



La definición de los objetivos y la elaboración de un plan de acción son etapas cruciales en el proceso de coaching para adolescentes. Permiten dar una dirección clara y motivadora al seguimiento, ayudando al joven a identificar sus aspiraciones, aclarar sus prioridades y estructurar su enfoque de cambio. Es al co-construir objetivos personalizados y definir pasos concretos para alcanzarlos que el coach sienta las bases para un recorrido de desarrollo a medida, adaptado a las necesidades y recursos específicos de cada adolescente.

Para definir objetivos relevantes y movilizadores, el coach puede basarse en el modelo SMART, un acrónimo que resume los criterios claves de un buen objetivo. Según este modelo, un objetivo debe ser Específico (centrado y preciso), Medible (cuantificable y observable), Alcanzable (realista y realizable), Relevante (significativo y motivador) y Temporalmente definido (con un cronograma claro). Por ejemplo, en lugar de formular un objetivo vago como "ser más feliz", el coach puede ayudar al adolescente a definir un objetivo SMART como "dentro de un mes, practicar una actividad que me haga feliz al menos 3 veces por semana durante 30 minutos".

La definición de los objetivos siempre se realiza en estrecha colaboración con el adolescente, en un enfoque de co-construcción que respeta sus elecciones, sus valores y sus preferencias. El coach puede utilizar herramientas como el cuestionamiento abierto, la escucha activa y la reformulación para ayudar al joven a explorar sus deseos profundos, aclarar sus prioridades y formular objetivos que resonaran con su identidad y aspiraciones. Por ejemplo, frente a un adolescente que expresa un malestar difuso, el coach puede hacerle preguntas como "¿Qué es realmente importante para ti en este momento? Si tuvieras una varita mágica, ¿qué cambiarías en tu vida? Imagina que estamos 6 meses en el futuro y que las cosas han mejorado, ¿cómo sería tu vida?"

Con los objetivos definidos, la elaboración del plan de acción permite estructurar el enfoque de cambio al identificar los pasos concretos, los recursos y los plazos para alcanzar cada objetivo. El coach ayuda al adolescente a desglosar sus objetivos en sub-objetivos realistas, identificando las acciones específicas que deben implementarse diariamente. También le invita a anticipar los posibles obstáculos y a prever estrategias para superarlos. Por ejemplo, para un objetivo como "obtener un promedio de 15 en el próximo trimestre", el plan de acción puede incluir pasos como "establecer un horario de estudio equilibrado", "identificar mis deficiencias y encontrar recursos para superarlas", "practicar regularmente con exámenes antiguos", "pedir ayuda a mis profesores o compañeros en caso de dificultades", etc.

El plan de acción es un documento en constante evolución, que se refina y ajusta a lo largo de las sesiones de coaching y de la retroalimentación del adolescente. El coach anima al joven a revisar regularmente sus avances, sus éxitos y dificultades, ayudándole a aprender de cada etapa. Celebra cada victoria, por pequeña que sea, y apoya al adolescente frente a los fracasos o bloqueos, ayudándole a rebotar y perseverar. Este enfoque de aprendizaje a través de la experiencia, apoyado por una retroalimentación amable y constructiva, permite al adolescente desarrollar su autoconfianza, su resiliencia y sus habilidades meta-cognitivas.

Al guiar al adolescente en la definición de objetivos personalizados y en la elaboración de un plan de acción a medida, el coach le ayuda a ser el protagonista de su propio desarrollo. Le proporciona una brújula y un mapa para navegar hacia sus aspiraciones, dándole puntos de referencia claros y herramientas concretas para estructurar su enfoque de cambio. Este enfoque centrado en soluciones y dirigido hacia el futuro es especialmente adecuado para los adolescentes, que están ansiosos por la autonomía, el sentido y la realización personal. Al acompañarlos en la concreción de sus sueños y proyectos, el coach les ayuda a desarrollar su poder de acción y a trazar su propio camino hacia la realización y el éxito.

Puntos clave:

- Definir los objetivos y elaborar un plan de acción son básicos en el coaching para adolescentes. Proporcionan una dirección clara y motivadora para el seguimiento.
- El modelo SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, Temporalmente definido) es una herramienta útil para definir objetivos relevantes y movilizadores.
- Los objetivos se definen en co-construcción con el adolescente, utilizando técnicas como el cuestionamiento abierto, la escucha activa y la reformulación.
- El plan de acción estructura el enfoque de cambio al identificar pasos concretos, recursos y plazos para cada objetivo. Es evolutivo y se ajusta a lo largo del coaching.

- El coach anima al adolescente a revisar regularmente sus avances y a aprender de cada paso, en un enfoque de aprendizaje a través de la experiencia.

- Al guiar al adolescente en la definición de objetivos personalizados y la elaboración de un plan de acción a medida, el coach le ayuda a ser protagonista de su desarrollo y a trazar su camino hacia el logro y la realización personal.