



La bienvenida y el registro son un paso crucial en el desarrollo de una sesión de coaching para adolescentes. Es el momento en que el coach establece un clima de confianza y benevolencia, propicio para el intercambio y la apertura. Desde los primeros minutos del encuentro, el coach debe demostrar una escucha atenta y una presencia auténtica para que el adolescente se sienta seguro y listo para comprometerse con el proceso.

La bienvenida comienza con un saludo cálido y personalizado. El coach puede, por ejemplo, usar el nombre del adolescente y preguntarle cómo se siente hoy, adoptando una postura abierta y un tono de voz suave. Estos pequeños detalles muestran al adolescente que es reconocido y valorado como individuo único, lo que favorece la alianza terapéutica (ver submódulo 5.2).

Luego, el coach puede proponer un breve ejercicio de concentración y presencia, como una respiración consciente o un escaneo corporal. Esto permite al adolescente reconectarse consigo mismo, soltar las preocupaciones externas y prepararse mentalmente para la sesión. El coach guía el ejercicio suavemente y se adapta al nivel de confort del adolescente con este tipo de práctica.

Una vez que el adolescente está más relajado y presente, el coach lo invita a compartir su estado mental y sus expectativas para la sesión. Puede hacer preguntas abiertas como: "¿Cómo te sientes hoy?", "¿Qué te trae aquí?" o "¿Qué te gustaría discutir durante nuestro tiempo juntos?". El objetivo es dar al adolescente un espacio para expresarse libremente, sin juicio ni presión. El coach recibe las respuestas con empatía y reformula si es necesario para asegurar un entendimiento mutuo (ver submódulo 4.1).

Durante esta fase de registro, el coach presta atención a las señales verbales y no verbales

del adolescente. Observa su lenguaje corporal, su tono de voz, sus expresiones faciales, que pueden revelar emociones subyacentes o preocupaciones no expresadas (ver submódulo 4.2). Si el adolescente parece particularmente tenso, triste o inquieto, el coach puede reflejarlo con benevolencia y proponer explorar más estos sentimientos.

El registro también es la oportunidad de hacer el vínculo con la sesión anterior y celebrar los progresos logrados. El coach puede preguntar al adolescente cómo le fue con las tareas definidas en el último encuentro, cuáles fueron los éxitos y las dificultades encontradas. Al valorar los esfuerzos y los logros, incluso mínimos, el coach fortalece el sentimiento de competencia y confianza en sí mismo del adolescente (ver submódulo 8.1).

A lo largo de la bienvenida y del registro, el coach se asegura de respetar el ritmo y las necesidades del adolescente. Si este último necesita más tiempo para calmarse o expresar algo importante, el coach se adapta de manera flexible. Lo esencial es crear un espacio seguro y cariñoso donde el adolescente se sienta escuchado, comprendido y apoyado.

En resumen, la bienvenida y el registro establecen las bases de una sesión de coaching exitosa al establecer un clima de confianza, acogiendo el estado mental del adolescente y celebrando sus progresos. Aunque esta etapa a menudo es breve, es fundamental para crear una alianza sólida y permitir un trabajo en profundidad posteriormente. Al dominar el arte de la bienvenida, el coach ofrece al adolescente un espacio único de benevolencia y apoyo, propicio para su desarrollo personal.

Puntos a recordar:

- La bienvenida y el registro son cruciales para establecer un clima de confianza y benevolencia, propicio para el intercambio y la apertura.
- El coach debe demostrar una escucha atenta, una presencia auténtica y reconocer al adolescente como un individuo único.
- Un ejercicio de concentración y presencia puede ayudar al adolescente a reconectarse consigo mismo y prepararse mentalmente para la sesión.
- El coach invita al adolescente a compartir su estado de ánimo y sus expectativas, ofreciéndole un espacio para expresarse libremente, sin juicio ni presión.
- El coach presta atención a las señales verbales y no verbales del adolescente para detectar emociones subyacentes o preocupaciones no expresadas.
- El registro permite hacer el vínculo con la sesión anterior y celebrar los progresos logrados, reforzando así el sentimiento de competencia y confianza en sí mismo del adolescente.

- El coach se adapta al ritmo y las necesidades del adolescente, creando un espacio seguro y cariñoso donde se sienta escuchado, comprendido y apoyado.

- La bienvenida y el registro establecen las bases de una alianza sólida, permitiendo un trabajo en profundidad posteriormente.