



El establecimiento de un vínculo y una alianza terapéutica sólida es un factor clave en el coaching eficaz para adolescentes. Esta relación de confianza y colaboración es la base sobre la cual descansa todo el proceso de acompañamiento, permitiendo al joven sentirse seguro, comprendido y apoyado en su camino hacia el cambio. Para crear esta alianza, el coach debe dominar un conjunto de técnicas de relación y comunicación, que van mucho más allá de la simple experiencia técnica.

Una de las primeras técnicas para establecer un vínculo con el adolescente es la acogida cálida y auténtica. Desde el primer encuentro, el coach se muestra sonriente, abierto y disponible, dando la bienvenida al joven con benevolencia y respeto. Puede, por ejemplo, darle la mano, mirarle a los ojos y expresarle su alegría de conocerle. Estos gestos simples pero sinceros contribuyen a crear un clima de confianza y cercanía, mostrando al adolescente que es esperado y valorado en este espacio.

La escucha activa y empática es otra técnica indispensable para tejer una alianza terapéutica. El coach pone sus propios pensamientos y juicios en suspenso para estar completamente disponible ante la experiencia del adolescente. Lo escucha con atención, utilizando técnicas como la reformulación, el reflejo y las preguntas abiertas para mostrar su comprensión y alentar la profundización. Por ejemplo, si un joven expresa su enojo hacia sus padres, el entrenador puede reflejar "siento cuánto te frustra y te enfada esta situación. Necesitas sentirte escuchado y respetado por tus padres". Esta escucha empática permite al adolescente sentirse validado en su experiencia y abrirse más.

La valorización de los recursos y competencias del adolescente es otra técnica poderosa para fortalecer la alianza terapéutica. El coach asume que el joven tiene en sí mismo todos los recursos necesarios para resolver sus dificultades y alcanzar sus metas. Le ayuda a

identificar y movilizar estos recursos, destacando sus fortalezas, sus logros y su potencial. Por ejemplo, ante un adolescente que duda de su capacidad para pasar un examen, el entrenador puede recordarle una situación en la que superó un desafío similar en el pasado, destacando las cualidades y estrategias que implementó. Este enfoque centrado en los recursos mejora la confianza y la motivación del joven, mostrándole que tiene las llaves de su éxito en sí mismo.

La co-construcción de los objetivos y del plan de acción es una técnica que favorece en gran medida el compromiso del adolescente en el proceso de coaching. En lugar de imponer sus propios objetivos o soluciones, el entrenador invita al joven a definir por sí mismo lo que desea lograr y cómo piensa hacerlo. Le acompaña en esta reflexión con preguntas abiertas y comentarios constructivos, asegurándose de que los objetivos sean específicos, medibles, alcanzables, realistas y temporalmente definidos (criterios SMART). Este enfoque colaborativo fortalece el sentido de autonomía y responsabilidad del adolescente, poniéndolo al mando de su propio desarrollo.

Los comentarios positivos y constructivos es otra técnica clave para alimentar la alianza terapéutica. El entrenador es generoso en sus ánimos y reconocimientos a los esfuerzos y progresos del adolescente, incluso si pueden parecer modestos. Celebra cada pequeño paso adelante, cada toma de conciencia o cada acción valiente, destacando el impacto positivo de estos avances. Por ejemplo, si un joven tímido logra hablar en clase para hacer una pregunta, el entrenador puede felicitarlo calurosamente diciéndole "¡Bravo por tu valentía! Estoy impresionado por cómo has superado tu miedo para expresarte. ¡Eso es un gran triunfo!" Este tipo de feedback alimenta la motivación y la autoestima del adolescente, mostrándole que sus esfuerzos son reconocidos y valorados.

Combinando estas diferentes técnicas de relación y comunicación, el entrenador teje gradualmente una alianza terapéutica sólida y fructífera con el adolescente. Esta relación de confianza y partenariatado se convierte en la base sobre la cual pueden desplegarse todas las demás herramientas y métodos de coaching, ya sea la fijación de objetivos, la exploración de creencias limitantes o la formación en habilidades para la vida. Es sobre esta alianza que el entrenador realmente puede guiar al adolescente hacia su pleno potencial, proporcionándole un espacio de seguridad, benevolencia y crecimiento personal.

Puntos para recordar:

- El establecimiento de una alianza terapéutica sólida es esencial para un coaching eficaz con adolescentes. Esta relación de confianza y colaboración permite al joven sentirse seguro, comprendido y apoyado.
- La acogida cálida y auténtica en el primer encuentro contribuye a crear un clima de confianza y cercanía. El entrenador muestra una actitud sonriente, abierta y disponible.

- La escucha activa y empática es fundamental para establecer la alianza. El entrenador suspende sus juicios, escucha atentamente y utiliza técnicas como la reformulación y la reflexión para demostrar su comprensión.

- La valoración de los recursos y habilidades del adolescente refuerza la alianza. El entrenador destaca sus fortalezas, logros y potencial, aumentando su confianza y motivación.

- La co-construcción de los objetivos y del plan de acción fomenta el compromiso y la adhesión del joven. El entrenador invita al joven a definir sus propios objetivos y le acompaña en esta reflexión.

- El feedback positivo y constructivo alimenta la alianza. El entrenador anima y reconoce generosamente los esfuerzos y progresos del adolescente, incluso los modestos, lo que alimenta su motivación y autoestima.

- Combinando estas técnicas de relación y comunicación, el entrenador teje una sólida alianza terapéutica, la base sobre la que pueden aplicarse eficazmente otras herramientas de coaching para guiar al adolescente hacia su pleno potencial.