



El uso del diario y los ejercicios de escritura reflexiva es una herramienta poderosa en el coaching para adolescentes. Permite fomentar la introspección, la toma de conciencia y la autoexpresión en los jóvenes, ofreciéndoles un espacio seguro y confidencial para explorar su mundo interior. Al integrar estas prácticas en su seguimiento, el coach ayuda a los adolescentes a desarrollar su inteligencia emocional, su creatividad y su habilidad para dar sentido a su experiencia.

El diario es un medio escrito en el que el adolescente puede registrar regularmente sus pensamientos, emociones, observaciones y reflexiones. Puede adoptar diferentes formas, como un cuaderno tradicional, un archivo digital o incluso una aplicación dedicada. Lo importante es que el joven se sienta cómodo con el formato elegido y pueda acceder a él fácilmente en su día a día. El coach puede sugerir diferentes ideas para alimentar este diario, como la descripción de momentos significativos del día, la exploración de sus sueños y aspiraciones, o el análisis de situaciones relacionales complejas.

Uno de los principales beneficios del diario es permitir al adolescente tomar distancia de sus vivencias y clarificar sus pensamientos y emociones. Al poner por escrito lo que está experimentando, puede entender mejor sus reacciones, identificar patrones recurrentes y tomar conciencia de sus necesidades y valores. Por ejemplo, un joven que escribe regularmente sobre sus conflictos con sus padres puede identificar los desencadenantes de estas tensiones, las emociones subyacentes y las expectativas no expresadas de ambas partes. Esta toma de conciencia a menudo es el primer paso hacia el cambio y la mejora de la situación.

El diario también es una excelente herramienta para desarrollar la creatividad y la autoexpresión. Alentando al adolescente a escribir libremente, sin juicio ni censura, el coach

le invita a dejar surgir sus ideas, sueños y talentos ocultos. Puede sugerir ejercicios lúdicos y variados para estimular esta creatividad, como la escritura automática, los cadáveres exquisitos o las historias a partir de imágenes. Al permitirse jugar con las palabras y las ideas, el adolescente descubre nuevas facetas de sí mismo y fortalece su confianza en sus capacidades creativas.

Los ejercicios de escritura reflexiva, por su parte, son propuestas centradas en profundizar un tema o un problema específico. Pueden adoptar la forma de preguntas abiertas, invitaciones a proyectarse en el futuro o situaciones imaginarias. Por ejemplo, frente a un adolescente que carece de autoconfianza, el coach puede sugerirle que escriba una carta a su "yo futuro", imaginándose que ha logrado superar sus desafíos y realizar sus sueños. Al proyectarse en un futuro positivo y detallar los pasos que han llevado a él, el joven refuerza sus expectativas de autoeficacia y su motivación para actuar.

Para ser plenamente eficaces, el diario y los ejercicios de escritura reflexiva deben formar parte de una dinámica de acompañamiento bondadosa y estructurante. El coach debe explicar claramente los objetivos y directrices de estas prácticas, dejando al adolescente mucha libertad en su realización. Puede sugerir un ritmo de escritura regular, por ejemplo 10 minutos cada noche antes de acostarse, adaptándose a las preferencias y limitaciones del joven. Lo crucial es mantener una práctica a largo plazo, sin forzar ni culpabilizar.

Es igualmente importante respetar la confidencialidad y la intimidad de estos escritos, dejando al adolescente la decisión de compartirlos o no con el coach. Si el joven desea discutirlo, el coach recibe sus reflexiones con benevolencia y sin juicio, ayudándole a profundizar su comprensión e identificar acciones concretas. Si el adolescente prefiere mantener sus escritos para sí mismo, el coach respeta esta elección al mismo tiempo que valora la importancia de este trabajo introspectivo.

Al combinar el diario y los ejercicios de escritura reflexiva, el coach tiene herramientas valiosas para acompañar a los adolescentes en su desarrollo personal y su búsqueda de sentido. Estas prácticas son complementarias a otros enfoques explorados en este módulo, como las técnicas de visualización y relajación o el uso de metáforas. Permiten anclar la toma de conciencia en un documento escrito, estimular la reflexión autónoma y reforzar el sentimiento de eficacia personal de los jóvenes. Al guiarlos con sutileza y respeto en estas exploraciones internas, el coach les ayuda a convertirse en autores de su propia historia y a trazar su camino hacia un futuro satisfactorio.

Puntos para recordar:

- El diario y los ejercicios de escritura reflexiva son herramientas poderosas en el coaching para adolescentes, favoreciendo la introspección, la toma de conciencia y la autoexpresión.
- El diario permite al adolescente reflexionar sobre su experiencia, clarificar sus

pensamientos y emociones, y desarrollar su creatividad.

- Los ejercicios de escritura reflexiva buscan profundizar en un tema o problema específico, utilizando preguntas abiertas, proyecciones en el futuro o situaciones imaginarias.

- Para ser eficaces, estas prácticas deben integrarse en un enfoque de acompañamiento bondadoso y estructurante, con objetivos y directrices claras, dejando al adolescente una gran libertad.

- El coach debe respetar la confidencialidad y la intimidad de los escritos, dejando al adolescente la decisión de compartirlos o no.

- El diario y los ejercicios de escritura reflexiva complementan otros enfoques como las técnicas de visualización, relajación y el uso de metáforas.

- Al guiar a los adolescentes con sutileza y respeto en estas exploraciones internas, el coach les ayuda a convertirse en autores de su propia historia y a trazar su camino hacia un futuro satisfactorio.