

# Coaching a Adolescentes

Investigación basada en el Campus de Cooperación

19 de noviembre de 2016



## CONTEXTO

Informe del Campus de Cooperación realizado en el mes de Noviembre con adolescentes en A Estrada, pertenecientes al Centro Juvenil *La Estación*, ACROFAN y Servicio de prevención de drogodependencia.

Organiza: María del Carmen Iglesias Ferrer

Colabora: Instituto Ben Pensante

Fecha: Noviembre 2016

Éste informe se ha realizado a partir de los feedbacks recogidos con las opiniones de ambas figuras protagonistas del Campus de Cooperación.

- 7 adolescentes (entre 15 y 18 años) que han recibido una sesión de coaching y dos talleres.
- 7 Coaches cooperantes, que han realizado una sesión de coaching cada uno, junto a una introducción inicial a este colectivo y una puesta en común final sobre las sesiones.

## VALORACIÓN DEL CAMPUS DE COOPERACIÓN

Exponemos aquí la parte valorativa de las distintas actividades y aspectos del Campus de Cooperación. Ha sido realizada por ambos colectivos participantes en el Campus (adolescentes y Coaches).

Los resultados han sido recogidos mediante unos formularios de feedback cubiertos tras la finalización de la jornada.

Actividades del Campus	Adolescentes	Coach cooperante
Sesión de coaching	9,3	9,5
Taller Encajar y Enraizar	8,5	No asisten
Arteterapia	8,4	No asisten

## ASPECTOS DE LA INVESTIGACIÓN

### Análisis del Sesgo de la Encuesta

En esta encuesta hemos introducido la pregunta “¿Está interesado en su desarrollo personal?”, con el objeto de conocer el grado de simpatía de los participantes hacia este tipo de disciplinas, en las que se incluye el coaching.

El 85% de los adolescentes sí están interesados en el desarrollo personal.

A pesar de esto, sólo el 43% de los participantes había acudido alguna vez a alguna actividad relacionada con el desarrollo personal.

## RESUMEN FEEDBACK ADOLESCENTES (COACHEES)

¿Qué ha motivado a los adolescentes a participar, y cuáles eran sus expectativas?

Lo que los adolescentes han valorado como lo más importante a la hora de motivarse a participar en este campus, ha sido (textualmente):

- *Me han motivado mis compañeros. Esperaba conseguir un asesoramiento para resolver mis problemas.*
- *Me han motivado los organizadores. Realmente no lo tenía muy claro, no sabía exactamente a lo que me enfrentaba.*
- *El tener más claros mis objetivos y conseguir confianza.*
- *Me ha motivado mi interés por el desarrollo personal y el conseguir información nueva sobre mis posibilidades.*
- *Me ha motivado a asistir la curiosidad. No sabía de que se trataba ni lo que podía conseguir.*
- *Saber qué quiero ser en un futuro, esperaba decidirme mejor.*

## ¿Qué se han llevado los adolescentes de la sesión?

Estos son sus testimonios:

- *Me he sentido fenomenalmente. Muy buena experiencia.*
- *Durante la sesión me sentía feliz, con confianza y seguridad.*
- *Todo fue muy agradable, una gran experiencia. Me ha servido para valorar cómo llegar a mis metas.*
- *Me he sentido muy relajada y desahogada. Me ha sido muy útil para afrontar los problemas o cosas negativas, y estar más segura de mi misma. He aprendido a concienciarme más con mi entorno.*
- *Me he sentido muy bien y muy cómodo. Me ha ayudado a saber cómo transmitir mi liderazgo.*
- *Me siento más realizado, más feliz y mejor conmigo mismo. Me ha servido para estar mejor conmigo mismo y he descubierto que soy capaz de más de lo que creía.*
- *Durante la sesión estuve muy cómodo. Me he decidido mucho más sobre mi futuro y he descubierto que hay muchas maneras de afrontar las situaciones.*

## ¿Qué destacan como aspectos de mejora?

- *El uso de nuestra propia música en los talleres.*

El 100% de los adolescentes desea repetir la experiencia.

El 100% de los coaches cooperantes desean repetir.



## Claves para hacer Coaching a este colectivo, analizadas por los coaches días después del Campus.

Incluye alguna aportación de otras investigaciones que hemos realizado (ver centro de investigación en [www.benpensante.com](http://www.benpensante.com))

- *Tener en cuenta que va a ser más difícil hacerles coaching por la diferencia de edad y pensamiento y por su desconfianza de los mayores como figura de autoridad.*
- *Lo primero, ganarse su confianza creando clima desde el primer momento con cercanía.*
- *No pensar como un adulto. Adaptarse a su tren de pensamiento y dejar que fluya la sesión.*
- *Escuchar de forma todavía más plena, entrando en su mundo.*
- *Ser conscientes de nuestra tendencia a juzgar, por la diferencia de edad y capacidad mental. Eso arruinaría la sesión.*
- *Si ya tienen algo en concreto que quieren trabajar lo que más suelen necesitar es ayuda para encontrar el camino.*
- *Les cuesta expresar lo que piensan y cómo se sienten. Sólo con ayudarles en esto, adquieren una consciencia transformadora.*
- *Son mucho más flexibles que un coachee adulto/a. Con poco que vean nuevo, si lo entienden de verdad, cambian su forma de pensar..*



- *El resultado suele sorprenderles porque no están habituados (ni, hasta hacía poco, capacitados) para reflexionar con esa profundidad.*
- *Acaban de dejar de ser niños y aún no son adultos. Están en tierra de nadie, con sensación de aislamiento.*
- *La sesión significa algo fundamental en esa edad: un espacio para el autoconocimiento y la reflexión, acerca de sí mismos y de sus inquietudes... y de su relación con padres, hermanos, amigos y estudios.*
- *Les ayuda a reconocer las emociones propias y de las de los demás, facilitando la relación y reduciendo los conflictos.*
- *El principal síntoma de que la sesión ha funcionado es su sensación de autoconfianza.*

# Coaching a adolescentes

Investigación basada en el Campus de Cooperación