



El mantenimiento de límites y fronteras en la relación entre entrenador y adolescente es un aspecto fundamental para establecer una alianza terapéutica saludable y efectiva. Como entrenador, es esencial saber cómo establecer un marco claro, seguro y estructurante, que permita al adolescente sentirse confiado mientras se respetan las reglas éticas y deontológicas de la profesión. Este marco es la base necesaria para crear un espacio de trabajo propicio para la exploración, el aprendizaje y el crecimiento personal del joven.

Los límites y las fronteras en la relación entre el entrenador y el adolescente son a la vez espaciales, temporales, emocionales y relacionales. En términos espaciales, se trata de definir claramente el lugar y el entorno de las sesiones de coaching, asegurándose de que este espacio sea acogedor, confidencial y adecuado para las necesidades específicas del adolescente. Por ejemplo, el entrenador puede adaptar su consultorio con colores relajantes, plantas y objetos lúdicos que promuevan la relajación y la expresión creativa del joven.

A nivel temporal, el mantenimiento de los límites implica un respeto escrupuloso del horario y la duración de las sesiones, así como la puntualidad recíproca. El entrenador da ejemplo al estar siempre a tiempo y terminar las sesiones a tiempo, a la vez que invita al adolescente a hacer lo mismo. También puede proponer un ritual de inicio y cierre de las sesiones, como una breve meditación o un intercambio sobre los objetivos del día, para marcar simbólicamente la entrada y la salida del tiempo y espacio de coaching.

Las fronteras emocionales y relacionales son particularmente importantes para establecer y mantener en el trabajo con los adolescentes. El entrenador debe asegurarse de no caer en una relación demasiado amigable, fusionada o maternal con el joven, que podría confundir los roles y comprometer la efectividad del coaching. Se trata de encontrar el equilibrio justo

entre amabilidad y distancia profesional, mostrándose cálido y empático mientras se mantiene la postura de entrenador. Por ejemplo, si un adolescente invita a su entrenador a ser su amigo en las redes sociales, este puede rechazar educadamente explicando que no sería apropiado en el contexto de su relación de coaching.

Mantener los límites implica también la clarificación de roles y responsabilidades de cada uno en el proceso de coaching. Desde el comienzo del acompañamiento, el entrenador explica su papel de facilitador y catalizador de cambio, aclarando que no es ni un salvador, ni un experto que tiene todas las respuestas. Anima al adolescente a posicionarse como el principal actor de su desarrollo, invitándolo a participar activamente en la definición de sus objetivos y en la implementación de su plan de acción. Esta clarificación de roles refuerza la autonomía y la responsabilidad del joven, evitando riesgos de dependencia o decepción respecto al entrenador.

Otro aspecto crucial en el mantenimiento de las fronteras es la gestión de situaciones delicadas o demandas inapropiadas de parte del adolescente. Puede suceder que el joven pruebe los límites del marco, por ejemplo pidiendo al entrenador que guarde un secreto en relación con sus padres o confesándole información demasiado íntima. Ante estas situaciones, el entrenador debe ser capaz de reorientar con tacto y firmeza, recordando las normas de confidencialidad y ética que rigen la relación. Por ejemplo, puede decir "Entiendo tu necesidad de confiarme y me conmueve tu confianza. Pero es importante que sepas que no puedo guardar para mí información que ponga en peligro tu salud o tu seguridad. Mi papel es velar por tu bienestar, respetando los límites de nuestra relación de coaching."

El mantenimiento de las fronteras en la relación entre entrenador y adolescente es un arte sutil y delicado, que requiere que el entrenador muestre discernimiento, flexibilidad y asertividad. Se trata de saber adaptarse constantemente a las necesidades y desafíos específicos de cada joven, manteniendo un marco de trabajo seguro y estructurado. Es estableciendo límites claros y amables que el entrenador crea las condiciones óptimas para que el adolescente pueda abrirse, experimentar y crecer con confianza, respetando su integridad y su autonomía.

Puntos clave para recordar:

- El mantenimiento de los límites y fronteras es esencial para establecer una alianza terapéutica saludable y efectiva entre el entrenador y el adolescente. Esto permite crear un marco claro, seguro y estructurado, propicio para la exploración y el crecimiento personal del joven.
- Los límites y las fronteras en la relación entrenador-adolescente son espaciales (lugar y entorno de las sesiones), temporales (respeto del horario y duración), emocionales y relacionales (equilibrio justo entre la amabilidad y la distancia profesional).

- El entrenador debe evitar caer en una relación demasiado amigable o fusional con el adolescente, que podría confundir los roles y comprometer la efectividad del coaching.
- La clarificación de los roles y las responsabilidades de cada uno fortalece la autonomía y la responsabilidad del joven, evitando los riesgos de dependencia o decepción con respecto al entrenador.
- Ante situaciones delicadas o demandas inapropiadas del adolescente, el entrenador debe saber cómo redirigir con tacto y firmeza, recordando las normas de confidencialidad y ética que rigen la relación.
- El mantenimiento de las fronteras requiere que el entrenador muestre discernimiento, flexibilidad y asertividad, adaptándose a las necesidades específicas de cada joven mientras mantiene un marco de trabajo estructurado y seguro.