada, reflejando sus avances. También puede preguntarle sobre sus sentimientos y creencias, para medir la evolución de su estado de ánimo y de su confianza en sí mismo (ver

submódulos 8.1 y 10.5). Este reflejo de las transformaciones internas ayuda al adolescente a consciente de su desarrollo y a reforzar su sentimiento de eficacia personal.

Si se observan avances, el coach fomenta al adolescente para felicitarlo y disfrutar de sus éxitos. Puede sugerirle que comparta sus logros con alguna persona de confianza o que se otorgue una recompensa en consonancia con sus valores e intereses. Celebrar las victorias, incluso las más pequeñas, mantiene la motivación y da impulso para las próximas etapas.

Sin embargo, puede suceder que el adolescente encuentre dificultades persistentes o que el plan de acción inicial no produzca los resultados esperados. En este caso, el coach invita al joven a explorar las posibles causas de estos bloqueos, sin juicio ni presión. Juntos, reevalúan la relevancia y la factibilidad de los objetivos establecidos, así como la adecuación de las estrategias implementadas. Contemplan realizar ajustes para adaptarse a las restricciones y las necesidades emergentes, siempre permaneciendo alineados con los valores y profundas aspiraciones del adolescente (ver submódulo 8.2).

Por ejemplo, si el joven tenía planeado practicar la oratoria en público participando en debates en la escuela, pero finalmente no se siente preparado para tal exposición, el coach puede proponerle pasos intermedios como hablar frente a un pequeño grupo de amigos o grabar videos en solitario. La idea es encontrar un equilibrio justo entre el desafío y la seguridad emocional, para permitir una progresión a un ritmo cómodo para el adolescente.

Ajustar el plan de acción también implica reevaluar los recursos y apoyos disponibles. El coach puede alentar al adolescente a pedir ayuda a su entorno, a identificar nuevos aliados o a movilizar habilidades que no había considerado. También puede sugerirle explorar opciones complementarias, como lecturas, videos o actividades en línea con sus objetivos, para mantener su curiosidad y motivación.

A lo largo de este proceso de evaluación y ajuste, el coach se esfuerza por mantener una relación de confianza y benevolencia con el adolescente. Acepta las dudas, los miedos y las resistencias con empatía y comprensión, al mismo tiempo que alienta al joven a perseverar y a creer en su potencial. Ayuda a desarrollar una visión realista y matizada de su progreso, celebrando los éxitos sin ocultar los desafíos que aún tiene por delante.

Tomemos el ejemplo de Leo, un adolescente de 16 años que quiere mejorar su gestión del tiempo para equilibrar mejor sus estudios, su tiempo libre y su vida social. Con la ayuda de su coach, ha definido un plan de acción que incluye llevar una agenda, priorizar sus tareas y el uso de una aplicación para hacer seguimiento del tiempo. Después de algunas semanas, Leo se da cuenta de que ha logrado organizar mejor su trabajo escolar y encontrar tiempo para ver a sus amigos, pero aún tiene dificultades para resistirse a las distracciones de los videojuegos. En una sesión de evaluación, el coach invita a explorar las razones de esta dificultad y a imaginar estrategias para enfrentarla. Juntos, ajustan el plan de acción integrando momentos de juego programados en la agenda de Leo, así como un sistema de

recompensas para felicitarle por su control del tiempo pasado delante de las pantallas. El coach anima a Leo a estar orgulloso de sus progresos al mismo tiempo que a ser indulgente consigo mismo frente a los desafíos persistentes.

En resumen, la evaluación del progreso y el ajuste del plan de acción son procesos continuos y colaborativos que permiten al coach y al adolescente estar alineados con los objetivos del coaching, mientras se adaptan a las realidades del terreno. Al medir los avances, celebrar los éxitos y ajustar la estrategia de manera flexible y amigable, el coach apoya la motivación y el compromiso del joven en su camino hacia un mejor ser. Este enfoque reflexivo y proactivo también refuerza habilidades clave como la autoevaluación, la resolución de problemas y la flexibilidad, que serán valiosas para el adolescente a lo largo de su vida. Evaluar y ajustar significa ser realista y creativo para convertir los desafíos en oportunidades de aprendizaje y de crecimiento personal.

Puntos clave:

- La evaluación del progreso y el ajuste del plan de acción son esenciales para medir los avances, celebrar los éxitos y adaptar la estrategia de coaching.
- El coach puede utilizar diferentes herramientas de seguimiento como un diario, una tabla de progreso o escalas de autoevaluación.
- Durante las sesiones, el coach invita al adolescente a compartir sus éxitos y dificultades, ayudándole a identificar los factores de éxito y a aprender de los obstáculos encontrados.
- El coach está atento a los cambios de actitud, discurso y comportamiento en el adolescente, y destaca estas transformaciones internas para reforzar su sensación de eficacia personal.
- Celebrar las victorias, incluso las más pequeñas, mantiene la motivación y da impulso para las próximas etapas.
- En caso de dificultades persistentes, el coach y el adolescente reevalúan la relevancia y factibilidad de los objetivos y consideran ajustes, siempre alineados con los valores y aspiraciones del joven.
- Ajustar el plan de acción implica encontrar un equilibrio entre el desafío y la seguridad emocional, y reevaluar los recursos y apoyos disponibles.
- El coach mantiene una relación de confianza y benevolencia, aceptando las dudas y resistencias con empatía, mientras alienta al adolescente a perseverar.

- La evaluación y ajuste son procesos continuos y colaborativos que refuerzan habilidades clave como la autoevaluación, la resolución de problemas y la flexibilidad.