



La gestión de las relaciones interpersonales y las habilidades sociales es un aspecto crucial del desarrollo personal de los adolescentes. En esta etapa de la vida donde las interacciones con los pares toman una importancia creciente, es esencial ayudar a los jóvenes a desarrollar su inteligencia relacional y emocional. Al guiarlos en la adquisición de habilidades clave como la empatía, la asertividad, la escucha activa y la resolución de conflictos, el coach los equipa para establecer relaciones sanas, satisfactorias y mutuamente enriquecedoras.

La empatía es una habilidad fundamental para establecer relaciones armoniosas y benevolentes. Consiste en ponerse en el lugar del otro para entender su punto de vista, sus emociones y necesidades, sin necesidad de vivirlas uno mismo. Al ayudar a los adolescentes a desarrollar su empatía, el coach los alienta a salir de su concentración en sí mismos para abrirse a la alteridad y cultivar relaciones más profundas y auténticas. Puede invitarlos a practicar la decodificación de las expresiones faciales, el lenguaje corporal y el tono de voz de sus interlocutores, para comprender mejor sus estados internos. También puede proponerles juegos de roles en los que deben ponerse en la piel de un personaje diferente a ellos, para ampliar su comprensión de las experiencias de los demás.

La asertividad es otra habilidad clave para manejar armoniosamente las relaciones. Consiste en expresarse de manera clara, respetuosa y afirmada, considerando las propias necesidades y las de los demás. Es un equilibrio justo entre la pasividad, donde uno se olvida de sí mismo en beneficio del otro, y la agresividad, donde se busca dominar o herir al otro. Al ayudar a los adolescentes a desarrollar su asertividad, el coach los alienta a atreverse a decir lo que es importante para ellos, a establecer límites saludables y a manejar los desacuerdos de manera constructiva. Puede enseñarles a usar el "Yo" para expresar sus emociones y necesidades, en lugar del "Tú" acusatorio que aviva los conflictos. También

puede entrenarlos para formular peticiones claras y aceptar serenamente los rechazos, para cultivar relaciones basadas en el respeto mutuo.

La escucha activa es una habilidad valiosa para alimentar relaciones de confianza y entendimiento mutuo. Como se detalla en el módulo sobre comunicación, consiste en estar plenamente disponible para su interlocutor, ofreciéndole atención benévola y sin juicio. Al ayudar a los adolescentes a desarrollar su escucha activa, el coach los alienta a convertirse en confidentes atentos y valiosos apoyos para sus seres queridos. Puede enseñarles a usar la reformulación para verificar su comprensión del mensaje, a acoger las emociones ajenas con empatía y a ofrecer una presencia tranquilizadora en momentos difíciles. Por ejemplo, frente a un amigo en apuros, el adolescente podría decirle: "Veo que estás pasando por un período realmente doloroso. Estoy aquí para escucharte si necesitas hablar, sin juzgar."

La resolución de conflictos es otra habilidad esencial para mantener relaciones serenas y constructivas. En la adolescencia, los desacuerdos y tensiones son frecuentes, ya sea con los padres, hermanos, amigos o parejas sentimentales. Al ayudar a los jóvenes a desarrollar su capacidad para manejar pacíficamente los conflictos, el coach los equipa para transformar las crisis en oportunidades de crecimiento y acercamiento. Puede enseñarles a expresar su punto de vista sin atacar el del otro, buscar soluciones creativas que satisfagan las necesidades de cada uno y hacer compromisos cuando sea necesario. También puede invitarlos a cultivar su humildad y capacidad de reparación, sabiendo cómo presentar disculpas sinceras cuando han herido a alguien.

Más allá de estas habilidades específicas, el coach puede ayudar a los adolescentes a desarrollar una visión positiva y benevolente de las relaciones. Al invitarlos a cultivar la gratitud hacia sus seres queridos, a celebrar los momentos de complicidad y alegría compartida, los alienta a ver las relaciones como regalos preciosos que nutren su bienestar y el florecimiento. También puede ayudarles a identificar las relaciones tóxicas o nocivas, que socavan su autoestima o los llevan a comportamientos de riesgo, para protegerse y separarse de ellas si es necesario. Por ejemplo, frente a un amigo que lo incita a consumir alcohol para "divertirse", el adolescente puede afirmar su elección de no beber y tomar distancia si no se siente respetado.

Al guiar a los adolescentes en el desarrollo de sus habilidades relacionales y sociales, el coach los ayuda a sentar las bases de su inteligencia interpersonal, un recurso valioso para su florecimiento presente y futuro. Como dice tan bien Daniel Goleman, el autor de "La inteligencia emocional": "En gran medida, la calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestras relaciones." Al equipar a los jóvenes para establecer vínculos auténticos, respetuosos y benevolentes, el coach les ofrece las claves esenciales para construir una vida rica en significado, compartir y amor.

Puntos a recordar:

- La gestión de las relaciones interpersonales y las habilidades sociales es crucial para el desarrollo personal de los adolescentes.

- La empatía permite entender el punto de vista y las emociones de los demás, y establecer relaciones más profundas y auténticas.

- La asertividad es la capacidad de expresarse de forma clara y respetuosa, encontrando un equilibrio entre las propias necesidades y las de los demás.

- La escucha activa implica estar plenamente presente y atento a su interlocutor, sin juicio, para crear relaciones de confianza.

- La resolución de conflictos ayuda a manejar pacíficamente los desacuerdos y tensiones, buscando soluciones creativas y compromisos.

- El coach puede ayudar a los adolescentes a desarrollar una visión positiva de las relaciones, basada en la gratitud, la bondad y la identificación de las relaciones tóxicas.

- Al guiar a los jóvenes en la adquisición de habilidades relacionales y sociales, el coach los equipa para construir relaciones satisfactorias y enriquecedoras, esenciales para su bienestar presente y futuro.