



La orientación escolar y profesional es un aspecto esencial en el acompañamiento de los adolescentes en su desarrollo personal. En este periodo crucial de la vida, donde se delinean los contornos de la identidad y el futuro, es esencial ayudar a los jóvenes a explorar sus aspiraciones, talentos y valores para construir un proyecto que les refleje. Como entrenadores, nuestro papel es guiarlos en esta búsqueda de significado y dirección, ofreciéndoles un espacio de reflexión comprensivo y herramientas concretas para iluminar su camino.

La exploración de intereses y pasiones es un pilar fundamental de la orientación. Tal y como se detalla en el módulo sobre identificación de fortalezas y talentos, se trata de ayudar al adolescente a reconocer lo que lo impulsa, lo que le emociona y en lo que naturalmente sobresale. El coach puede invitarlo a recordar experiencias en las que se sintió particularmente vivo, competente o útil, para identificar los aspectos fundamentales de su florecimiento. También puede sugerirle cuestionarios de intereses, como el IRMR de Rothwell-Miller o el RIASEC de Holland, para explorar diferentes facetas de su personalidad y relacionarlas con posibles orientaciones. Por ejemplo, un joven apasionado por el dibujo y la decoración, que pasa horas creando universos en Minecraft, podría considerar estudios de arquitectura de interiores o diseño.

La clarificación de valores es otro aspecto esencial de la orientación. Se trata de ayudar al adolescente a identificar lo que realmente le importa, los principios y las creencias que guían sus decisiones y dan sentido a su existencia. El coach puede invitarlo a reflexionar sobre las personas que admira, las causas que le importan y los momentos en los que se ha sentido en profundo acuerdo consigo mismo. También puede proponerle ejercicios como "¿Qué es verdaderamente importante para mí?" de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), para jerarquizar sus valores y ver cómo puede honrarlos en su proyecto de

orientación. Por ejemplo, una joven comprometida con la protección del medio ambiente y que sueña con viajes y encuentros, podría considerar estudios en ecología o relaciones internacionales.

La exploración de las posibilidades es otra dimensión clave de la orientación. Se trata de ampliar el campo de representaciones del adolescente, a menudo limitado por los estereotipos, las presiones sociales o la falta de información. El coach puede invitarlo a descubrir la riqueza y diversidad de los recorridos existentes, alentándolo a reunirse con profesionales, visitar escuelas o empresas y leer testimonios inspiradores. También puede ayudarlo a deconstruir las ideas preconcebidas sobre ciertas profesiones, como "hay que ser fuerte en matemáticas para ser ingeniero" o "las profesiones sociales son solo para mujeres", para ampliar sus horizontes. Por ejemplo, un joven apasionado por la psicología, pero que piensa que "no es un verdadero trabajo", podría descubrir la pluralidad de salidas en este campo, de la investigación al acompañamiento, pasando por los recursos humanos.

La gestión de obstáculos y dudas es parte integral del proceso de orientación. Elegir un camino también implica renunciar a otras posibilidades, lo que puede generar ansiedad o arrepentimientos en los adolescentes. El coach puede ayudarlos a domesticar estas emociones incómodas, normalizando el hecho de que la orientación es un camino sinuoso, hecho de ensayos y errores. Puede invitarlos a ver cada experiencia como una oportunidad de aprendizaje y aclaración, en lugar de como un fracaso o un destino. También puede ayudarles a identificar los recursos y apoyos en los que pueden confiar para superar las dificultades, como se detalla en el módulo sobre la resiliencia. Por ejemplo, frente a un joven que duda de su capacidad para tener éxito en los estudios de medicina, el coach podrá ayudarlo a relativizar la presión del primer año, a identificar sus fortalezas para hacer frente y a identificar personas de recurso para apoyarlo.

Por último, el acompañamiento a la puesta en práctica es un aspecto crucial de la orientación. Una vez que el adolescente tiene claro su proyecto, se trata de ayudarlo a concretarlo paso a paso, definiendo objetivos realistas y anticipando las etapas clave. El coach puede invitarlo a proyectarse en la realización de su sueño, a identificar las competencias que debe adquirir, las gestiones que debe realizar y las personas que debe contactar. También puede ayudarlo a celebrar cada avance, por mínimo que sea, para mantener su motivación y su sensación de eficacia personal. Por ejemplo, para un joven que sueña con convertirse en periodista deportivo, los primeros pasos pueden ser unirse al periódico del instituto, crear un blog sobre su pasión por el fútbol y conocer a un profesional del medio para afinar su proyecto.

Guiando a los adolescentes con comprensión y pericia en su orientación escolar y profesional, el coach les ayuda a convertirse en los autores de su vida y a trazar su camino hacia un futuro que tenga sentido y sabor para ellos. Más que un experto que posee las respuestas, es un facilitador que les permite descubrir sus propias soluciones, iluminando sus talentos, sus sueños y sus recursos. Es un compañero valioso para navegar en lo

desconocido y transformar la incertidumbre en oportunidad, la confusión en claridad, la duda en determinación. Al ayudarlos a elegir un rumbo lleno de sentido y realización, les ofrece uno de los regalos más hermosos: la libertad de convertirse en quienes son y de alcanzar su máximo potencial.

Puntos clave:

- La orientación escolar y profesional es crucial para ayudar a los adolescentes a construir un proyecto que les refleje, explorando sus aspiraciones, talentos y valores.
- La exploración de los intereses y pasiones es fundamental. El coach puede invitar al joven a recordar experiencias de florecimiento y utilizar cuestionarios de interés para identificar posibles orientaciones.
- La clarificación de valores ayuda al adolescente a identificar lo que realmente le importa. El coach puede invitarle a reflexionar sobre las personas que admira y las causas que le importan.
- La exploración de las posibilidades abre el campo de las representaciones, a menudo limitado por los estereotipos. El coach anima a descubrir la diversidad de los recorridos a través de encuentros, visitas y lecturas inspiradoras.
- La gestión de los obstáculos y las dudas forma parte del proceso. El coach ayuda a domesticar las emociones, ve la orientación como un camino de intentos/errores e identifica recursos.
- El acompañamiento a la puesta en práctica ayuda a concretar el proyecto mediante objetivos realistas, identificando las competencias a adquirir, las gestiones que realizar y las personas a contactar.
- El coach es un facilitador comprensivo que ilumina los talentos, sueños y recursos del adolescente para ayudarlo a convertirse en autor de su vida y alcanzar su máximo potencial.