



La definición de los objetivos de la sesión es una etapa esencial en el proceso de coaching para adolescentes. Permite aclarar las expectativas, darle dirección al acompañamiento y promover el compromiso y la motivación del joven. Tomándose el tiempo para definir bien el objetivo, el coach establece los fundamentos de una sesión productiva y significativa.

Para definir el objetivo de la sesión, el coach invita al adolescente a expresar lo que desea trabajar o lograr durante su tiempo juntos. Puede tratarse de un desafío específico, una habilidad a desarrollar, una decisión que tomar o una emoción difícil de gestionar. El coach ayuda al adolescente a formular su objetivo de manera clara y precisa, utilizando preguntas abiertas y técnicas de reformulación (ver submódulo 6.2).

Es importante que el objetivo sea SMART, es decir, Específico, Medible, Alcanzable, Realista y Temporalmente definido. Un objetivo SMART permite al adolescente visualizar concretamente lo que quiere lograr y medir su progreso a lo largo de las sesiones. Por ejemplo, en lugar de "quiero ser más feliz", un objetivo SMART podría ser "dentro de un mes, quiero haber implementado tres actividades que me brinden alegría cada semana".

El coach se asegura de que el objetivo esté alineado con los valores y aspiraciones profundas del adolescente. Explora el significado que el joven le da a este objetivo, los beneficios que espera de él y cómo contribuye a su despliegue global. Anclando el objetivo en una visión más amplia, el coach refuerza la motivación intrínseca del adolescente y le ayuda a encontrar recursos insospechados en sí mismo.

En ocasiones, el adolescente puede tener dificultades para definir un objetivo específico, especialmente si atraviesa un período de confusión o duda. En este caso, el coach muestra paciencia y amabilidad. Puede sugerir ejercicios de visualización o proyección al futuro para

ayudar al joven a aclarar sus deseos y necesidades. El coach también puede sugerir trabajar en un objetivo de proceso en lugar de un resultado, como "explorar mis intereses" o "aprender a comunicarme mejor con mis padres".

Una vez definido el objetivo, el coach se asegura de que está bien entendido y aceptado por el adolescente. Puede reformularlo con sus propias palabras y pedirle al joven que lo anote o lo simbolice mediante un dibujo o un objeto. Esto ayuda a materializar el compromiso del adolescente con su objetivo y a crear un punto de referencia tangible para el resto de la sesión y del coaching.

A lo largo de este proceso, el coach practica la escucha activa y la empatía (ver submódulo 4.1). Acepta las emociones y pensamientos del adolescente sin juzgar, mientras le ayuda a desafiar sus creencias limitantes (ver submódulo 10.5). El coach cree profundamente en la capacidad del adolescente para alcanzar su objetivo y se lo refleja con amabilidad.

Definir el objetivo de la sesión es un momento clave de co-creación entre el coach y el adolescente. Es la oportunidad de fortalecer su alianza (ver submódulo 5.2) y sentar las bases para un trabajo colaborativo y fructífero. Al tomarse el tiempo necesario para aclarar bien el objetivo, el coach le demuestra al adolescente que está totalmente comprometido a su lado y que está haciendo todo lo posible para ayudarle a avanzar hacia lo que es importante para él.

Puntos para recordar:

- Definir el objetivo de la sesión es esencial para aclarar las expectativas, dar una dirección y promover el compromiso y la motivación del adolescente.
- El coach ayuda al adolescente a formular un objetivo claro, conciso y SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Realista y Temporalmente definido).
- El objetivo debe estar alineado con los valores y las aspiraciones profundas del adolescente para reforzar su motivación intrínseca.
- Si el adolescente tiene dificultades para definir un objetivo específico, el coach muestra paciencia y puede sugerir ejercicios de visualización o un objetivo de proceso.
- Una vez definido el objetivo, el coach se asegura de que es bien entendido y aceptado por el adolescente, reformulándolo e invitando al joven a anotarlo o simbolizarlo.
- A lo largo del proceso, el coach practica la escucha activa, la empatía y cree en la capacidad del adolescente para alcanzar su objetivo.

- Definir el objetivo es un momento clave de co-creación que fortalece la alianza entre el coach y el adolescente y sentar las bases para un trabajo colaborativo y fructífero.