



La exploración de la situación y los recursos del adolescente es una etapa fundamental en el proceso de coaching. Permite al coach entender mejor el contexto en el cual se desarrolla el joven, identificar sus fortalezas y sus puntos de apoyo, así como los desafíos y los obstáculos a los que se enfrenta. Al tomar el tiempo para explorar en profundidad la realidad del adolescente, el coach establece las bases para un acompañamiento personalizado y efectivo.

Para explorar la situación del adolescente, el coach se basa en técnicas de escucha activa y cuestionamiento abierto (ver submódulo 4.1 y 6.2). Invita al joven a describir su día a día, sus relaciones significativas, sus actividades y sus preocupaciones. El coach recibe este relato con benevolencia y curiosidad, sin juicio ni interpretación precipitada. Puede utilizar reformulaciones y reflejos para demostrar su comprensión y alentar al adolescente a profundizar ciertos aspectos.

A lo largo de la exploración, el coach está atento a las emociones y las creencias que subyacen en el discurso del adolescente. Puede identificar las expresiones recurrentes, las metáforas utilizadas, las contradicciones aparentes. Por ejemplo, si el adolescente repite "no estoy a la altura", el coach puede invitarle a explorar esta creencia limitante y sus orígenes (ver submódulo 10.5). El objetivo es ayudar al adolescente a tomar consciencia de sus patrones de pensamiento y de su impacto en su situación.

El coach también se interesa por los recursos y las competencias que el adolescente posee. Puede preguntarle sobre sus éxitos pasados, sus talentos, sus pasiones. Al iluminar estos aspectos positivos, el coach refuerza la autoestima y la sensación de eficacia personal del joven (ver submódulo 8.1). Le ayuda a identificar las personas y las actividades que le dan energía en su entorno, como amigos de apoyo, un deporte o un pasatiempo creativo.

Para profundizar la exploración, el coach puede proponer herramientas específicas adaptadas al adolescente y a su situación. Por ejemplo, puede utilizar tarjetas de valores o de cualidades para ayudar al joven a aclarar lo que es importante para él. También puede sugerir ejercicios de escritura reflexiva, como llevar un diario, para favorecer la introspección y la expresión de las emociones (ver submódulo 6.5).

A lo largo de este proceso, el coach se asegura de respetar el ritmo y los límites del adolescente. Si algunos temas son demasiado sensibles o dolorosos, no fuerza la confianza sino que ofrece un espacio seguro para abordarlos gradualmente. El coach también está atento a las señales no verbales que pueden expresar una incomodidad o una emoción intensa (ver submódulo 4.2). Se adapta en consecuencia, ofreciendo pausas o ejercicios de respiración, por ejemplo.

La exploración de la situación y los recursos es un proceso continuo y evolutivo a lo largo de las sesiones de coaching. En cada nuevo encuentro, el coach puede volver a ciertos elementos para profundizarlos o actualizarlos. Anima al adolescente a desarrollar su curiosidad y su autoconsciencia, invitándolo a observar sus pensamientos, emociones y comportamientos entre las sesiones.

En resumen, la exploración de la situación y los recursos del adolescente es una etapa clave para construir una alianza sólida (ver submódulo 5.2) y establecer las bases de un coaching efectivo. Al tomarse el tiempo para escuchar, cuestionar y entender la realidad única del joven, el coach le muestra que es digno de interés y consideración. Esta exploración allana el camino para un trabajo en profundidad sobre los objetivos, los obstáculos y las posibles soluciones, a la vez que valora las fortalezas y las competencias del adolescente. Es un verdadero acto de co-construcción que sitúa al joven en el corazón del proceso y refuerza su poder de actuar sobre su vida.

Puntos a recordar:

- La exploración de la situación y los recursos del adolescente es esencial para comprender su contexto, identificar sus fortalezas y sus desafíos.
- El coach utiliza la escucha activa, el cuestionamiento abierto, las reformulaciones y los reflejos para motivar al adolescente a profundizar su relato.
- El coach es consciente de las emociones, creencias y patrones de pensamiento que subyacen en el discurso del adolescente.
- Destacar los recursos, competencias y éxitos del adolescente refuerza su autoestima y su sensación de eficacia personal.
- Se pueden utilizar herramientas específicas (tarjetas de valores, escritura reflexiva) para

profundizar en la exploración.

- El coach respeta el ritmo y los límites del adolescente, proporcionando un espacio seguro para abordar gradualmente temas sensibles.

- La exploración es un proceso continuo y evolutivo a lo largo de las sesiones, fomentando la curiosidad y la autoconsciencia del adolescente.

- Esta etapa es fundamental para construir una alianza sólida y establecer las bases para un coaching efectivo, centrado en las fortalezas y el poder de acción del adolescente.