GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# Coaching para adolescentes y jóvenes

Actualidad Empresarial | 22/05/2024 | 00:00

La adolescencia es una etapa evolutiva intermedia antes del paso a la vida adulta. Puede resultar complicada tanto para los propios adolescentes cómo para cualquier padre o madre.

En la adolescencia se producen cambios a nivel físico y psicológico y para ellos es difícil sobrellevar este periodo planteándose diferentes conflictos en el entorno familiar o social. Una de las claves es identificarlos.

Los conflictos más comunes pueden ser:

Angustia por recibir aceptación social, problemas de autoestima, trastornos alimenticios, desmotivación o apatía, acoso escolar…

Existen otros aspectos igualmente importantes que merecen la atención y comprensión cómo la sexualidad, es la etapa del despertar de la sexualidad y puede conllevar ciertas dificultades. Conductas de riesgo cómo las adicciones y conflictos con la familia por no lograr manejar bien los cambios que atraviesan los adolescentes.

Por eso, es muy importante el acompañamiento y apoyo en esta etapa. En este periodo de transformación, la orientación adecuada puede ayudar los jóvenes a establecer bases sólidas para su futuro y bienestar.

El coaching es una poderosa herramienta para brindar apoyo tan necesario a los adolescentes, ya sea a través del coaching y Programación Neurolingüística (PNL), o gestión emocional para explorar, comprender y manejar las emociones que caracterizan esta etapa de la vida.

Con la Programación Neurolingüística (PNL) se trabajan los patrones mentales y lingüísticos y permite a los adolescentes identificar y modificar pensamientos limitantes promoviendo una mentalidad positiva y constructiva. Ésto les ayuda a superar obstáculos, establecer metas claras y cultivar una autoestima sólida.

“Itziar Madera” Coach PNL y Maestra de Integración Emocional ha creado un espacio de coaching para jóvenes y adolescentes, entendiendo que cada adolescente es único y merece un enfoque individualizado. Es posible visitarlo en la web.

Por ello, se ofrece un acompañamiento personalizado que se adapte a las necesidades específicas de cada joven fomentando un sentido de autoconocimiento y empoderamiento a través de su enfoque integral.

Ya sea en sesiones online o presenciales el coaching se convierte en un refugio de crecimiento y aprendizaje con sesiones dinámicas, estimulantes y efectivas para ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades para la vida y alcanzar su máximo potencial.

En el proceso de coaching con adolescentes, se abordan aspectos importantes como la percepción que tienen los adolescentes de sí mismos, las inseguridades y los complejos que se desarrollan en la infancia, la búsqueda de su propia identidad cómo personas independientes, valores y gestión emocional.

El impacto positivo del coaching va más allá de los beneficios individuales para los adolescentes. A medida que estos jóvenes crecen, se convierten en adultos empoderados y autosuficientes y la sociedad en su conjunto se beneficia.

Los adolescentes que han sido guiados y apoyados son más propensos a convertirse en líderes innovadores, emprendedores audaces y ciudadanos comprometidos que contribuyen de manera positiva al progreso y la prosperidad de las comunidades.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/238654-coaching-para-adolescentes-y-jovenes.htm