



Una sesión de coaching para adolescentes generalmente sigue una estructura bien definida para maximizar la eficacia del acompañamiento y lograr los objetivos establecidos. Esta estructura tipo incluye varias etapas claves que permiten al coach establecer un marco seguro, explorar la situación del adolescente y ayudarlo a encontrar soluciones adecuadas.

El primer paso consiste en dar la bienvenida al adolescente y crear un entorno propicio para el intercambio y la confianza. El coach se toma el tiempo para saludar calurosamente al joven, interesarse por su estado de ánimo y sus expectativas para la sesión. Esta fase de bienvenida es esencial para poner al adolescente a gusto y permitirle expresarse libremente.

Luego, el coach y el adolescente definen juntos el objetivo de la sesión. Puede ser un objetivo a corto plazo, como superar una dificultad puntual, o un objetivo a largo plazo, como desarrollar ciertas habilidades. Aclarar el objetivo permite dar una dirección a la sesión y asegurarse de que se entienden bien las expectativas del adolescente.

Una vez definido el objetivo, el coach invita al adolescente a explorar su situación actual y los recursos de los que dispone. Esta fase de exploración puede incluir preguntas abiertas, técnicas de reformulación y escucha activa, así como herramientas específicas como el dibujo o las metáforas (ver sub-módulo 6.3). El objetivo es ayudar al adolescente a tomar distancia de su situación e identificar sus fortalezas y apoyos.

Durante esta exploración, el entrenador y el adolescente también pueden identificar los obstáculos y las creencias limitantes que frenan el progreso hacia el objetivo. Pueden ser miedos, dudas, pensamientos negativos o comportamientos inapropiados. Al resaltar estos obstáculos, el coach ayuda al adolescente a tomar conciencia de ellos y considera la

posibilidad de superarlos.

La siguiente fase consiste en buscar soluciones y acciones concretas para lograr el objetivo establecido. El coach anima al adolescente a ser creativo y a proponer ideas él mismo, mientras brinda su experiencia y sugerencias. Las soluciones consideradas deben ser realistas, adaptadas a la situación del adolescente y alineadas con sus valores y aspiraciones.

Antes de concluir la sesión, el entrenador y el adolescente hacen un resumen de los puntos clave abordados y definen las tareas a realizar para el próximo encuentro. Estas tareas pueden incluir acciones concretas a implementar, reflexiones a realizar o recursos a explorar. El coach se asegura de que el adolescente esté motivado y comprometido en la realización de estas tareas, las cuales contribuirán a su progreso hacia el objetivo.

A lo largo de la sesión, el coach se esfuerza por mantener un marco cariñoso y seguro, propicio para la expresión de emociones y dificultades. Se basa en las técnicas de comunicación y gestión emocional abordadas en los módulos anteriores (ver módulos 4 y 7) para acompañar al adolescente con empatía y respeto.

Siguiendo esta estructura tipo, el coach ofrece al adolescente un espacio de escucha, reflexión y acción que favorece su desarrollo personal y le ayuda a superar los desafíos propios de esta etapa de la vida. La regularidad y coherencia de las sesiones permiten crear una dinámica de cambio y apoyar al adolescente en el largo plazo.

Puntos para recordar :

1. La sesión de coaching para adolescentes sigue una estructura bien definida para maximizar la eficacia del acompañamiento y alcanzar los objetivos establecidos.
2. La cálida bienvenida y la creación de un entorno propicio para el intercambio y la confianza son esenciales para que el adolescente se sienta a gusto.
3. La definición clara del objetivo de la sesión, a corto o largo plazo, brinda una dirección al acompañamiento y permite asegurarse de que se entiendan las expectativas del adolescente.
4. La exploración de la situación actual del adolescente, de sus recursos, obstáculos y creencias limitantes le ayuda a tomar distancia e identificar sus fortalezas y apoyos.
5. La búsqueda de soluciones y acciones concretas, adaptadas a la situación del adolescente y alineadas con sus valores y aspiraciones, es fomentada por el coach.
6. Un resumen de los puntos clave abordados y la definición de las tareas a realizar para el

próximo encuentro son esenciales para mantener la motivación y el compromiso del adolescente.

7. A lo largo de la sesión, el coach mantiene un marco cariñoso y seguro, apoyándose en las técnicas de comunicación y gestión emocional para acompañar al adolescente con empatía y respeto.

8. La regularidad y coherencia de las sesiones permiten crear una dinámica de cambio y apoyar al adolescente a largo plazo.