



La identificación y el desarrollo de las fortalezas y talentos es un aspecto esencial en el acompañamiento de los adolescentes en su desarrollo personal. En esta etapa de la vida donde se forjan las bases de la identidad y la orientación futura, es crucial ayudar a los jóvenes a reconocer y cultivar sus únicos atributos. Guiándolos en esta exploración de sus recursos internos, el coach les permite desarrollar una imagen positiva de sí mismos, dar sentido a su existencia y trazar su camino hacia un futuro floreciente.

Para identificar las fortalezas y talentos de los adolescentes, el coach puede apoyarse en diferentes herramientas y métodos, como los tests de personalidad, los cuestionarios de intereses o los ejercicios de auto-descubrimiento. Por ejemplo, la prueba VIA (Values in Action) permite evaluar 24 fortalezas de carácter, como la creatividad, la curiosidad, la bondad o el liderazgo, ofreciendo así un panorama rico y matizado de los puntos fuertes de cada joven. El cuestionario RIASEC de Holland, por su lado, explora seis grandes tipos de intereses profesionales (Realista, Investigador, Artístico, Social, Emprendedor, Convencional), ayudando a los adolescentes a clarificar sus aspiraciones y a considerar las orientaciones de acuerdo a su personalidad.

Pero más allá de estas herramientas formales, es sobre todo en el intercambio auténtico y benévolo con el joven donde se revelan sus fortalezas y talentos. Escuchándolo con atención y curiosidad, preguntándole sobre sus pasiones, sus éxitos y sus momentos de orgullo, el coach lo ayuda a tomar conciencia de sus recursos únicos. Puede invitarlo a contar experiencias en las que se ha sentido particularmente vivo, competente o útil, para identificar los hilos conductores de su excelencia personal. Por ejemplo, un adolescente que habla con entusiasmo de su compromiso en una asociación de protección de animales puede descubrir su fuerza de empatía, su sentido de responsabilidad y su talento para movilizar un equipo en torno a un proyecto con sentido.

Una vez identificados estos talentos y fortalezas, el coach puede ayudar al adolescente a desarrollarlos y a darles vida en diferentes áreas de su vida. Puede animarlo a cultivar sus pasiones y a involucrarse en actividades que hagan uso de sus habilidades naturales, para reforzar su sentimiento de competencia y logro. También puede invitarlo a utilizar sus fortalezas para enfrentar desafíos, superar dificultades o aportar su contribución positiva al mundo que le rodea. Por ejemplo, a un joven con habilidades para la escritura y la comunicación se le podría animar a unirse al periódico de la escuela, a crear un blog sobre un sujeto que le importa o a proporcionar ayuda a compañeros que luchan en estas áreas.

Al ayudar a los adolescentes a expresar y desplegar sus fortalezas y talentos, el coach promueve su desarrollo global y su motivación intrínseca. Cuando uno se siente competente, útil y reconocido por sus cualidades propias, desarrolla una autoestima sólida y una confianza en su capacidad para tener éxito y contribuir al colectivo. Esto es particularmente importante en la adolescencia, donde la validación por los pares y la búsqueda de sentido son problemas centrales del desarrollo.

El coach también puede ayudar a los jóvenes a domar sus áreas de vulnerabilidad y a desarrollar una visión matizada y benevolente de sí mismos. Reconocer y aceptar sus limitaciones, dificultades o fracasos es parte integral del desarrollo de una identidad madura y resistente. En lugar de tratar de eliminar sus debilidades, se trata de acogerlas con dulzura y verlas como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. El coach puede alentar al adolescente a fomentar un diálogo interno alentador y mostrar autocompasión en momentos difíciles, para no dejarse definir por sus carencias o límites.

Al guiar a los adolescentes en la exploración y despliegue de sus fortalezas y talentos, y ayudándolos a abrazar su humanidad en todas sus facetas, el coach establece los cimientos de un desarrollo personal armonioso y enriquecedor. Les ayuda a convertirse en los autores de sus vidas, a realizar elecciones iluminadas por sus aspiraciones profundas y a trazar su propio camino hacia la realización de su máximo potencial. Es uno de los regalos más hermosos que se puede dar a un ser en desarrollo, una brújula interna confiable e inspiradora para navegar en las aguas tumultuosas de la existencia y realizar sus sueños más queridos.

Puntos a recordar:

- La identificación y desarrollo de fortalezas y talentos es esencial para el acompañamiento de los adolescentes en su desarrollo personal, permitiéndoles construir una imagen positiva de sí mismos y trazar su camino hacia un futuro floreciente.
- El coach puede utilizar herramientas formales (tests de personalidad, cuestionarios de intereses) pero es principalmente mediante intercambio auténtico y benévolo que se revelan las fortalezas y talentos del joven, al escucharlo con atención y preguntarle sobre

sus pasiones y éxitos.

- Una vez identificadas las fuerzas y talentos, el coach ayuda al adolescente a desarrollarlos y a ponerlos en acción en diferentes áreas de su vida, cultivando sus pasiones, enfrentando desafíos y aportando su contribución positiva.

- Al expresar y desplegar sus fortalezas y talentos, el adolescente desarrolla su florecimiento, su motivación intrínseca, su autoestima y su confianza en su capacidad para tener éxito.

- El coach también ayuda al joven a domesticar sus vulnerabilidades, aceptar sus limitaciones y desarrollar una visión matizada y benévola de sí mismo, fomentando la autocompasión.

- Al guiar al adolescente en la exploración de sus fortalezas y talentos y al abrazar su humanidad en todas sus facetas, el coach le ayuda a convertirse en el autor de su vida, a hacer elecciones iluminadas por sus aspiraciones y a realizar su máximo potencial.