



La creación de un entorno seguro y confidencial es un pilar fundamental para establecer una relación de confianza con el adolescente en el contexto del coaching. Los jóvenes necesitan sentirse seguros, tanto física como emocionalmente, para abrirse y comprometerse completamente en el proceso de acompañamiento. Es ofreciendo un espacio de no juicio, benevolencia y confidencialidad que el coach puede realmente crear las condiciones propicias para una alianza terapéutica sólida y fecunda.

La seguridad física se basa, ante todo, en la elección de un lugar de coaching adecuado y tranquilizador. Ya sea en un despacho, un espacio de coworking o incluso al aire libre, el entorno debe ser acogedor, cómodo y propicio para la concentración. Es importante asegurarse de que el adolescente se sienta a gusto en este espacio, por ejemplo, permitiéndole elegir su lugar para sentarse o ofreciéndole una bebida. Estos pequeños gestos de atención contribuyen a crear un ambiente cálido y hospitalario, favorable para establecer un clima de confianza.

Pero es sobre todo a nivel emocional donde se juega la creación de un entorno seguro para el adolescente. El coach debe demostrar una gran calidad de presencia, escucha activa y empatía para que el joven se sienta realmente escuchado, comprendido y aceptado en su totalidad. Esto implica una postura de no juicio, donde el coach acoge con benevolencia todas las emociones y pensamientos del adolescente, sin tratar de minimizarlos, interpretarlos o dirigirlos. Al ofrecer este espacio de libertad y aceptación incondicional, el coach permite que el joven se revele gradualmente, a su ritmo, sin temor a ser juzgado o rechazado.

La confidencialidad es otro aspecto esencial en la creación de un entorno seguro para el adolescente. El coach debe explicar claramente las reglas de confidencialidad desde el inicio

de la relación, especificando los límites legales y éticos de esta confidencialidad (por ejemplo, en caso de peligro inminente para el joven o para otros). Es importante tranquilizar al adolescente de que todo lo que se habla en el espacio de coaching permanece estrictamente confidencial, a menos que se obtenga su acuerdo explícito o exista una obligación legal. Esta garantía de confidencialidad es un requisito indispensable para que el joven se sienta libre de abrirse en confianza, sin temor a que sus palabras sean repetidas o utilizadas en su contra.

Para reforzar este sentimiento de seguridad y confidencialidad, el coach puede proponer al adolescente co-crear un "contrato de coaching" oral o escrito que especifique los compromisos mutuos, los objetivos del acompañamiento y las modalidades prácticas de las sesiones. Este ritual de formalización, incluso informal, ayuda a establecer un marco tranquilizador y estructurado para el joven, dándole una sensación de control y previsibilidad en la evolución del coaching. También es una oportunidad para que el coach valore la experiencia y los recursos del adolescente, invitándolo a ser parte integral en la definición de los objetivos y las modalidades de trabajo.

A lo largo de las sesiones, el coach se esfuerza por mantener este entorno seguro y confidencial demostrando consistencia, fiabilidad y transparencia en su postura e intervenciones. Está atento a las señales de confort o malestar del adolescente y ajusta constantemente su comunicación verbal y no verbal para mantener una alianza terapéutica sólida. Por ejemplo, si el coach percibe una incomodidad o una reticencia por parte del joven para abordar un tema sensible, puede proponerle postergar este tema por el momento y retomarlo más tarde, cuando se sienta listo. Esta actitud respetuosa y receptiva a las necesidades del joven fortalece su confianza en el coach y en el proceso de acompañamiento.

Al crear y mantener un entorno seguro y confidencial, el coach ofrece al adolescente un verdadero refugio de paz, un espacio de libertad y de expresión donde puede descubrirse, crecer y florecer en tranquilidad. Es en este sustrato fértil de confianza y benevolencia donde pueden surgir las tomas de conciencia, los cambios y los logros más profundos y duraderos. El coach se convierte entonces en un verdadero catalizador de potencial, un valioso aliado en el camino de crecimiento y transformación personal del adolescente.

Puntos para recordar:

- La creación de un entorno seguro y confidencial es esencial para establecer una relación de confianza con el adolescente en el contexto del coaching.
- La seguridad física se basa en la elección de un lugar de coaching adecuado, acogedor y propicio para la concentración.
- La seguridad emocional se basa en la calidad de presencia, escucha y empatía del coach,

que acoge al adolescente con benevolencia y sin juicio.

- La confidencialidad debe ser garantizada por el coach, dentro de los límites legales y éticos, para permitir al adolescente abrirse en toda confianza.
- Establecer un "contrato de coaching", aunque sea informal, contribuye a establecer un marco tranquilizador y valora la experiencia del adolescente en la definición de objetivos.
- El coach ajusta constantemente su postura para mantener la alianza terapéutica y respetar el ritmo y las necesidades del adolescente.
- Al ofrecer este entorno seguro y confidencial, el coach permite al adolescente descubrirse, crecer y florecer tranquilamente, y se convierte en un catalizador para su potencial de transformación.