INTERNATIONAL COACHING COMMUNITY ICC ESPAÑA

INSTITUTOBENPENSANTE

COACHING

Una herramienta al servicio de la adolescencia

Proyecto de investigación - Julio 2015

Coaching: Una herramienta al servicio de la adolescencia

Coordinadores de la investigación: Domingo Valhondo y Joan Ricou

Coordinadora de redacción: Carmen Baldominos

Supervisión: Daniel Álvarez Lamas

Equipo de investigación: Jordi Pinsach, Víctor Tenreiro, Carmen Cruz, Domingo Valhondo, Joan Ricou y Carmen Baldominos

INSTITUTOBENPENSANTE

Apoya, edita y publica

INTERNATIONAL COACHING COMMUNITY ICC ESPAÑA

Colabora

ÍNDICE

Objetivos y claves de la investigación ____ *4*

Objetivos ____ 4

Claves ____ 5

Definición de adolescentes y metáfora ____ *6*

Definición ____ 6

Metáfora ____ 6

La Adolescencia según la Teoría del Desarrollo ____ *7*

La vida en su etapa más heróica ____ 7

Los jovenes y la comunicación ____ *9*

DESCARGA LA INVESTIGACIÓN COMPLETA DESDE LA WEB

O contacta directamente con nosotros en info@benpensante.com

I. OBJETIVOS Y CLAVES DE LA INVESTIGACIÓN

OBJETIVOS

Partiendo de nuestra experiencia directa mediante el ejercicio del coaching con adolescentes, el objetivo de esta Investigación es compartir con la comunidad coach información sobre:

- Qué beneficios tiene el coaching como recurso para los adolescentes.
- Con qué dificultades se encuentra la adolescencia y qué herramientas de coaching le aportan más o son más útiles.
- Proporcionar un proceso efectivo para la transformación de la energía que conlleva la rebeldía de la adolescencia en energía para lograr un reto.

Pretendemos además dar a conocer a la sociedad que el Coaching es un recurso activo con el que específicamente la adolescencia puede contar, pues con el coaching, el adolescente se crea como persona: está ayudándose a convertirse en un individuo auto suficiente y poderoso, creando un acceso a su mejor versión, en cuanto a motivación, ideas, hábitos y comportamientos. Todo desde la consciencia de objetivos y valores.

Esta investigación ha sido realizada durante Abril 2014 hasta Abril 2015 por parte de los coaches pertenecientes a la comunidad de ICC (International Coaching Community).

- Carmen Baldominos Escribano
- Domingo Valhondo Solano
- Joan Ricou Ugalde
- Carmen Cruz
- Victor Tenreiro
- Jordi Pinsach

Supervisión: Daniel Álvarez Lamas

Agradecemos la colaboración de los Educadores que trabajan dentro del sistema de protección de menores dentro del Programa de Acogimiento Residencial, ejerciendo la guarda de los mismos, bajo la tutela de la Administración Autonómica de Castilla-La Mancha.

CLAVES

Lo primero y vital es conseguir su Confianza, para ello la Escucha va a ser nuestra propia herramienta.

Adaptar el lenguaje de forma que ellos se sientan en su propio territorio va a ser necesario, pues conseguir la empatía va a ser fundamental.

Dado que el adolescente vive en un mundo que constantemente le aconseja, haremos nuestra propia visualización de que "el consejo", como recurso, es como una campana, y que el adolescente vive cotidianamente entre su sonido, lo que nos hará sentir que está tan acostumbrado a ello que ya no escucha sus ecos, pues se han convertido en parte del ruido ambiental, sin contenido alguno. Así pues, el coach No dará Consejos.

Teniendo en cuenta que la Complicidad y Apoyo de los padres/tutores es clave, se podrá plantear la conveniencia de dos sesiones conjuntas: una de apertura del proceso y otra de cierre.

La reflexión viene de expresar lo que tiene en la mente, de la Auto-escucha. Poco a poco se expresa y reflexiona mejor, consiguiendo mejores soluciones y más profundamente sentidas. Esto le lleva a la Auto-gestión.

Parece una cuestión de Vertebrar su mundo interno, un mundo muy sencillo, pero que es en la adolescencia cuando comienza a tomar forma. Tiene ideas sencillas, pero que pueden generar incongruencias o conflictos internos. De ahí lo flexible del adolescente ante un buen proceso de coaching, siempre que se consiga la Confianza.

La Auto-comprensión de la emocionalidad y la Reafirmación de la Voluntad son cuestiones clave para su creación como individuo.

Crear una nueva forma de conversar y comprender (Escucha) ayuda mucho a sus relaciones. Es bueno también Comprender sus Propias Sensaciones, Pensamientos y Reacciones. Les da un verdadero descubrimiento de enorme efecto.

Muchas veces, la clave es Superar la falta de Concentración, Orientación y Motivación. Esto es un típico resultado de hacer coaching.

Así, él mismo va creando Su Caja de Herramientas de Pensamientos, Motivaciones, Hábitos y Comportamientos.

Hemos de conseguir acompañarle en el proceso de conectar sus objetivos de largo plazo con los de corto plazo, lo que conllevará para él un cambio en hábitos y comportamientos, determinando una Estrategia Propia que se refleje en un Plan de Acción.

Otra de las claves será apoyarse en los logros, lo que le va a permitir una mayor confianza en el proceso y en sí mismo. Para ello, es clave crear hitos a muy corto plazo.

II. DEFINICIÓN DE ADOLESCENTE Y METÁFORA

DEFINICIÓN

La Organización Mundial de la Salud considera la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y 19 años. Muchos consideran la adolescencia como la edad de los "teen", teenagers, de 13 a 19 años. Por otra parte, en España, la mayoría de edad legal es 18 años. La propuesta para esta investigación es poner foco en el colectivo de adolescentes entre 13 y 18 años, si bien se tratará con flexibilidad y con carácter orientativo.

METÁFORA

El equipo de investigación propone la siguiente metáfora sobre la adolescencia:

Una mariposa: ha de nacer, pasar a ser oruga, capullo y después mariposa. Su esencia existe desde que llegó al mundo, si bien, para alcanzar su forma de mariposa y llegar a ser bella ha de pasar por las otras fases: su propia metamorfosis.

La persona adolescente se encontraría en el momento en el que eclosiona el capullo, que es a su vez, también parte de la "mariposa" para que ésta se abra paso ya en su forma definitiva.

La eclosión simboliza el momento de transición que vive el adolescente, y capullo simboliza la parte de pérdida que conlleva el cambio, lo que la persona deja detrás para su necesaria evolución y crecimiento.

El coach acompaña a la persona adolescente en ese momento de eclosión, en el que la mariposa descubrirá de nuevo el mundo en el que ha de vivir pero desde una nueva perspectiva, nuevos recursos retos y nuevas reglas.

La metáfora es válida tanto para los adolescentes como para este proyecto, que pasará por varias etapas.

III. LA ADOLESCENCIA SEGÚN LA TEORÍA DEL DESARROLLO

LA VIDA EN SU ETAPA MÁS HEROICA

"¡Mis papás no son infalibles!" Con este inesperado hallazgo me parece que puede comenzar esa heroica fase de la vida llamada Adolescencia.

El lugar seguro en que el adolescente creía vivir, donde sus padres eran algo parecido a Dios (de hecho, le dieron la vida), ha resultado ser una ilusión. El instituto, como cualquier otro sitio de este mundo, está lleno de cosas inesperadas, tanto positivas como negativas.

> *"Tengo que rodearme de amigos que me den seguridad. Debo seguir las reglas para evitar castigos y conseguir recompensas. ¡Qué difícil es ligar! Quiero aprender los trucos, encontrar a quien los conozca".*

La ansiedad, los picos y valles anímicos, la inseguridad,... El adolescente vive en una continua presión emocional. No es extraño que se produzca esta sensación en quien se ha encontrado dentro de una jungla sin previo aviso, tras una existencia de protección y felicidad.

> *"Mamá y papá ya no me dan un refugio seguro ¿Cómo encontrarlo? ¿Lo conseguiré alguna vez?".*

No es raro encontrar esa relación de amor - odio con los progenitores, como de autoridad y alejamiento, incluso resentimiento, a la vez.

Esos años caóticos también son de enorme aprendizaje, gracias a no haber abandonado del todo la plasticidad mental de la infancia. Esto es una ayuda a la hora de hacerles coaching.

Cuando le haces coaching a un adolescente, es difícil ganarse su confianza al principio, es difícil penetrar en su mundo y ganarte su atención plena. Eso sí, cuando lo consigues, los resultados son casi inmediatos gracias a esa plasticidad.

No están todavía saturados de instrucciones mentales, de los "debería de" que surgen con el Acuerdo Social, su siguiente etapa socio emocional. Su mente aún está limpia. Eso sí, los objetivos estarán relacionados con sus necesidades "básicas" como la protección, sentirse validados y apreciados, ligar o similares.

Cuando comprende e integra el nuevo aprendizaje, el adolescente se pone inmediatamente manos a la obra. También los hábitos de pensamiento y emoción y, por tanto, de acción son un obstáculo menor que en personas más maduras.

Técnicamente, estamos hablando de la etapa 2 de desarrollo socio emocional del ser humano, según la Teoría del Desarrollo.

¿Y hacia qué etapa se dirigen? ¿Qué etapa les toca a continuación? ¿Cuál es la etapa 3?

La búsqueda de sus intereses, bajo el mandato de la ley de la jungla, es agotadora. Durante años, el adolescente busca algo seguro a lo que aferrarse en esa lucha por valerse por sí mismo. Se ha enganchado en grupos de iguales que le ofrecen una vía de escape en común para la rebeldía. Se rebelan contra la realidad cuya protección les decepcionó.

A toda esa búsqueda, hacia adentro y hacia afuera, hemos de añadirle su cambio físico. El adolescente va a ver y a sentir, más abruptamente que nunca, cómo su cuerpo y su voz se transforman, configurándose hacia el modelo adulto. Ello puede conllevar gran satisfacción en algunos casos y frustración y complejos en otros. En todo caso, los cambios físicos aparecerán sin su permiso y serán ineludibles. Y ahí encontramos a mujercitas que andan encorvadas y a jovencitos con incipientes pelusas a las que prefieren no mirar de cara. Acostumbrarse a sus nuevas dimensiones será un reto más. Dejarán atrás sus gustos por el rosa, los lazos y los Pokémon y buscarán para sí mismos otro tipo de estética, en la que van a encontrar parte de su identidad y que a veces será el puro reflejo de su rebeldía.

A través de esos grupos, el adolescente busca reencontrar la Verdad que se desvaneció con sus sueños de infancia, así como por medio de determinadas personas. Una búsqueda de algo que no existe... Y acaba por darse cuenta.

Poco a poco, el adolescente se hace más consciente de que vive en un entorno donde hay unas reglas que no funcionan tan mal. Sentía rechazó por esas reglas que aprendió de niño, porque aquella realidad perdió legitimidad. Ahora, tras años de lucha y aislamiento, un poco por agotamiento, aunque también por la maduración mental necesaria, esas reglas adquieren un nuevo sentido.

> *"Es muy duro valerse por sí mismo en este caos. Quizá tenga sentido que todos sigamos unas normas. Quizá la norma social sea una forma más cómoda de vivir y conseguir seguridad, aprecio, pareja y economía."*

Aspirar a una posición social ya no parece ninguna tontería. El adolescente empieza a comprender las ventajas. Es capaz de relacionarse con empatía para saber lo que debe o no debe hacer y para saber lo que debe o no debe esperar. Ya ha entrado en el terreno de las expectativas según el acuerdo social. La adolescencia ha quedado atrás.

IV. LOS JOVENES Y LA COMUNICACIÓN

Las TIC han revolucionado la percepción que tenemos del mundo y los problemas a los que tenemos que buscar una solución. En este aspecto las TIC facilitan mucho el desarrollo de nuestras actividades y es por esto que se ha creado una necesidad y dependencia que no existía antes y que no permite imaginarse un mundo sin esta tecnología. Con este planteamiento los sujetos estudiados llegaban a manifestar argumentos como *"Yo sin WhatsApp no podría estar".*

Un fenómeno de justificación a la constante conectividad a las TIC y la pérdida de interés por otro tipo de actividades que ahora son consideradas como "aburridas y anticuadas", es la utilización del término de "nativos digitales"(1), que casi siempre está asociado a los jóvenes, aunque esto no sea del todo cierto ya que según los estudios realizados en esta investigación se concluyó que la sociedad en su totalidad ha cambiado hacia un panorama en el que cada vez más, las nuevas tecnologías invaden nuestras vidas independientemente del rango de edad. Según el uso que se le dan a las redes sociales, varía la penetración e integración de cada red social en cada individuo.

Consideramos relevante mencionar el término marginación por ser lo que sienten muchas veces aquellas personas que dan poco o ningún uso a las redes sociales, y son catalogadas como "raros" o "anticuados", perdiendo esa interrelación con las personas que están a su alrededor. Esto también se ha visto integrado en actividades académicas *("te paso los apuntes por Facebook", "hacemos un grupo por WhatsApp o Facebook y por allí hablamos de las asignaturas y trabajos que tenemos"*) y ya no se trata solo de una necesidad creada, sino de una necesidad inducida en la que es casi obligatorio estar presente en las redes sociales, lo que muchas veces dificulta el desarrollo ya que no puede obviarse la brecha tecnológica que pueden atravesar algunas personas al no disponer de los medios económicos o de acceso a esas nuevas tecnologías que le permite estar "al día".

Dentro de los cambios, figuran aquellos relativos a la legislación con respecto a las nuevas tecnologías, surgiendo nuevos temas legales por el uso desmesurado de los usuarios, en el que no miden los límites de su información y su intimidad pierde el carácter al no tener establecido un ajuste correcto de la privacidad. Conviene destacar un factor que salió a relucir durante la investigación y es la variación del uso de un rango de edad a otro, en el que se extrajo que las personas adultas, en este caso los padres de jóvenes, tienen un grupo más selecto de amistades en las redes debido a otro tipo de condiciones (como puede ser el tener una

[1] Se utiliza este término a sabiendas de que no es del todo correcto ya que se consideran "nativos digitales" aquellas personas que en realidad nazcan con la presencia formación con términos tecnológicos, es decir, las nuevas generaciones.

pareja y/o familia estable); En caso contrario los jóvenes buscan el dejarse ver y establecer nuevos contactos con gente, independientemente de sus ubicación geográfica, gustos, intereses, etc.

Se habla de una cualidad de acumular contactos por parte de los jóvenes en la que muchos exponían tener más amigos de los que deberían, que al fin y al cabo nunca mantenían contacto con ellos pero que guardan "por si acaso". Es por esto que surgen la eliminación masiva de contactos cada cierto periodo de tiempo, cuando el usuario se da cuenta de que estos "amigos" no le aportan nada y que no merece la pena mantenerlos.

Con respecto a los contactos, nos centramos en la presentación del *yo online* en el que se debaten acerca de varios temas como el de la personalidad de la persona, en el que se concluyó que al igual que en el mundo real cara a cara, se pueden decir mentiras. Otro elemento a resaltar, es el de la presentación previa online, resaltada como un beneficio para los jóvenes en la que se "rompe el hielo" para que a la hora de trasladar esa relación de "amigos" al mundo real u offline, no sean tan difíciles las relaciones intrapersonales.

Las relaciones son algo muy importante en las redes sociales. Otro gran cambio es el hecho de que hay que tener en cuenta y medir bien quién va a recibir nuestra información, haciendo con esto referencia a esa frontera que existe entre el entorno de entretenimiento y el entorno laboral.

Las nuevas tecnologías han ayudado a que esa frontera sea ahora imaginaria cuando antes estaba claramente definida en el mundo offline (si te ibas a un bar te entretenías y nadie se tenía que enterar, caso contrario al actual). Lo que es inevitable es la fusión de internet y las empresas en un mercado donde la rapidez de actuación es un factor clave: esto puede conseguirse y de una forma más efectiva, con internet. Al estar integradas surge la interrogante del rastreo e investigación de nuestros perfiles en las redes sociales por parte de las empresas a la hora de llevar a cabo un proceso de selección de personal, o bien por parte de nuestros jefes o directores, y es por esto que los jóvenes tienen distintas visiones respecto a este tópico ya que algunos manifestaban que, dependiendo del trabajo, puede ser un factor positivo o negativo.

Si tenemos un trabajo en una empresa considerada "formal" en la que la imagen y el compromiso laboral es importante, los encuestados expresaban que era necesaria la adecuación de nuestras redes sociales, incluso llegado a utilizar un perfil completamente nuevo solo para el ámbito laboral. Pero en otro tipo de empresas, como de ocio nocturno o más artístico y visual, convenía dejarse ver porque algunas ofertas de trabajo llegan a sus destinatarios a través de las distintas redes sociales consideradas como horizontales (transversales, de distinta temática. Ejemplo: Facebook, Twitter) a pesar de que existen algunas verticales o especializadas enfocadas, en este caso, en una red profesional y de entorno laboral, como LinkedIn.

Lo que más destacamos de este artículo son los malos usos que se dan de estas nuevas tecnologías, ya que los cambios que generan son inevitables y han dejado en el pasado el esquema tradicional. Pero el uso sí es algo que se puede cambiar, hacia una nueva manera en la que nos permita no acabar perjudicados. En este

caso no conviene establecer una relación entre los malos usos y la edad de la persona usuaria por ser muy relativo y depende de cada individuo.

Tras varias entrevistas con los usuarios estudiados, se llegó a la conclusión de que es muy difícil establecer una barrera para esas personas consideradas por hacer mal uso de las nuevas tecnologías, porque se puede tener una edad determinada y ser responsable o no serlo. Por este motivo conviene mencionar los términos intimidad y privacidad en el que las redes sociales nos ayudan (en su gran medida) al tratarse de plataformas intrusivas, y que de existir abuso por algún usuario puede llegar a considerarse como acoso, refiriéndonos a términos legales.

Muchas veces resulta difícil apreciar que el hecho de estar en redes sociales no implica únicamente es solo dejarse ver por la gente que elijamos, sino que siempre habrá alguien visitando nuestra información.

Por tanto se establecen dos aspectos a tener en cuenta:

En primer lugar, es el punto en el que se establece la frontera de la intimidad a nivel personal ya que muchos arriesgan o quieren que se vea más de ellos que otros. Por tanto, deberías tener en cuenta a modo individual que somos responsables de lo que subimos en la red siendo inadmisible traspasar la frontera de otros publicando cosas de su vida privada que no han sido autorizadas.

En segundo lugar, haremos referencia a dónde estableceremos la frontera de la intimidad, refiriéndonos con esto a la plataforma de la que hagamos uso, debido a la elevada oferta de las redes sociales y a sus diferentes características en términos de privacidad. Por ejemplo, Facebook es más intrusiva y más abierta al público que Twitter o WhatsApp.

Por tanto, los jóvenes no entienden la privacidad como ocultar información sino como la gestión de su alcance y la forma en la que se presenta. Según un estudio de 2009, los jóvenes en su mayoría modificaron una vez sus condiciones de privacidad y mostraban interés por la protección de su información. Salvo excepciones de jóvenes y adultos que no elegían la mejor opción de privacidad.

En general, las redes sociales han llegado para quedarse y no se tratan de una moda. Es una herramienta útil que han facilitado las relaciones personales y desde el punto de vista empresarial también han roto con un modelo tradicional en el que había una comunicación unidireccional. Por tanto, el usuario ha pasado a ser un prosumidor (persona que recibe y produce información).

Su buena gestión se basa en no abusar de su uso y gestionar la privacidad de manera correcta para que no se vea perjudicada nuestra intimidad y que el rastro e imagen que dejamos en la red sea buena y lo más adaptada a nuestro yo offline.

Es un reto difícil debido a la enorme integración actual en la sociedad, pero es una tarea que se debe cumplir para evitar la pérdida de tradicionales esenciales y para que los nuevos que han surgido sean de mayor provecho para cada uno en particular.

DESCARGA LA INVESTIGACIÓN COMPLETA DESDE LA WEB

O contacta directamente con nosotros en info@benpensante.com