



La escucha activa y la empatía son habilidades esenciales para establecer una comunicación efectiva con los adolescentes. En el contexto del coaching, estos dos elementos clave permiten crear un espacio de confianza y comprensión mutua, fomentando así la expresión auténtica de los jóvenes y su compromiso en el proceso de desarrollo personal.

La escucha activa implica una presencia atenta y amable, donde el coach se esfuerza por entender el mundo interior del adolescente sin juicio ni interrupción. Esto implica una postura corporal abierta y comprometida, un contacto visual suave y un silencio atento salpicado de asentimientos y cortas expresiones de ánimo. El coach se abstiene de preparar mentalmente su respuesta o de proyectar sus propias experiencias en el relato del joven, concentrándose plenamente en el momento presente y la experiencia compartida. Por ejemplo, cuando un adolescente confiesa una situación difícil con sus padres, el coach puede invitarle a explorar más sus sentimientos usando preguntas abiertas y reflexiones, como "Siento que esta pelea te ha afectado mucho. ¿Puedes contarme más sobre lo que sentiste en ese momento?".

La empatía, por otro lado, es la habilidad de ponerse en el lugar del otro para sentir y entender su experiencia emocional, sin necesidad de vivirla uno mismo. Al demostrar empatía, el coach valida y normaliza las emociones del adolescente, mostrándole que es escuchado y comprendido en su realidad única. Esto implica una escucha sensible y una comunicación verbal y no verbal que refleja el tono emocional del joven. Por ejemplo, si un adolescente expresa su enfado ante una situación de injusticia en la escuela, el coach puede reflejar "Puedo imaginar lo furioso e impotente que debes sentirte ante esta situación. Es normal sentir tanta ira cuando se tiene la impresión de que las cosas son profundamente injustas."

Es importante destacar que la empatía no significa aprobar todas las conductas o decisiones del adolescente, sino comprender y acoger su experiencia emocional con benevolencia. El coach puede entonces ayudarle a explorar estrategias más constructivas para afrontar la situación, manteniendo una postura empática y sin juicios.

La escucha activa y la empatía son especialmente importantes en la adolescencia, un periodo en el que los jóvenes pueden sentirse incomprendidos, aislados o en busca de identidad. Al ofrecer una presencia auténtica y cariñosa, el coach crea un espacio seguro donde el adolescente puede expresarse libremente, explorar sus pensamientos y emociones, y sentirse valorado en su singularidad. Esta experiencia relacional positiva puede tener un impacto significativo en la autoestima, la confianza y la capacidad de comunicación del joven, habilidades valiosas para su desarrollo integral.

Para desarrollar sus habilidades de escucha activa y empatía, el coach puede practicar regularmente a través de juegos de roles, ejercicios de mindfulness y supervisiones con compañeros o mentores experimentados. También puede inspirarse en las técnicas de la comunicación no violenta (NVC) para profundizar su habilidad de acoger y reflejar las emociones, fomentando una comunicación auténtica y respetuosa.

Al integrar la escucha activa y la empatía en el centro de su práctica, el coach para adolescentes establece las bases de una relación de confianza y apoyo, un terreno fértil para que cada joven florezca y realice su potencial único. Estas habilidades interpersonales son un verdadero regalo para los adolescentes, ofreciéndoles una experiencia de conexión profunda y validación que puede transformar su relación consigo mismos y con los demás.

Puntos clave para recordar:

1. La escucha activa y la empatía son habilidades clave para establecer una comunicación efectiva con los adolescentes y crear un espacio de confianza y comprensión mutua.
2. La escucha activa implica una presencia atenta, amable y sin juicios, utilizando una postura abierta, un contacto visual suave y estímulos verbales y no verbales.
3. La empatía permite al coach comprender y validar las emociones del adolescente, sin necesariamente aprobar todas sus conductas o decisiones.
4. Durante la adolescencia, un periodo de búsqueda de identidad, la escucha activa y la empatía ofrecen un espacio seguro para expresarse libremente y sentirse valorado, fortaleciendo así la autoestima y la confianza del joven.
5. El coach puede desarrollar estas habilidades a través de juegos de roles, ejercicios de mindfulness, supervisión y tomando como inspiración las técnicas de la comunicación no violenta (NVC).

6. Al integrar la escucha activa y la empatía en su práctica, el coach establece las bases de una relación de apoyo y confianza, fomentando el florecimiento y la realización del potencial único de cada adolescente.