

# COACHING APLICADO A ADOLESCENTES

Herramienta para  
el cambio

**Carolina Dominguez Areta**

Coach individual y Coach de Equipos por  
International Coaching Community



# COACHING APLICADO A ADOLESCENTES: HERRAMIENTA PARA EL CAMBIO.

Proyecto de investigación acerca del estado actual de desarrollo de competencias emocionales en adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 17 años, y jóvenes adultos, mediante la aplicación del coaching como herramienta profesional de adaptación al cambio.

**Autora:** Carolina Dominguez Areta

**Supervisión:** Daniel Álvarez Lamas

## **Sobre la Autora:**

### **Carolina Dominguez Areta**

Economista de formación especializada en recursos humanos, con experiencia en gestión de empresa y en el área de recursos humanos, en selección, formación y desarrollo profesional y directivo. En los últimos años me he formado en coaching a la vez que emprendía como profesional independiente en esta área, lo que me ha permitido conocer y experimentar con herramientas para gestionar equipos de trabajo, desarrollo directivo, crecimiento personal, estrategia profesional, emprendimiento y asesoramiento integral desde la perspectiva del crecimiento y desarrollo de las personas y organizaciones. Además investigo acerca del impacto del coaching en adolescentes y de cómo éste permite el desarrollo de competencias clave para su crecimiento personal, éxito social y posteriormente profesional, así como la manera de enlazar ambos y escribo obras sobre capacitación profesional, en materias relacionadas con emprendimiento, gestión e innovación en empresa.

**Supervisado por Daniel Álvarez Lamas**

# ÍNDICE

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>                       | <b>4</b>  |
| Marco teórico .....                               | 4         |
| Experiencia previa.....                           | 4         |
| Planteamiento de pregunta.....                    | 5         |
| Objetivo.....                                     | 7         |
| <b>II. ANTECEDENTES Y REVISIÓN LITERARIA.....</b> | <b>8</b>  |
| <b>III. HIPÓTESIS.....</b>                        | <b>12</b> |
| Hipótesis 1: .....                                | 12        |
| Hipótesis 2: .....                                | 12        |
| Hipótesis 3:.....                                 | 12        |
| Hipótesis 4: .....                                | 12        |
| Hipótesis 5: .....                                | 13        |
| <b>IV. MUESTRA.....</b>                           | <b>14</b> |
| Metodología.....                                  | 14        |
| <b>V. ANALISIS DE DATOS.....</b>                  | <b>17</b> |
| <b>VI. CONCLUSIONES .....</b>                     | <b>17</b> |
| <b>VII. PRECAUCIONES-LIMITES .....</b>            | <b>19</b> |
| <b>VIII. PROPUESTA DE ACCIÓN.....</b>             | <b>19</b> |

# I. INTRODUCCIÓN

## MARCO TEÓRICO

El lugar en el que realizo la muestra de partida es el IES LOS ROSALES situado en el barrio de Hispanidad, cerca del monte del Castro, en Vigo.

El motivo por el cual lo llevo a cabo entre adolescentes de 3º y 4º de la ESO y 1º y 2º de BACHILLER (adolescentes de 13 y 17 años) es para analizar la respuesta de estos estudiantes ante la estimulación de competencias transversales relacionadas, en su mayoría, con la inteligencia emocional e inteligencias múltiples; así como analizar cuál es la situación de partida en cuanto a recursos disponibles, tanto internos en ellos mismos, como externos, ofertados por el centro para el desarrollo de estas competencias.

## EXPERIENCIA PREVIA

La evidencia que me ha transmitido la experiencia mediante esta muestra, es que el interés en este tema por parte de los alumnos de 2º de Bachiller es máximo, no así en 3º de la ESO, que todavía están bajo la tutela de los padres para poder llegar más tarde a casa o disfrutar de su tiempo libre que prefieren dedicar a otras cosas. Sin embargo, sí que he encontrado más adolescentes en edad de 3º de la ESO para demostrar mis hipótesis.

Por tanto, el interés entre las personas de 2º de Bachiller me transmite la sensación de que va más allá para convertirse en “necesidad” o “urgencia”, ante la inminente salida del hogar familiar para convertirse en jóvenes adultos, en muchos casos independientes.

Esta situación deja entrever una posible “carencia” en el desarrollo de aspectos de su personalidad que les doten de autonomía y confianza en ellos mismos a la hora de afrontar este cambio en sus vidas, lo que me lleva a indagar qué cantidad de tiempo le dedican en el centro al que asisten a clases que entrenen cierto tipo de habilidades como su auto-conocimiento o su proyección como adultos y a nivel profesional.

La respuesta es ninguno. Simplemente el que considera cada tutor general del grupo en la hora de tutoría, hora que, de hecho, ya no tienen en 2º de Bachiller debido a la “carga lectiva”.

## PLANTEAMIENTO DE PREGUNTA

***¿Es necesario hacer un mayor hincapié en el desarrollo de las competencias transversales en adolescentes y jóvenes adultos?***

En la muestra de población con la que realizo este estudio se extienden alumnos con edades entre los 13 y los 17 años, constato que el interés por el auto-conocimiento y la capacidad de liderazgo y comunicación son muy grandes, no siendo así el tiempo dedicado en el horario lectivo al desarrollo de estos aspectos.

Por otro lado, en un momento de cambio tan significativo como es el paso del instituto a la vida como jóvenes adultos, en ningún momento se trata este tema con la consideración que es debida, ya que presupone el abandono de la tutela familiar hacia una existencia autónoma e independiente, en muchos casos a muchos kilómetros de distancia.

Presupongo también que el sistema educativo considera esto como una obligación que se debe rendir en el hogar familiar, cuando esto raramente tiene lugar y no por falta de voluntad, sino que en la mayoría de los casos es por desconocimiento, falta de tiempo o lejanía para con la situación y ausencia de reflexiones en este sentido, que dejan al alumno en una situación de “desamparo”, “inseguridad” e “indefensión” respecto de los recursos de los que dispone y que en muchos casos llevan a experiencias erróneas, desagradables, toma de decisiones inconscientes, escasa eficacia o rendimiento respecto de sus capacidades y falta de perspectiva profesional respecto al desempeño futuro del trabajo que desean realizar.

Esto último es CRUCIAL en el inicio de su andadura, por esta experiencia la proyección como adulto trabajador que poseen es INEXISTENTE; considerando ESENCIAL la formación en este sentido, porque es una habilidad a desempeñar que estará presente durante toda la vida útil y laboral de la persona.

¿POR QUÉ NO EXISTE FORMACIÓN EN ESTE SENTIDO EN EL SISTEMA PÚBLICO DE ENSEÑANZA, MIENTRAS SÍ QUE EXISTE PARA MUCHOS OTROS CONTENIDOS QUE ES MÁS PROBABLE QUE NO LES SAQUEN EL MISMO RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD?

Esto nos lleva a una descripción bastante desalentadora de la situación actual: jóvenes cuyo potencial en muchos casos está sin identificar, cuyos recursos y potencialidades quedan sin desarrollar, talentos naturales desaprovechados y nivel de inconsciencia general que engloba tres áreas: propios jóvenes, sistema educativo y padres o educadores responsables de su formación y de su futuro.

¿Por qué dejamos que la situación sea de esta manera?

Si comparamos nuestro sistema educativo con los existentes en otros países, es fácil concluir que esto nos lleva a una desventaja comparativa con ciudadanos que han recibido una educación más exhaustiva en la atención de las propias capacidades y tratamiento de los propios recursos personales a nivel de conocimiento emocional, potencialidades a nivel transversal que han dotado de seguridad su crecimiento como adulto para vivir en sociedad y desarrollarse hábilmente a nivel personal, profesional y social.

Sistemas educativos que velan por las auténticas competencias útiles para que el progreso y el avance estén a alcance de todos los ciudadanos y no solo de unos pocos afortunados de recibir una educación que potencie todos estos aspectos.

Entornos que fomentan las habilidades de comunicación, autonomía, proyección profesional desde edades muy tempranas, el auto-conocimiento, los valores y la diversidad en los sistemas de aprendizaje.

¿Por qué hacer todo de la misma manera si esto nos lleva a ineficiencias del sistema en general?

¿Por qué un montón de personas preparadas con mucho conocimiento general sin habilidades para gestionar el cambio tan presente hoy en día en la vida personal y laboral?

¿Por qué no entrenar en edades tempranas para desarrollar otros tipos de pensamiento que les ayude a tratar conflictos, cambios y situaciones de una manera que haga posible la generación de posibilidades, en lugar de entrar a formar parte de un sistema para el que en muchas ocasiones las personas no tienen las habilidades precisas?

¿A qué nos lleva esto?

¿Nos lleva tal vez a desarrollar otras vías menos deseables de conseguir las cosas en sociedad, a la falta de visión, de trato humano, de perspectiva como sistema y de realización personal?

## OBJETIVO

El objetivo de esta investigación es demostrar la utilidad que tiene el apoyo y la inclusión por parte de los centros educativos de herramientas y metodologías, dinámicas por las que se fomente nuevas capacidades en el alumno, nuevos recursos, nuevas perspectivas y nuevas maneras que hagan posible descubrir maneras nuevas de ser y de hacer.

Evidenciar la falta de conocimiento y de alternativas en el sentido que posibilitar un desarrollo integral de la personalidad que incluya competencias emocionales y diferentes vías de aprendizaje.

Demostrar que es necesaria la figura en el sistema educativo de facilitadores para el desarrollo de estas habilidades y aumentar la consciencia acerca de este aspecto de la educación en el actual sistema público educativo:

- Colegios
- IES
- CFP
- Universidad



## II. ANTECEDENTES Y REVISIÓN LITERARIA

Existe actualmente un movimiento reivindicativo de la inclusión de nuevas maneras de aprender, nuevos sentidos a la educación que completa a los niños, adolescentes y jóvenes adultos en la potenciación de sus capacidades, recursos y talentos naturales, por lo que es fácil encontrar literatura en este sentido así como material media (videos y/o presentaciones).

Diario ABC:

*“Año tras año, España se queda en los últimos puestos del informe PISA. ¿Tenemos un sistema educativo que no funciona? ¿Por qué? ¿Qué es exactamente lo que falla, el sistema o los docentes? ¿Por qué los expertos no llegan a un consenso eficaz para que los resultados sean otros?*

*Finlandia encabeza el ranking de los países que obtienen mejores notas y si se analiza con detenimiento su estructura se podrá comprobar cuántas diferencias hay con el español. Empezando por la formación de los docentes, pasando por el número de alumnos por clase o, algo que llama mucho la atención: el comienzo de la vida escolar, nunca antes de los 6 años. Pero no se detiene ahí, hay muchos más componentes que les hacen triunfar y, al español, fracasar. ¿Pero, por qué? ¿Cuáles son exactamente los cambios que habría que hacer?*

*Mireia Long creadora, junto con Azucena Caballero, de la Pedagogía Blanca, se muestra partidaria de unos cambios que nos lleven a un sistema mucho más parecido al finlandés. Sus propuestas, como las de otras nuevas voces, son cada vez más tenidas en cuenta. Y es que si el sistema falla y en otros funciona, habrá que plantearse hacerse modificaciones desde la base.*

*¿Cuáles son las principales carencias del sistema educativo?*

*—Los jóvenes, maestros, familias y sociedad son víctimas de un sistema educativo mal diseñado, obsoleto, variable, ideologizado según quién gobierne, que tiene unos resultados vergonzosos: tasas de fracaso escolar y de paro juvenil altísimas, unas cifras de analfabetismo funcional evidentes y, sobre todo, una notable incapacidad de mantener a los estudiantes entusiasmados con su propio aprendizaje.*

*Para cambiar el sistema educativo español hay que dar mayor libertad a los padres y cooperativas para crear centros educativos con pedagogías alternativas, reforzar a los maestros dándoles más autonomía. También apostar por la creatividad y el aprendizaje vivencial y significativo, eliminar la memorización y los exámenes, flexibilizar el currículo, reducir radicalmente las ratios en vez de aumentarlas y dar un verdadero impulso a la educación emocional, la personalización y la atención a las necesidades individuales.*

*¿Cuáles son los fallos más importantes desde su experiencia como formadora de docentes?*

- *En infantil: separación temprana de sus figuras de apego, mala adaptación, fichas interminables y obligación de normas que impiden al niño su actividad natural de juego, movimiento y experimentación.*
- *En primaria: memorización y estandarización, deberes y más deberes, exámenes que no valoran la creatividad y la curiosidad y sí la capacidad de estudiar exactamente lo que pone en el libro. Y eso sí, muchos castigos como si los castigos fueran a despertar su amor al saber.*
- *En secundaria: llegan hartos, forzados a seguir poniendo horas a aprender lo que otros exigen necesario y sin capacidad de preguntarse sobre ellos mismos, sin tiempo libre agotados y sin capacidad de pensamiento crítico.*

*Por supuesto, hay alumnos que mantienen la pasión y la capacidad de investigación y maestros con una enorme vocación dispuestos a seguir dándoles a los niños las herramientas para aprender a pensar. Pero con un currículo cerrado, contenidos prescriptivos, homogeneidad y valoración de resultados en exámenes memorísticos, con la amenaza siempre de los suspensos y la Selectividad, bien difícil lo tienen los que quieren un cambio del paradigma.*

*En España se sigue priorizando la memorización por encima del raciocinio. Pero se sabe que eso no es válido, o no al menos lo más válido para la educación integral de las personas. ¿Cómo se puede solucionar esto?*

*Solamente con un cambio muy profundo en el paradigma educativo, con una renovación total del concepto de enseñanza y de organización de esta. Un aprendizaje vivencial, creativo, diverso y con mucha mayor flexibilidad es lo necesario. Mayor autonomía del maestro y una mejor educación emocional de los profesionales que entiendan que lo que cuenta no es que el niño esté callado, sino que sienta pasión por lo que va a aprender y que se le permita trabajar con la idea de que no todos deben aprender lo mismo a la vez.*

*La que fomentara el placer por leer, cada uno a su ritmo. La que ofreciera una verdadera enseñanza personalizada, orientada a las áreas de interés del alumno y a sus necesidades reales. La que aprovechara las horas lectivas y no precisara dos o tres horas de trabajo adicional en casa. La que permitiera aprender sin memorizar libros de texto. La que consiguiera que los niños disfrutaran aprendiendo y lo hicieran, sobre todo, mediante la experimentación, la vida y el juego.*

*Aprender de los sistemas alternativos, analizando las ventajas con las que trabajan y escuchar a los grandes expertos que opinan que el sistema educativo es obsoleto y está acabado.*

*Un reto que no es imposible, pero que solo se podría lograr con mayor inversión en medios materiales y humanos, una preparación continua de los maestros, clases reducidas y un concepto el éxito educativo que no se midiera en exámenes memorísticos sino en el conocimiento diario. No más horas de clase, sino mejores clases. No más autoridad del maestro, sino más respeto por el saber y sus trabajadores.*

#### *Propuestas concretas de mejora*

- *Los niños deben tener un papel mucho más activo en su educación. Esto fomenta su creatividad, su curiosidad, su auto-conocimiento, su responsabilidad y el desarrollo de sus talentos y pasiones.*
- *Los contenidos de la escuela deben ser mucho más flexibles y personalizados*
- *En la primera etapa, la infantil, los niños aprenden jugando deben conservar el derecho a jugar, a jugar mucho porque lo necesitan y además, porque el ser humano está programado para aprender jugando.*
- *Los niños necesitan tener mucho tiempo libre por lo que la escuela no debería imponerles actividades lectivas fuera del horario escolar para que puedan aprender lo que les apasiona a cada uno de ellos, para que puedan conocerse y reflexionar y sobre todo, para que puedan jugar.*
- *Los niños deben ser valorados como individuos, tratados con el mismo respeto que merece un adulto, deben poder expresarse respecto a las decisiones referentes a su educación y a la organización de su aprendizaje y del espacio escolar.*
- *Creemos que se aprende haciendo y hablando, pues es la manera en la que los seres humanos aprenden, y que por tanto, la actividad real y la conversación sin juicios es básica para que puedan desarrollarse de manera óptima y feliz.*
- *La socialización debe ser un proceso que respete las necesidades emocionales de cada niño, sus ritmos y sus simpatías y que los adultos cuidadores deben velar en todo momento de su integridad física y emocional, sin imponerles separaciones dolorosas de sus figuras de apego y proporcionando ambientes con claros límites a las agresiones físicas o psicológicas en cualquier ámbito donde puedan desarrollarse con seguridad y libertad.*
- *Los castigos son antipedagógicos y que deben usarse otras herramientas para ayudar a que los niños se relacionen respetuosamente y aprendan.*

- *Los niños deben ser respetados en su ritmo de aprendizaje y sus intereses, siendo contraproducente obligarles a leer o escribir de forma prematura o haciendo que todos deban leer los mismos libros."*

15/02/2014

"Por qué fracasa el sistema educativo español"

"Los buenos resultados de países como Finlandia obliga a reflexionar sobre nuevos planteamientos en nuestro sistema educativo."

Me gustaría añadir en esta investigación una evidencia de los diferentes aportes realizados por expertos en la materia, maestros, profesionales orientados a la máxima expresión y orientación hacia los talentos naturales de las personas, como el coaching para el desarrollo del talento individual entre otros.

Por otro lado, también destacaría el enfoque dirigido a detectar el talento mediante test de aptitudes, actitudes y rasgos de carácter, realizados en esta muestra poblacional orientados a redireccionar y orientar las propias características y habilidades personales hacia el desarrollo personal y profesional, experiencia piloto que se ha realizado en el norte de Cataluña y que se está desarrollando en otros lugares de España con un formulario tipo test importado de Estados Unidos y adaptado y registrado bajo la marca de un coach orientado al desarrollo del talento en edades tempranas.

Inclusión del vídeo ["entre maestros"](#) y extracto de esta experiencia piloto.

## III. HIPÓTESIS

Según lo expuesto, el interés es demostrar los siguientes puntos:

### HIPÓTESIS 1:

Con el auto-conocimiento los jóvenes reducen su sensación de inseguridad, en base a tener más recursos con los que hacer frente al cambio.

Con las diferentes herramientas de auto-conocimiento descubren más información acerca de sus recursos y fortalezas, identifican sus logros, capacidades, puntos críticos, amenazas y oportunidades del entorno que favorece el proceso de toma de decisiones consciente.

### HIPÓTESIS 2:

Que el coaching en sí mismo potencia el proceso de toma de decisiones mediante un enfoque hacia el futuro, mediante el establecimiento de objetivos, la identificación de recursos y la búsqueda de oportunidades, estableciendo indicadores de todo ello e introduciendo el concepto de medición de los resultados, así como la proyección hacia el futuro en la persona y profesional que desean ser, y la contribución que desean hacer a la sociedad, entre otras cuestiones.

### HIPÓTESIS 3:

Que el coaching en su versión de “entrenamiento mental”, posibilita el crecimiento y el desarrollo de la personalidad y de la persona en estas edades contribuyendo a una sensación de mayor sosiego y tranquilidad ante el proceso de cambio.

Desarrollando la capacidad de relajación, de sugestión y de visualización, es posible tener un mayor control frente a procesos de toma de decisiones y situaciones de cambio.

### HIPÓTESIS 4:

Que la realización de test de personalidad para identificar talentos y fortalezas son útiles para la proyección personal y profesional, mediante la identificación de las

propias capacidades, permitiendo disponer de mayor información en el enfoque para la toma de decisiones, sobre todo de aquello que quieren hacer al terminar los estudios secundarios y de la persona y dedicación que quieren ser y tener de ahora en adelante.

## HIPÓTESIS 5:

Que con el trabajo en sesiones individuales se personaliza la atención que requiere todo este proceso, de convertirse en jóvenes adultos, lo que les infunde el apoyo emocional que demandan y que declaran que no tienen para que les acompañe durante este periodo clave de transición a su futuro más inmediato.

## IV. MUESTRA

Adolescentes entre 13 y 17 años y jóvenes adultos (18 años).

La muestra es susceptible de ampliarse a edades inferiores: primaria; edades superiores: de 18 a 24 años, es decir, jóvenes en emancipación, jóvenes universitarios y en formación profesional, ya que el contexto es el mismo:

- a) Orientación multidisciplinar de los sistemas de aprendizaje en los centros educativos.
- b) Acompañamiento en situaciones de cambio que favorecen el auto-descubrimiento para afrontar la adversidad y crecer, como puede ser la integración en el mercado laboral, la integración de diferencias en el aprendizaje o por características personales en edades comprendidas en los años de escolarización en primaria.

## METODOLOGÍA

Las personas escogidas han sido amistades y compañeros de clase de dos contactos estratégicamente situados en educación secundaria, conocidos por ser hijos de un familiar cercano, que cursan respectivamente 3º de la ESO y 2º de Bachiller.

Estas personas han sido incluidas en la muestra ya que no existe convivencia con ellas y debido al interés evidente y esfuerzo por llevar a cabo la demostración, creencia en la evidente carencia de recursos emocionales en secundaria e inexistente desarrollo de competencias de inteligencia emocional y de sistema de aprendizaje en general de competencias y habilidades de utilidad para su desarrollo y frente a la situación de cambio que se les presenta.

Junto con ellas la muestra incluye dos alumnas más de 2º de Bachiller cuyo interés inicial y voluntad de colaboración ha sido relevante para poder desarrollar el análisis de información y diferentes variables que integran la investigación.

- **Método de elección de la muestra:**

Selecciono cuatro participantes que tengan interés en participar de manera voluntaria, asumiendo el compromiso de seguir las pautas de la relación de coaching así como de seguir las diferentes pruebas, herramientas y dinámicas.

El acercamiento se lleva a cabo gracias a una persona cercana a su entorno, mediante la introducción a la sesión individual a través de mi presentación como coach, acreditación, presentación del acuerdo de colaboración y del contrato de coaching.

- **Recogida de datos**

La llevo a cabo mediante sesiones individuales y grupales en las que lograr, mediante preguntas, el descubrimiento de recursos, la identificación y gestión de emociones e iniciarlos en la proyección hacia el futuro como personas y en el área laboral.

- **Herramientas a utilizar:**

- a. Herramientas de programación neurolingüística, como posiciones perceptivas, anclajes y estados asociados.
- b. Dinámicas de relajación, sugestión, visualización, línea del tiempo, proyección a futuro, entrenamiento mental, planes de acción, establecimiento de objetivos, definición de períodos, ecología en la toma de decisiones.
- c. Herramientas de auto-conocimiento como DAFO, dinámicas del ARBOL y de la SILUETA, para identificar logros, cualidades personales, objetivos, metas, habilidades innatas, puntos críticos u obstáculos que puedan surgir en los procesos vitales que experimenten, oportunidades y amenazas del entorno.
- d. Herramientas de auto-conocimiento para la identificación de las cualidades de la personalidad, como test de personalidad, de las 16 personalidades o combinación de personalidades como 16PF, DISC o MBTI adaptados al colectivo de adolescentes.
- e. Herramientas para la detección de recursos y talentos como inteligencias múltiples o aplicación de dinámicas en competencias transversales.

- **Escenarios para la recogida de datos**

Espacio en vivienda familiar convenientemente dispuesto y elegido para llevar a cabo las sesiones, con espacio para realizar las dinámicas, amplio y con garantía de privacidad.

Espacio cálido y acogedor, con todo el material necesario para hacer posible la utilización de diferentes herramientas, con diferentes equipos y material didáctico para favorecer el desarrollo de las mismas.

- **Protocolos de actuación**



- a. Documentación de bienvenida
- b. Documentación del proceso
- c. Contextualización del coaching
- d. Presentación del coaching como herramienta para el cambio
- e. Presentación de las diferentes dinámicas y herramientas
- f. Explicación de la utilidad de las diferentes dinámicas y herramientas empleadas
- g. Entrega o puesta a disposición de material necesario como videos, material didáctico, enlaces, literatura, documentos escritos, creación de material compartido en la nube.
- h. Comprobación de la conveniencia y utilidad de cada intervención
- i. Indagación acerca del disfrute y del aprendizaje durante el proceso de coaching
- j. Qué te llevas al final de cada sesión
- k. Formularios de satisfacción finales
- l. Recomendación de la herramienta de coaching para el cambio si han quedado contentos con el trabajo realizado a compañeros, centro educativo, entorno más cercano.

## V. ANALISIS DE DATOS

Los datos recogidos nos proporcionan una idea y además una guía acerca de la situación en la que se encuentran los adolescentes que han colaborado en la estimulación y desarrollo de su auto-conocimiento, así como en la de nuevas perspectivas de aprendizaje y desarrollo de competencias.

1. **En primer lugar**, para todos es importante el acompañamiento.
2. **En segundo lugar** es importante el apoyo emocional en el afianzamiento de sus recursos emocionales, capacidad de adaptación al cambio, flexibilidad, motivación, relajación, visualización, superación de conflictos, mejora de las relaciones y de la capacidad de comunicación, de sus intereses y sensaciones.
3. **En tercer lugar** se comparte la ambición de un espacio en el que compartir conceptos que les preocupan como el miedo a defraudar, el exceso de responsabilidad, la indecisión, el propio valor, la inseguridad, el esfuerzo, la fijación de objetivos, la utilidad de la formación para el desempeño profesional y una mejor calidad de vida.
4. **En cuarto lugar** es importante descubrir el propio valor, los auto-motivadores, la dirección que tomar, la elección de prioridades y la gestión emocional.

La sensación compartida y las impresiones generales son que la experiencia constituye una necesidad de trabajar en este sentido, la utilidad y la practicidad de las sesiones y el aumento de la proyección presente y futura personal y laboral-profesional.

## VI. CONCLUSIONES

Contrastar las hipótesis que he formulado con los datos recogidos de la muestra es sencillo en este caso, hay una evidencia de la correspondencia en muchas áreas:

1. En primer el acompañamiento, un mayor control y seguridad internos frente al cambio.

2. En segundo lugar la necesidad de despertar el interés en desarrollar y fortalecer competencias a nivel emocional de gestión de emociones y establecimiento de los propios objetivos, recursos y capacidades, que les lleven a una mejora en la toma de decisiones vitales.

Comparten la utilidad de complementar esto con su rutina educativa, como potenciador de recursos y capacidades y como elemento de adaptación al cambio.

### **Por lo tanto:**

Sí demostrada la necesidad del desarrollo de competencias emocionales y sí que es necesario su refuerzo en los centros educativos por constituir competencias clave en el desarrollo vital de los alumnos, en los recursos para hacer frente al cambio con éxito y como elemento diferenciador para la integración con éxito en el mundo laboral y en la vida social.

Sí demostrado que es posible otra manera de aprender, otros sistemas de aprendizaje vitales además del puramente cognitivo e intelectual; mediante la experimentación, el descubrimiento de nuevas formas de hacer, de ser y de pensar.

Sí a la evidencia de que es necesaria una figura adicional en el sistema educativo como facilitadores de todo este desarrollo competencial y vital, en el sentido de un aprendizaje experimental, además de la figura del orientador y del psicólogo, ya que son roles más orientados al aspecto teórico de la formulación de oportunidades y al análisis del presente en función del pasado respectivamente, el coach imprime una nueva perspectiva, de cara al futuro, de cara a la consecución de objetivos, de cara al movimiento, hacia la acción, propicia remover estados, identificarlos y gestionarlos, trabajar la motivación, el esfuerzo, potenciar las capacidades y la auto-creencia, en fin, promover recursos para la autonomía e independencia, el rendimiento y la excelencia en la etapa adulta.

Por otra parte adquiere relevancia el factor de la densidad de la materia y el tiempo ajustado en todo el curso de 2º de Bachiller, siendo sorprendente que no haya espacio alguno que prepare sus mentes y espíritus hacia el cambio que supone abandonar el hábitat como estudiantes de la enseñanza obligatoria hacia los diferentes caminos que seguirán sus vidas.

## VII. PRECAUCIONES-LIMITES

Analizar las variables que hayan aparecido durante el proceso que sean susceptibles de adaptación o tratamiento individualizado es importante, tales como dificultades de aprendizaje profundas, distorsiones en el concepto de identidad o valor, que sean susceptibles de tratamiento por un profesional de otra rama.

En este caso no ha aparecido nada por el estilo, por lo que hemos podido continuar con los procesos de coaching con normalidad.

## VIII. PROPUESTA DE ACCIÓN

Mi propuesta particular de acción es actuar en el ámbito educativo, con propuestas de desarrollo competencial que complementen el actual sistema de ordenación educativa, que fomenten el crecimiento, la experimentación en primera persona, el aprendizaje a través de la participación activa, la integración de conceptos mediante la experimentación y sobre todo la introducción del coaching como elemento potenciador de recursos y como herramienta de cambio e integración en el sistema educativo.