



INSTITUTO **BENPENSANTE**

# 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

**INSTITUTOBENPENSAnte**

Apoyo, edición y publicación



Colabora

## **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

I. INTRODUCCIÓN.....	4
Marco teórico .....	4
Experiencia previa.....	4
Planteamiento de pregunta.....	5
Objetivo.....	7

[PIDE LA INVESTIGACIÓN COMPLETA DESDE LA WEB](#)

O contacta directamente con nosotros en [info@benpensante.com](mailto:info@benpensante.com)

# 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
- CIFP
- Universidad

[PIDE LA INVESTIGACIÓN COMPLETA DESDE LA WEB](#)

O contacta directamente con nosotros en [info@benpensante.com](mailto:info@benpensante.com)