

COACHING, UNA HERRAMIENTA AL SERVICIO DE LA ADOLESCENCIA

España - Mayo 2015

ÍNDICE

I.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN y CLAVES.

II.- DEFINICIÓN DE ADOLESCENTE y METÁFORA.

III.- LA ADOLESCENCIA SEGÚN LA TEORÍA DEL DESARROLLO.

IV.- LOS JOVENES Y LA COMUNICACIÓN.

V.- RASGOS COMUNES DE LOS ADOLESCENTES.

 COACHING INVIDUAL.

 COACHING EN GRUPO: FAMILIA, EQUIPOS DEPORTIVOS.

VI.- FORMAS DE ACCESO y ANALISIS NORMATIVO DE LA INTERVENCIÓN DEL COACH.

VII.- HERRAMIENTAS DE COACHING INDIVIDUAL Y DE EQUIPOS.

VIII.- CONCLUSIONES.

IX.- PROPUESTAS A LA COMUNIDAD COACH y A LA SOCIEDAD.

X. - ANEXO. - SELECCIÓN FEED BACK SESIONES COACHING INDIVIDUAL.

XI.- ANEXO. - SELECCIÓN FEED BACK SESIONES COACHING EN GRUPO.

XII.- ANEXO BASE JURÍDICA.

I.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION y CLAVES:

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).

Domingo Valhondo Solano

Joan Ricou Ugalde

Jordi Pinsach

Carmen Vandell

Víctor Tenreiro

Daniel Alvarez Lamas

Carmen Baldominos Escribano

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 Autónoma 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 ADOLESCENTES 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 atrás 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 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.

¹ Se utiliza este término pero está mal empleado ya que serán considerados *“nativos digitales”* aquellas personas que de verdad nazcan con la presencia y la formación con términos tecnológicos, es decir, las nuevas generaciones

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 llegando 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 inadmisibles 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.

V.- RASGOS COMUNES DE LOS ADOLESCENTES

Creemos que es parte sustancial del ejercicio del Coaching con Adolescentes el conocer muy bien cuáles son los rasgos característicos de esta etapa de la vida. Para ello, teniendo en cuenta la experiencia vivida en los procesos de coaching, hemos extraído los rasgos que consideramos más comunes en la generalidad de los adolescentes.

Hemos considerado conveniente dividir los rasgos en dos grandes grupos dependiendo si el adolescente ha sido coachee en sesiones individuales o bien ha recibido coaching en grupo, pues hemos podido comprobar que sus rasgos emocionales, comportamiento en las sesiones, su compromiso y motivación respecto de algunas áreas es muy diferente en uno y otro caso.

COACHING INVIDUAL

- VALORES:

Justicia: Constante y perpetua voluntad de darle a cada quien lo que le corresponde (Ulpiano).

Compañerismo: Compartir que hace que los compañeros sientan multiplicadas sus alegrías y fraccionados sus problemas

Fuerza: Alta cantidad de energía física, emocional y mental.

Alegría: Del latín “*alecris*”: vivo y animado. Estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, altos niveles de energía, y una poderosa disposición. Emoción que puede ser percibida en toda persona, siendo así que quien la experimenta, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos.

Optimismo: Disposición interior que espera lo mejor ante cualquier situación.

- EMOCIONALES:

Bipolaridad de estados emocionales: Alegre/Triste, Seguro/Inseguro, Valiente/Cobarde, Animado/Abatido

Intensidad: Gozan y sufren de forma intensa.

Emocionales: se impone la emoción sobre la razón.

Credulidad: Tiende a creer en corrientes,

Inseguridad: Respecto de sí mismo, de su futuro.

Necesidad y búsqueda de referentes admirables

Rebeldía: Contra los padres, el entorno, símbolos de autoridad

Cuestionamiento: Necesidad de estar convencidos por sus razones

Soñadores: Configuran sus ideas extrayendo sólo determinados fragmentos de la realidad.

Necesidad de aprobación del grupo: Dependencia de los iguales

Foco en imagen física: Estoy gord@/flac@, musculos@/flojuch@, granos, pelos, dientes...

Reafirmación: Mi vida es mía...

Necesidad de experimentación: Que no me lo cuenten...lo quiero vivir.

Beligerancia: Está dispuesto a luchar, hasta físicamente, por lo que cree.

Identificadores de éxito: Dinero, fama...

- DE COMPORTAMIENTO:

Comprometidos con lo que les motiva o interesa.

Laxos con plazos y obligaciones impuestas.

Respetuosos con el medio ambiente.

- HÁBITOS:

Necesidad de comunicación permanente.

Falta de organización: tiempo/prioridades.

Improvisación: Están acostumbrados a que padres, educadores o sociedad les diga qué hacer, cómo hacerlo y a qué ritmo.

Calibración del esfuerzo ante obligaciones/retos: Me cuesta... no me cuesta...

Comparaciones: Toma referencias respecto a otros iguales.

Facilidad para su fidelización: con series, grupos, sagas, bandas, clubes.

- FORTALEZAS:

La capacidad de aprendizaje.

Gran capacidad de adaptación.

Gran capacidad de superación.

Empatía.

Solidaridad.

Resiliencia.

Frescura de mente.

Vitalidad.

Curiosidad.

Creatividad.

Relatividad ante los problemas.

Pragmatismo.

- DEBILIDADES:

Baja autoestima.

No son conscientes de su potencial y esto les frena.

Identifican su valía con los resultados académicos.

Escasa tolerancia a la frustración.

Dificultades para expresar y canalizar sus emociones.

Dificultad para canalizar la agresividad.

Necesitan diversos bienes materiales para sentirse bien: móvil, dinero, ropa, marcas...

Les afecta mucho la opinión de los demás.

Sienten que no se les respeta.

Están acostumbrados a competir y a proyectarse en los resultados de la competición.

- **INCIDENCIA DE LAS CIRCUNSTANCIAS SOCIO-ECONÓMICAS:**

La mayor parte de los coachees son de clase media o media-baja. Viven en un entorno que consideran aceptable que no les supone dificultades especiales. Normalmente tienen habitación propia en sus casas y disponen de medios aceptables: ordenador, móvil, tv, videojuegos, libros de ocio, instrumentos musicales, etc.

Disponen de móvil y herramientas tecnológicas con relativa amplitud, si acaso alguna limitación de consumo, pero que no es percibida como problema.

Dado que manejan las referencias o comparaciones, cuando las circunstancias socio-económicas les impiden acceder a lo que ellos consideran básico, se frustran tremendamente, ya que consideran que esas carencias les quitan valor a ellos mismos.

- **HABILIDADES:**

Adaptables a diferentes medios/situaciones.

Altamente motivables.

Autodidactas en sus aficiones.

Comunicativos

- **CONSCIENCIA DE LOS PROPIOS RECURSOS:**

Los adolescentes no difieren mucho de los adultos en lo que se refiere a capacidades y recursos, si bien el adolescente todavía no conoce las que serán en su estado adulto, pues el mismo se ve en un proceso de cambio: de ser pequeño a ser mayor.

El avance en el proceso de coaching, abordando y confrontando las creencias limitantes, les hace descubrir recursos existentes pero de los que no tienen consciencia. Sucede con frecuencia que el descubrimiento de esos recursos y la superación de creencias que frenan la consecución de sus objetivos, significa un cambio muy importante, pues se sitúan en una posición en la que empiezan a cuestionar otras muchas cosas, tomando consciencia de que hay muchas más posibilidades de las que creían un tiempo atrás, lo que les aporta seguridad y confianza en sí mismos.

- **POSICIONAMIENTO ANTE LA SOCIEDAD:**

La percepción de la Sociedad por parte de los adolescentes varía mucho con la edad. El rango de los 13 a los 19 años es muy amplio y su experiencia vital es tan intensa que su percepción de la sociedad evoluciona con rapidez.

Como rasgo general dan mucha importancia y dicen no comprender todo lo que tiene que ver con la "Autoridad": De dónde proviene, quien la confiere, cuál es su legitimidad. Tienen una

gran capacidad para cuestionar el *status quo*, con razones sólidas, no fáciles de rebatir. La “Autoridad” tiene múltiples facetas: profesores, padres, políticos, policía, etc.

La justicia, las desigualdades económicas, las cuestiones globales como la contaminación, los recursos no renovables, son temas de gran interés para los adolescentes que realmente les afectan.

Tienden a jugar a endosar la responsabilidad de sus propios tropiezos o problemas a los demás, o a la sociedad como ente.

Hablan de la sociedad generalmente en tono crítico, ensalzando las carencias frente a los progresos.

- POSICIONAMIENTO ANTE LA TECNOLOGÍA:

Por sus edades puede decirse que todos los coachees adolescentes son “nativos digitales”, por lo que Internet es algo natural para ellos. Los sistemas de mensajería instantánea forman parte de sus vidas, WhatsApp, por ejemplo, está presente de forma permanente, hasta el punto de que les cuesta apagar el móvil en las sesiones de coaching.

El teléfono móvil lo utilizan no tanto para hablar como para la mensajería. Hablan con él ocasionalmente, en parte debido al coste de las llamadas si se salen de los consumos mínimos.

En algunos casos, en sus colegios o institutos les hacen trabajar en equipo y para ello les piden que colaboren utilizando plataformas digitales, lo que les resulta muy natural dado que es un medio habitual y básico para ellos.

Consideran la tecnología consustancial al avance de la humanidad, de tal modo que viven con mucha naturalidad cualquier cambio o progreso tecnológico.

Tienen un grandísimo éxito los videojuegos.

- POSICIONAMIENTO ANTE LA CULTURA y EL ARTE:

Salvo en casos excepcionales, los coachees adolescentes no se interesan por la cultura: apenas leen (salvo lo que se les pide en sus colegios e institutos), rara vez van al cine dado que las entradas les resultan caras y tampoco ven películas en la televisión a salvo de series, las que siguen con gran fidelidad buscando identidades e inspiración en sus personajes.

En muchos casos no han ido nunca al teatro. Consideran aburridos los museos y solo asisten a ellos cuando forma parte de los deberes por sus estudios.

La música ocupa un lugar importante.

Algunos se sienten especialmente atraídos por el arte-protesta.

El arte en general no ocupa un lugar relevante en la vida de los adolescentes que han sido acompañados en el proceso de coaching, salvo los que tienen vocaciones relacionadas, estando en muchos casos obsesivamente interesados por él.

- POSICIONAMIENTO ANTE LA RESPONSABILIDAD:

El nivel del sentido de la responsabilidad es muy alto en casi todos los adolescentes.

Viven en contrasentido cuando dicen que “pasan” de los temas, pues generalmente cuando mediante preguntas profundizan, se hacen conscientes de que no hay prácticamente nada que no les importe.

Solo es cuestión del grado de responsabilidad.

En algunos casos la responsabilidad es tan alta que les asfixia y les causa mucha ansiedad.

- POSICIONAMIENTO ANTE LA HUMANIDAD:

Los adolescentes son muy sensibles a lo que sucede en su entorno.

Sienten como algo muy cercano temas actuales como la ecología, la inmigración ilegal, el desempleo, etc.

Tienen ideas generosas sobre las posibles soluciones, más allá de su factibilidad.

El movimiento de las ONGs les resulta familiar y sienten simpatía por ellos.

Son muy accesibles para movimientos sociales de masas.

COACHING EN GRUPO

A partir de las experiencias prácticas de profesionales que trabajan con grupos de adolescentes en escuelas, equipos deportivos y centros de menores tutelados. Observamos los siguientes rasgos:

- EMOCIONALES:

Fuertes: El equipo refuerza su fuerza individual, apoyándole y proyectándose en ella.

Soñadores: Sienten que es posible conseguir sueños si el grupo trabaja.

Beligerantes: Luchan por el objetivo del grupo, por encima del objetivo propio.

- DE COMPORTAMIENTO:

Refuerzo: Tanto positivo, como negativamente, se refuerzan en grupo.

Cuestionamiento/Rechazo a las normas sociales.

- HÁBITOS:

Suelen cumplir más diligente y disciplinadamente con el grupo que con sus tareas individuales.

- FORTALEZAS:

Superación: El sentirse con objetivos comunes les estimula para conseguirlos.

Apoyo emocional: Suelen cuidarse mutuamente y estar atentos unos de otros.

Alegría.

Compromiso.

Comunicación principalmente dentro del grupo.

- DEBILIDADES:

Falta de reafirmación individual: En ocasiones el grupo anula, bloquea o dirige la personalidad de adolescente.

Salvavidas: En ocasiones viven juegos en los que sienten que los demás dependen de ellos.

- INCIDENCIA DE LAS CIRCUNSTANCIAS SOCIO-ECONÓMICAS:

Comparaciones: El nivel económico sirve como referente, estimulante o frustrante. Diferentes niveles económicos afectan en las relaciones entre los menores y su propia autoestima.

Etiquetado: Los jóvenes son etiquetados o valorados por las marcas de ropa y calzado. También influye el nivel económico en la capacidad de hacer actividades extraescolares.

- HABILIDADES:

Organizados.

Emprendedores.

Soñadores.

- CONSCIENCIA DE LOS PROPIOS RECURSOS:

Suelen ser muy conscientes de los recursos del equipo, lo que a veces provoca que también lo sean de los suyos propios, por el reconocimiento personal del propio grupo.

- POSICIONAMIENTO ANTE LA SOCIEDAD:

Se refuerzan y estimulan ante objetivos sociales generalmente relacionados con los valores.

- POSICIONAMIENTO ANTE LA TECNOLOGÍA:

Curiosos.

Adaptables.

Pertenencia a un grupo de chats, juegos virtuales, etc.

- POSICIONAMIENTO ANTE LA CULTURA y EL ARTE:

Residual a asociacionismos que agrupan intereses comunes: teatro, cine.

Residual agrupaciones que facilitan el acceso de entradas, conferencias, conciertos.

- POSICIONAMIENTO ANTE LA RESPONSABILIDAD:

Como grupo funcionan con alta efectividad al apoyarse unos en otros.

La responsabilidad diluida en el grupo también les dota de valentía y fuerza que muchas veces individualmente no conseguirían.

En algunos casos, la pertenencia al grupo les consuela y difumina la responsabilidad personal respecto de un acto inmoral.

- POSICIONAMIENTO ANTE LOS VALORES:

Los motores de los grupos de adolescentes, son los valores.

Generalmente se agrupan por valores compartidos, por aficiones o por intereses comunes.

Acostumbran a darse un continuo apoyo emocional unos a otros dentro del grupo, estando al día de sus incidentes, necesidades, expectativas...

- POSICIONAMIENTO ANTE LA HUMANIDAD:

Suelen motivarse unos a otros, se agrupan en defensa de ideas, ecología, formaciones específicas, identidad musical...

VI.- FORMAS DE ACCESO AL COACHING y ANÁLISIS NORMATIVO DE LA INTERVENCIÓN DEL COACH:

FORMAS DE ACCESO.-

Dado que el adolescente es un menor de edad, las formas de acceso al ejercicio del coaching será habitualmente de la mano de un adulto: profesores, padres, entrenadores, amigos... quienes es conveniente que intervengan con apoyo y complicidad, respetando siempre los límites de confidencialidad que se hayan marcado entre el adolescente y el coach.

Si bien esto es así, hemos de dejar claro, que el coaching, por ser un viaje personal, sólo funcionará a partir de que el adolescente acepte hacerlo de manera voluntaria.

Ya sea en sesiones retribuidas o filantrópicas, el acceso directo a los adolescentes menores de edad se conseguirá normalmente de forma indirecta.

Por un lado, los colegios e institutos son un buen medio. Es recomendable tener una reunión con el consejo rector y propiciar otra con el mayor número posible de padres y adolescentes, invitados por la propia institución académica.

No es extraño que los adolescentes hablen con sus amigos cuando las sesiones empiezan a tener efecto y éstos pueden solicitar también recibir el acompañamiento del coach.

-A parte del contacto preliminar, es aconsejable mantener una reunión de cierre con los padres, previamente consensuada con el adolescente, en razón del compromiso de confidencialidad.

- Finalizada la tarea del coach, es muy útil para registrar la opinión de los padres y profesores, siempre que sea posible, respecto del resultado de la intervención profesional: feed back.

Se trata de transmitir a los padres (en presencia del adolescente) las líneas maestras de lo conseguido –siempre con conformidad del cliente- y sugerir que el propio adolescente dé su punto de vista.

Como guía general, proponemos:

Acordar la reunión con el adolescente y sus padres. Valorar la conveniencia, en función del contenido del trabajo, de realizar las sesiones en su propio domicilio, en el despacho del coach o bien en cualquier otro lugar: aire libre, lugares con sentido especial para el adolescente... consideramos que el entorno de trabajo es importante y no hemos de pasarlo por alto. (Pedir estar unos 30 minutos el adolescente con el coach).

Recordar al adolescente el compromiso de confidencialidad y a partir de ese momento dialogar sobre lo que cada uno de los dos comentará con sus padres: establecer un marco de confianza y seguridad para ambos.

Preguntas que ayudarán a identificar los mensajes clave para los padres:

¿Qué has ganado en este tiempo? (durante el acompañamiento del coaching)

¿Crees que tus padres han percibido algún cambio en ti?!

¿Qué te gustaría que supieran de ti en este momento?!

Una vez surgen las ideas de lo que el adolescente considera que pueden ser los mensajes, la recomendación es acordar cuál de los dos, coach o adolescente, expondrá cada punto.

También conviene reflexionar sobre las posibles preguntas de los padres (normalmente, el contacto con los padres a lo largo de las sesiones da pistas acerca de cómo se van sintiendo).

Un mensaje genérico a los padres, que funciona muy bien es del tipo:

“Más allá de lo que hayáis podido apreciar en el comportamiento de vuestro hijo/a, tengo que deciros que yo, que he vivido su evolución como coach, soy testigo privilegiado de su avance en múltiples aspectos de su vida. Algunos son visibles para los demás y otros simplemente para él, que en definitiva ha sido el destinatario del acompañamiento”.

Una frase de este tipo, también consensuada con el adolescente, y soportada por el avance registrado (no tendría sentido si éste no se hubiera producido), es muy bien recibida por los padres, pues entienden que “hay más de lo que se ve” y les aporta tranquilidad.

En todos los casos los padres se muestran agradecidos más allá de protocolos y lo políticamente correcto y el coach percibe en ese agradecimiento que han sido conscientes del cambio en su hijo/a, y es ahí cuando el coach siente la satisfacción del logro, del efecto de las sesiones.

ANÁLISIS NORMATIVO:

Dado que el adolescente es un MENOR DE EDAD, el Encargo del acompañamiento del Coach se encuentra dentro del contenido de la patria potestad de los padres o tutores legales, lo que adquiere especial relevancia en caso de intervención con menores en situaciones de acogida o similares.

Entendemos que el coach queda legitimado jurídicamente para ejercer la intervención por encargo del responsable legal del adolescente (padres/tutores), en ejercicio de las funciones de velar, educar y procurar para ellos una formación integral.

Así mismo, y dada la obligación de obediencia a sus padres, que a su vez tienen los menores, podría darse el caso de que se plantee al coach que intervenga, inicialmente, sin consentimiento del menor y a instancia de los padres/tutores, si bien, quedaría en tal caso el encargo dentro de la valoración del coach para aceptarlo o no en función de su criterio respecto de iniciar su trabajo con esas circunstancias, bajo la perspectiva de que éstas puedan cambiar a lo largo de las sesiones.

Teniendo en cuenta que una de las premisas de buen funcionamiento del acompañamiento en coaching es la de la CONFIDENCIALIDAD, habrá de consensuar el coach con las otras dos partes: adolescente y responsables legales, los términos en cuanto a Contenido, Límites y Periodicidad en los que se desarrollará esta Confidencialidad para que las tres partes se sientan cómodas y el trabajo se pueda desarrollar óptimamente. Este consenso servirá de base para conseguir una TRIPLE ALIANZA.

VII.- HERRAMIENTAS:

La investigación nos ha mostrado la practicidad de las herramientas en el proceso de coaching con adolescentes. No es arriesgado decir que algunas de ellas funcionan mejor que

con adultos, debido a que los jóvenes están más abiertos a probar y, hasta cierto punto, no tienen tanto “sentido del ridículo”.

COACHING INDIVIDUAL.-

Las herramientas más efectivas de las utilizadas son las siguientes:

- VISUALIZACIÓN DE SU PROPIO FUTURO. Funciona muy bien, pues en general tienen una gran imaginación y viven con intensidad aquello que visualizan. Podemos sugerirles visualizar por un número de años concreto en el que, teniendo en cuenta la edad del coachee, entendamos que van a cambiar cosas importantes, por ejemplo a 10 años, un día concreto.

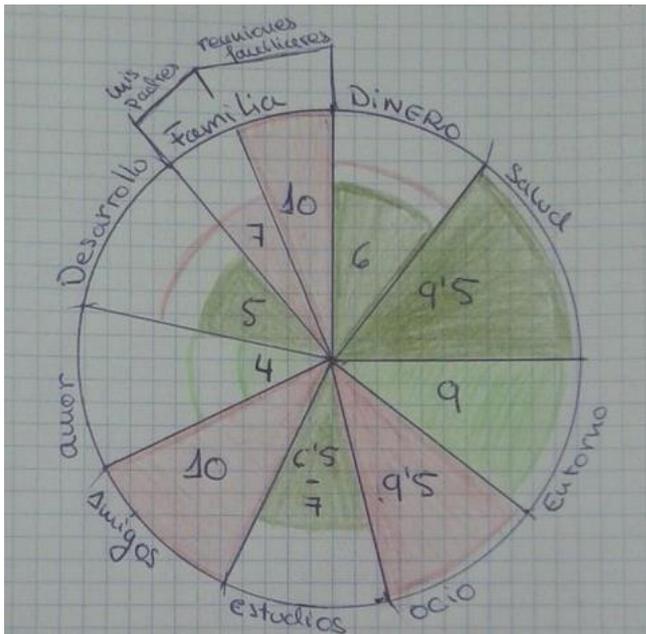
Hemos observado que cuando el adolescente tiene problemas con su autoestima, tiene a su vez dificultad para llegar a alguna parte en su visualización (en una de las sesiones el coachee daba vueltas y vueltas con su coche hasta aparcar y después andaba y andaba si llegar a ningún lugar... Sentía que no iba a tener ningún futuro...)

- LÍNEA DEL TIEMPO. Resulta de gran utilidad y desmonta la creencia (del coach) de que el horizonte de varios años por delante dominados por los estudios podría significar una limitación. No es así. Han sido capaces de visualizar un futuro lejano, al que llegarán superando hitos intermedios: acceso a la universidad, licenciatura, etc.

- RUEDA DE LA VIDA. Esta herramienta, convenientemente adaptada dejando libertad al coachee para su configuración, da unos resultados excelentes. “Ver” su vida reflejada en un gráfico les produce, con frecuencia, un gran impacto y les anima a “mover ficha”. El seguimiento es muy potente, cuando descubren la interrelación entre los segmentos y el sentido del equilibrio asociados a los mismos.

Es muy interesante observar cómo va variando la forma de la huella cuando se revisa la Rueda de la Vida tras varias sesiones, y muy satisfactorio cuando el coachee ve su satisfacción personal ha crecido, se siente motivado y fuerte para continuar obteniendo cambios.

Mi aproximación es proponer al adolescente que vea “su vida” como la suma de facetas importantes, sin proponer una “rueda concreta”, sino invitándole a construirla él mismo, arrancando con alguna faceta como “semilla”, por ejemplo, la Salud (que es algo que en principio nos importa a adolescentes y a adultos). Le pido que me diga su “grado de satisfacción” con esta faceta: Puede decir cualquier valor y lo trabajamos para entender la mecánica. Digamos que lo evalúa en 8, podemos preguntar ¿Qué necesitarías para alcanzar un 10?... A partir de esta faceta (puede otra, según cada caso), se trabaja con el adolescente para que componga su propia rueda: Normalmente salen: los estudios, los amigos, la salud, el ocio, la familia, el amor (no siempre), el “desarrollo personal” (esto hay que matizarlo), dinero (cada uno tiene su economía y se descubren cosas muy interesantes), entorno (barrio, pueblo, casa...).



La "libertad" lleva a cosas como la del ejemplo adjunto, en el que el adolescente subdivide la faceta "Familia", en "Mis padres" y "Reuniones familiares". Vemos que ésta subfaceta le merece un 10, en tanto que "Mis padres" se queda con un 7.

El efecto de la Rueda de la Vida es tremendo. El adolescente empieza a ver "su vida" en esa figura, se da cuenta de que las "facetas" no están aisladas como parecían al principio, sino que tocar una significa influencias otras. El adolescente se da cuenta también de que gran parte del éxito de todo lo que está haciendo, de todos sus proyectos, radica en su capacidad de gestionar el equilibrio entre las facetas, cómo mover los recursos, el tiempo y otros, de la forma óptima, para el que el conjunto de las facetas sea el mejor posible.

En definitiva: mi sugerencia es utilizar la Rueda de la Vida en cuanto se presente la oportunidad: funciona (casi) siempre.

- POSICIONES-PERSPECTIVAS. Ofrece muy buenas opciones por la natural predisposición de los adolescentes a hacer cosas nuevas. Les resulta fácil situarse en los roles que se le proponen y ofrece con frecuencia resultados espectaculares.

Son especialmente útiles los cambios de Perspectiva en los que adoptan el rol de padres o educadores.

Es muy recomendable el uso de la tercera posición (PNL) pues a menudo esa posición ha sido definitiva para desatascar algunos temas.

- METÁFORAS. Herramienta fundamental. Es rara la vez que no aporta resultados de gran valor. El efecto de concentración de experiencias o situaciones de la metáfora aporta grandes beneficios.

Cuando ellos mismos diseccionan la Metáfora descubren matices muy ricos que les dan información sobre sí mismos que hasta entonces desconocían.

Les preguntaremos la identificación de él mismo o de la situación dejando que abra su imaginación y su creatividad. Podemos recurrir a que identifique animales, colores, paisajes, medios de transporte, texturas... y le haremos pensar sobre ello con preguntas abiertas.

- ANCLAS. Asimismo la invitación a su utilización es clara. Les hace mucha ilusión y les anima cuando captan su influencia. Obtener varias anclas a lo largo de las sesiones es lo normal.

- DISOCIACIONES: Cuando el adolescente se siente frustrado y atrapado en sus propios comportamientos, la disociación le permite tomar la distancia suficiente para entender lo que pasa sin juzgarlo y de una forma objetiva. Igualmente, es muy interesante usarlas cuando se está analizando la conducta de otro: crea empatía, comprensión y en muchas ocasiones un sentimiento compasivo y cercano al otro.

- REPRESENTACIONES: Dado que en general tienen abstracción suficiente, hemos comprobado que la representación de diálogos y acciones que impliquen movimiento son muy beneficiosas para que el coachee sienta lo que es capaz de hacer.

En ocasiones hemos utilizado el recurso de que tome el papel de un arquetipo concreto o un personaje que admira y represente la actuación del mismo respecto del tema que le acucia. El empoderamiento es sorprendente y el cliente lo siente posible.

- PLANES DE ACCIÓN. Que recogen sugerencias sobre alguna TAREA LÚDICA: películas, poemas, canciones. El coachee extrae para sí muchos matices que personalmente le enriquecen, encontrando recursos e inspiración.

- INTERRUPTORES: Determinamos qué acciones, palabras o situaciones suponen un cambio de estado en el coachee, de forma que él mismo se hace consciente de que existen y a partir de ahí le acompañamos a que decida si el estado al que le lleva el pulsado del interruptor es su estado deseado para esa situación en concreto. Trabajamos la responsabilidad y la consciencia.

- CALIBRAR su índice de Compromiso frente a las tareas, el efecto de las anclas, su satisfacción, etc., es especialmente útil porque están muy acostumbrados a medir resultados académicos, resultados deportivos...

- TRABAJAR CON LA SOMBRA: Puede existir una parte de nosotros que no nos gusta y rechazamos, nuestras sombras. La sombra en sí se produce cuando nos relacionamos con una experiencia o pensamiento que no aceptamos. Dentro de la sombra hay un recurso importante para avanzar en nuestro camino, nuestro trabajo es poner a la luz este recurso.

- STORY BOARD. Muy útil para serializar objetivos que dependen de otros, y se va modificando con cada story board. Vemos relaciones y dependencias entre objetivos.

- MENTORES: Buscar tus mentores, tus guardianes. En la mayoría de los casos de estudio salen los padres, así que toman consciencia que son sus padres y de que los tiene esperando y dispuestos a ayudarles.

- **CENTRO:** Conectar con un estado donde el adolescente se siente lleno, contento y satisfecho. Crear un espacio para gestionar sus emociones y darles soporte. Calibrar este estado durante la sesión y desde allí poder explorar y sostener situaciones o estados que les resultan más difíciles de gestionar.
- **CREENCIA PUENTE:** Nuestras creencias determinan en gran medida lo que podemos o no podemos conseguir, lo que es posible y lo que no. Cuando existe en ti una creencia limitadora que te dice que no es posible, que no te lo mereces, que no vale la pena...debemos transformarla para construir una nueva creencia (o creencia puente).

COACHING EN GRUPO.-

Independientemente del uso de las Herramientas de coaching individuales, podemos añadir estas otras que específicamente sirven para trabajar con adolescentes en Grupo.

LANZARSE AL VACÍO: Lanzarse de espaldas y el resto del equipo te sostiene. Trabajamos la confianza mutua y la igualdad entre los miembros.

- **TRIÁNGULOS.** Equipo en movimiento buscando la creación de triángulos entre sus miembros. Trabajamos la conciencia de campo, liderazgo y comunicación.
- **OBJETIVOS y VALORES:** Poner en común los objetivos y valores de los jugadores, entrenador y club, formando los objetivos y valores del equipo.
- **CULTIVAR EL BUEN AMBIENTE:** Crear la figura del animador interno y rotativo.
- **IDENTIDAD:** Crear un eslogan, cánticos, metáforas, nuestro himno, nuestro baile.
- **COMPROMISO/RESPONSABILIDAD:** ¿Que hemos hecho bien? ¿Qué podemos mejorar? Dar un espacio a cada miembro para que hable.
- **SISTEMA DE CREENCIAS.** Reforzar las acciones positivas y convertir en aprendizaje las negativas. Formar una creencia colectiva positiva de aquello que está sucediendo.

VIII.- CONCLUSIONES:

La investigación ha despejado cualquier duda acerca de la idoneidad del coaching como método de ayuda al crecimiento personal de los adolescentes. Podemos afirmar concluyentemente que el coaching es tan potente en este colectivo como con los adultos. El método y las herramienta es prácticamente el mismo y solo hay que cuidar, en algunos casos, cómo conectar mejor con el coachee, pues las diferencias generacionales pueden influir en el entendimiento de claves de comunicación, del significado de las palabras (en su sentido más prosaico). Es recomendable rebajar el lenguaje sin hacerlo sofisticado (no deja de ser parte de la calibración), teniendo en cuenta que son adolescentes, sobre todo los de menor edad.

Imprescindible hacer un buen rapport sin convertirte en un adolescente y sobre todo no dar lecciones, dejar claro que estamos porque él quiere, que estamos allí para darle soporte.

Debemos entender la rebeldía como una fuerza vital muy poderosa, como la protección de la esencia de tu alma, un guardián que protege tu sueño, tu proyecto de vida. En la adolescencia este rumbo hacia nuestros sueños puede estar muy marcado, si la persona se desvía o no encuentra espacio para desarrollar su virtud se revelará. Esta rebeldía puede manifestarse como lucha, huida, abandono o inmovilización. Debemos poner la máxima atención a cualquiera de estas expresiones como un aliado o recurso ya que detrás suelen estar los valores y objetivos más poderosos.

Es por ello que debemos tomar la rebeldía como un aliado una brújula que nos indica cuándo perdemos el rumbo de a lo que queremos dedicarnos y aportar a la sociedad.

Trabajar con un deporte de equipo es ideal para el desarrollo de la persona. Se trabajan valores como hacerse autor, coger la responsabilidad en la pista, el respeto a los demás jugadores, la competitividad sana, la concentración, el sacrificio, el esfuerzo, la concentración.

El adolescente necesita coaching junto con los padres, profesores con la sociedad.

Debemos aprender a escuchar a nuestros adolescentes, a respetarlos, entenderlos y confiar en ellos. Muy a menudo escuchamos frases como: es que no les interesa nada, no se comprometen, les da igual, no se esfuerzan, ya no son como antes... como nosotros. Tienen una falta de motivación por lo que les ofrece la sociedad que hemos construido y creemos que es del todo comprensible. Los adolescentes ya no están dispuestos a doblegarse o hacer cosas que ven que no tienen sentido o no funcionan, por el simple hecho de ser impuestas a la fuerza o porque siempre se hayan hecho así o no. La competitividad en el deporte o la enseñanza en aulas cerradas con una carga excesiva de deberes, donde se valora sobre todo la capacidad de memoria y repetición.

Somos los adultos los que nos equivocamos con los adolescentes al no confiar en ellos, al intentar que hagan cosas que no les motivan. Deberíamos escucharlos más sin tratar de convencerles, transformar a través de ellos nuestra sociedad y concepción sobre cómo tienen que ser las cosas.

“Si volviera a ser adolescente sería más rebelde de lo que fui, me rebelaría contra la competitividad del deporte donde o ganas o pierdes, contra el sistema educativo donde solo se premia el esfuerzo individual, contra el sistema sanitario que te medica prozac para superar la separación de tus padres”.

Nuestro papel como coach es dar este espacio de escucha, entendimiento y empoderamiento. Autoconfianza y habilidades de comunicación con padres, tutores y maestros para transformar esta rebeldía en un plan de acción, un objetivo, un camino, un proyecto donde puedan crecer y hacerse adultos viviendo y creando su propio camino. A pesar de todas las dificultades que puedas encontrar en tu sociedad, tu sistema y tú entorno.

Creo clave entender que la rebeldía es una fuerza vital muy poderosa, dicen que es la protección de la esencia de tu alma, un guardián que protege tu sueño, tu proyecto de vida.

Esta rebeldía puede manifestarse, como lucha, huida, abandono o inmovilización. Cualquier expresión de estas debemos poner la máxima atención y considerarla como un aliado o recurso porque detrás suelen estar los valores y objetivos más poderosos de cada persona.

Respecto de algunas de las áreas clave, las conclusiones son las siguientes:

- Profesores

Basado en las experiencias, con independencia del rendimiento de los alumnos, desde repetidores a notas de promedio sobresaliente, podemos concluir que los alumnos (adolescentes) tienen una percepción de los profesores un tanto negativa: una de las cuestiones citadas con más frecuencia es que los profesores ponen las reglas de forma unilateral y, además, a veces no las respetan ellos mismos. Lo que entra o no entra en los exámenes, criterios de valoración, requisitos contradictorios, no tanto que el nivel de exigencia sea alto sino más bien inconcreto.

Cuando se trata de las vías para canalizar “reclamaciones” hay bastante coincidencia con que los profesores, y el equipo de dirección, se “protegen entre ellos” y ante situaciones “claramente injustas” no se pronuncian y la actitud del profesor sigue siendo la misma.

Una vez que avanza el proceso de coaching, los alumnos cambian esta percepción cuando empiezan a ser conscientes de que “echan balones fuera” (en este caso a los profesores), aunque la percepción no termina de ser positiva.

Después de contrastar estas percepciones con algunos profesores han llegado a reconocer que esto sucede. Dicen (sin generalizar) que el sistema educativo está muy deteriorado, sin recursos, con clases con muchos más alumnos de los que serían recomendables, que es un profesión que quema bastante, que hay que tener una vocación extraordinaria y que, a la larga, el compromiso se resiente. Dicen también que es una profesión con un índice de absentismo muy alto. Sienten que los alumnos “etiquetan” a los profesores y estas etiquetas se transmiten de un curso a otro, con lo que les resulta difícil cambiar la imagen que los alumnos difunden.

- Padres

Si hay algo verdaderamente distintivo del coaching de adolescentes con respecto al coaching a adultos es probablemente las figuras de los padres. Es muy recomendable que las conversaciones preliminares sobre qué es el coaching y de las expectativas se realicen en presencia del adolescente. Esto tiene dos ventajas: La primera, que es una gran oportunidad de empezar a construir la confianza entre el coachee y el coach. La percepción de que las cartas están sobre la mesa desde el primer momento es muy bien recibida por el adolescente; La segunda, porque los padres suelen tener una idea confusa de qué es el coaching y se sienten más inquietos que sus hijos. Se preocupan por ellos y “quieren saber qué pasa” y hay que aclararles que no esperen “un informe”, que el coach se debe al cliente, que la

confidencialidad es fundamental y que se rompería ese compromiso con el cliente si el coach informa sobre la evolución de las sesiones. La recomendación es que “observen y pregunten a sus hijos”. Por supuesto que hay que ganarse a los padres, explicando algunas claves del coaching, que normalmente valoran y les sirven para atenuar esa sensación de inquietud y que no sientan que están fuera del proceso.

Estas conversaciones previas proporcionan claves (que se explotarán más adelante) sobre la relación del adolescente con sus padres.

Los padres, es obvio, son clave en el desarrollo del adolescente y su influencia es decisiva.

- Amigos

Los amigos son una pieza esencial en la etapa adolescente. Para muchos de ellos, los amigos aparecen como uno de sus Valores y constituyen un refugio en situaciones en las que los estudios, la familia u otras facetas de su vida no vayan como ellos quisieran.

La influencia de los amigos es muy grande en esa etapa de la vida y de ahí su trascendencia. Explorar con el adolescente su entorno de amistades es una cuestión recurrente. Los adolescentes aprenden a situar mejor a sus amigos, tan pronto como son conscientes de en qué medida contribuyen o no al logro de sus objetivos y al alineamiento con sus auténticos valores.

Cultivar la amistad en la adolescencia es, por otra parte, una actividad exigente en tiempo: los amigos pasan muchos tiempo juntos o en comunicación digital y por tanto representan un reto para el adolescente a la hora de conseguir un balance equilibrado de asignación de tiempos.

Dicho sea de paso: para los padres, las amistades de sus hijos son una de sus mayores preocupaciones: “Saber con quienes se juntan”, es muy importante para ellos.

- Estudio (el más habitual, conllevando técnicas, hábitos, auto confianza y estrategia).

El estudio es ciertamente un “factor común”, la actividad más absorbente en tiempo para los adolescentes: Si sumamos el tiempo “*in itinere*”, las clases propiamente dichas y las tareas/deberes y preparación de exámenes, se convierte en un TEMA esencial. Además y como es lógico, tiene una gran influencia en el presente y futuro del adolescente.

Esta relevancia del Estudio es a la vez, la una gran oportunidad. Pequeños avances iniciales en la identificación de creencias, en remodelar pautas de estudio o en abordar la relación con compañeros y profesores, producen resultados palpables en poco tiempo y, manteniendo el ritmo, impacta fuertemente en los resultados y en la autoestima del adolescente.

- Auto conocimiento.

Para mí ha sido una cierta sorpresa constatar que los adolescentes proyectan su vida a largo plazo. Cada vez que he utilizado técnica de la línea del tiempo me he encontrado con esa visión ambiciosa de los adolescentes. Esto es una fortaleza, pues esa proyección se hace desde la claridad de los valores y sirve de excelente punto de partida para reforzar la asertividad, el descubrimiento (a veces sorprendente) de unos recursos tapados que una vez puestos en

práctica, refuerzan la autoestima y les ayudan a conocerse a sí mismos. La energía propia de esa etapa de la vida puede resultar imparables a poco que se destapen capacidades inhibidas.

COACHING EN GRUPO

En la adolescencia buscamos modelos en los demás, ya sea en un individuo o en un grupo. Referentes que idealizamos e incorporamos como patrones de aprendizaje. Algunos de estos referentes los encontramos en profesores, educadores o entrenadores. Estos aparte de ser modelos de aprendizaje, ejercen una presión en la evolución u obtención de resultados.

En el deporte escolar, a menudo podemos ver como padres o entrenadores se vuelven demasiado exigentes. Los adolescentes llegan a un punto donde no soportan la presión y se rebelan ya sea abandonando, luchando, bloqueándose o evadiéndose. Existe un punto, una tonalidad donde la presión se convierte en negativa.

Los equipos deportivos constituyen un escenario ideal para aprender a manejar esta presión. Un [estudio de la Facultad de Psicología de la UNED\(*\)](#) sobre presión y rendimiento deportivo concluye que la evaluación constante y excesiva afecta negativamente al rendimiento deportivo de los adolescentes.

La presión en sí misma es buena. Te hace centrar y te motiva. Incorporar y gestionar esta presión tanto la positiva como la negativa es una parte esencial del desarrollo de la persona. Vencer el miedo al fracaso, a la evaluación y adquirir la habilidad de sostener la presión y convertirla en motivación. Como entrenadores, jefes, mentores, padres hay que observar los resultados de nuestra presión a fin de graduarla y mantenerla la positiva.

Padres, profesores, educadores o entrenadores tienen la responsabilidad de crear espacios de desarrollo saludables, que constituirán los fundamentos del crecimiento del adolescente hacia la etapa adulta. A menudo estos profesionales se ven desbordados o no saben cómo tratar al grupo de adolescentes. Requieren una formación, un apoyo social para adquirir las habilidades y competencias necesarias para ser capaces de crear y guiar estos entornos.

Uno de los retos y oportunidades que tenemos en nuestra sociedad es formar a estos profesionales para mejorar el desarrollo de nuestros adolescentes. En este sentido nuestro trabajo de investigación recoge experiencias prácticas de profesionales que trabajan en estos entornos con el propósito de contribuir y dar soporte a la comunidad de profesionales que trabajan con adolescentes.

IX.-PROPUESTAS A LA COMUNIDAD COACH Y A LA SOCIEDAD.

PROPUESTAS A LA COMUNIDAD COACH

Animar a los coaches a llevar a cabo coaching con adolescentes.

Es muy gratificante la percepción de lo que nos aporta, con el valor especial de que se trata de personas en “fase de formación”, lo que puede favorecer la incorporación a la sociedad de adultos con las “mejores versiones de sí mismos”, lo que claramente repercutirá en el conjunto de la sociedad.

Es una gran responsabilidad contar como coaches con formación y herramientas de utilidad para un colectivo que conformará nuestro principal tejido social activo en muy pocos años.

Proponemos dirigirnos a las instituciones y responsables políticos, principalmente en el área de la educación, para hacerles conscientes de que los adolescentes no sólo necesitan conocimientos dogmáticos, sino herramientas prácticas para llevar a cabo sus sueños sin fracturar sus valores, como las que aporta el coaching.

A este respecto os animamos a que contribuyáis en forma de voluntariado practicando coaching con adolescentes, pues no siempre la administración, que es fundamentalmente de quien dependen los recursos, así como los padres, que en general no tienen una cultura de formar a sus hijos en este campo.

Como recomendaciones prácticas:

- Proponer una reunión preliminar con el adolescente en presencia de, al menos, uno de sus progenitores. En esta reunión hay que explicar las reglas del coaching:

- Confidencialidad (dejando claro que el coach no informará a los padres de cómo se desarrollen las sesiones). Un mensaje para los padres “preguntad a vuestro hijo/a y observad si se producen cambios.
- El Coach no enjuicia a los adolescentes. Este aspecto les llama la atención y sirve para que el adolescente empiece a tener confianza.
- A veces los padres/adolescentes nos piden posicionamiento en negativo o en positivo. Es fundamental dejar claro que habrá neutralidad en el coach porque eso es precisamente lo que les hará sentir que lo que se consiga en el proceso será su responsabilidad y dependerá básicamente de él/ellos.
- El Coach no dará consejos, sino que acompañará al adolescente a que descubra pautas (a partir de las preguntas) para que sea el propio adolescente quien encuentre sus recursos y consiga sus objetivos.

PROPUESTAS A LA SOCIEDAD

Tomar consciencia de que sólo apoyando a la infancia y a la adolescencia conseguiremos un mundo mejor, con personas más equilibradas, realizadas y consecuentemente felices.

La adolescencia es el momento clave para crear algo nuevo y genuino. Hay poca historia, poco pasado que nos condicione más allá de nuestro sueño por cumplir. Tenemos la gran oportunidad de moldear estos sueños dentro de nuestra sociedad. Creyendo, apoyando y dando los recursos que necesitan construiremos una sociedad viva en continua transformación.

Proponemos que se dote a los centros de enseñanza desde la primera infancia a la universidad de recursos de coaching y gestión emocional para aportarles herramientas prácticas que dotarán de seguridad, efectividad y refuerzo de valores a las personas en cuyas manos está nuestro futuro y el de nuestro planeta.

Dar la formación necesaria a los interlocutores referentes, como entrenadores de equipos, para tener conciencia y adquirir las habilidades del coaching para adolescentes.

XII.- ANEXO BASE JURÍDICA.-

CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA 1978.

Artículo 39. 1. Los poderes públicos aseguran la protección social, económica y jurídica de la familia. 2. Los poderes públicos aseguran, asimismo, la protección integral de los hijos, iguales éstos ante la ley con independencia de su filiación, y de las madres, cualquiera que sea su estado civil. La ley posibilitará la investigación de la paternidad. 3. Los padres deben prestar asistencia de todo orden a los hijos habidos dentro o fuera del matrimonio, durante su minoría de edad y en los demás casos en que legalmente proceda. 4. Los niños gozarán de la protección prevista en los acuerdos internacionales que velan por sus derechos.

Artículo 48. Los poderes públicos promoverán las condiciones para la participación libre y eficaz de la juventud en el desarrollo político, social, económico y cultural.

CARTA EUROPEA DE LOS DERECHOS DEL NIÑO (DOCE nº C 241, de 21 de Septiembre de 1992).

12. Todo niño tiene derecho a gozar de unos padres o, en su defecto, a gozar de personas o instituciones que los sustituyan. El padre y la madre tienen una responsabilidad conjunta en cuanto al desarrollo y educación. Corresponde a los padres en prioridad el dar al niño una vida digna y, en la medida de sus recursos financieros, los medios para satisfacer sus necesidades. Los Estados deberán asegurar a los padres la oportuna asistencia en las responsabilidades que les competen, a través de los correspondientes organismos, servicios y facilidades sociales. Los padres trabajadores deberán asimismo gozar de licencias para el cuidado de sus niños.

EL CÓDIGO CIVIL ESPAÑOL (24/07/1889 actualizado normativamente).

“TÍTULO VII. DE LAS RELACIONES PATERNO-FILIALES”. Capítulo Primero. Disposiciones Generales.

Artículo 154. Los hijos no emancipados están bajo la potestad de los padres.

La patria potestad se ejercerá siempre en beneficio de los hijos, de acuerdo con su personalidad, y con respeto a su integridad física y psicológica. Esta potestad comprende los siguientes deberes y facultades:

1. Velar por ellos, tenerlos en su compañía, alimentarlos, educarlos y procurarles una formación integral.
2. Representarlos y administrar sus bienes.

Si los hijos tuvieren suficiente juicio deberán ser oídos siempre antes de adoptar decisiones que les afecten.

Los padres podrán, en el ejercicio de su potestad, recabar el auxilio de la autoridad.

Artículo 155. Los hijos deben:

1. Obedecer a sus padres mientras permanezcan bajo su potestad y respetarles siempre.

2. Contribuir equitativamente, según sus posibilidades, al levantamiento de las cargas de la familia mientras convivan con ella.

TÍTULO X. “DE LA TUTELA, CURATELA Y DE LA GUARDA DE LOS MENORES O INCAPACITADOS”.
CAPÍTULO PRIMERO - DISPOSICIONES GENERALES

Artículo 215

La guarda y protección de la persona y bienes o solamente de la persona o de los bienes de los menores o incapacitados, se realizará, en los casos que proceda, mediante:

1.º La tutela. 2.º La curatela. 3.º El defensor judicial.

Artículo 216

Las funciones tutelares constituyen un deber, se ejercerán en beneficio del tutelado y estarán bajo la salvaguarda de la autoridad judicial.

Las medidas y disposiciones previstas en el artículo 158 de este Código podrán ser acordadas también por el Juez, de oficio o a instancia de cualquier interesado, en todos los supuestos de tutela o guarda, de hecho o de derecho, de menores e incapaces, en cuanto lo requiera el interés de éstos.

Índice

Informe 1 ----- 3	Informe 11 ----- 28
• J, 19 años	• A1, 16 años
Informe 2 ----- 5	Informe 12 ----- 31
• Miriam, 16 años	• A2, 14 años
Informe 3 ----- 8	Informe 13 ----- 33
• Miriam, 13 años	• A3, 17 años
Informe 4 ----- 13	Informe 14 ----- 36
• Bryan, 17 años	• A4, 17 años
Informe 5 ----- 16	Informe 15 ----- 38
• EFF, 18 años	• A5, 17 años
Informe 6 ----- 18	Informe 16 ----- 40
• AM, 14 años	• A6, 19 años
Informe 7 ----- 20	Informe 17 ----- 43
• G, 14 años	• Entrevista profesora, 10 a 18 años
Informe 8 ----- 22	Informe 18 ----- 44
• H, 16 años	• Grupo niños, 9 a 16 años
Informe 9 ----- 24	Informe 19 ----- 48
• L, 17 años	• Dinámica equipos, 14 años
Informe 10 ----- 26	Informe 20 ----- 50
• M, 18 años	• Dinámica familia, 15 a 18 años

INFORME 1

“Coaching a mi hijo”

Nombre del Cliente (opcional): J

Rango de edad: 19 años

Antes de nada, una aclaración. La publicación de estas notas cuenta con la aprobación de mi hijo, mi “cliente”, que expresamente me ha autorizado a desvelar algunos detalles de las sesiones de coaching, sin vulnerar, por tanto, mi compromiso de confidencialidad.

De la misma forma que se dice que un cirujano no puede intervenir a sus familiares cercanos porque las emociones pueden afectar a su actuación, el coaching puede presentar limitaciones a la hora de ejercerlo con una persona con la que existe una relación directa: tu jefe, tu subordinado, tu madre, tu mujer, tu marido, tu hijo, tu hija... podrían quedar excluidos como clientes

Daniel Álvarez Lamas, mi formador, siempre nos anima a intentar cosas. Dice que “... hay que seguir el proceso, pero si tenemos dudas, fiémonos de la intuición, de lo que nos salga de dentro, pues si la intención es positiva... el resultado tiene que ser positivo.”

El coaching ha sido para mí un gran descubrimiento, una sorprendente ventana que permite ver desde una nueva perspectiva, que ayuda a visualizar nuevos horizontes y distinguir mejor el camino a seguir, a los demás y a uno mismo.

Hablé del coaching a mi mujer y a mis dos hijos, de sus posibilidades, de su potencia, de lo gratificante que resulta ver cómo cambian las personas. Al principio me miraban con escepticismo, para pasar luego a una posición más abierta y más adelante a admitir que es algo importante. Supongo que en este cambio influyó mi entusiasmo, comentando mi experiencia durante mi formación (que continua), lo aprendido con libros esenciales como el “Juego Interior del Tenis” del pionero Timothy Gallwey, y, cómo no, de “Coaching con PNL” del maestro Joseph O’Connor...

Un día propuse a mi hijo de 19 años, realizar coaching con él. Le recordé algunas reglas básicas: “... He firmado el documento de código ético, lo que tratemos será confidencial, hablaremos solo de lo que tú quieras, yo no emitiré juicios, ni te daré consejos, solo trataré de que tú adquieras consciencia de lo que te preocupe y te ayudaré a que busques tus propias soluciones...”. Respondió “que se lo pensaría”.

Unos días después me dijo que se prestaba “al experimento” (literalmente), así que acordamos una sesión preliminar para ajustar las expectativas y recordar las reglas básicas (yo siempre resalto la confidencialidad).

Y comenzamos el coaching. Ni yo mismo podía imaginar lo que darían de sí estas sencillas preguntas “¿En qué puedo ayudarte? ¿De qué quieres que hablemos?”. Me habló de sus estudios, de los pobres resultados, de la falta de tiempo, de la sensación de agobio...

¿Qué quieres conseguir?”. Ahí trabajamos en que Javier visualizara su futuro, a dos años vista, “viviendo” el momento en que consigue su objetivo, disfrutándolo, descubriendo los valores que están detrás de ese objetivo.

Es muy interesante el estado que se crea cuando el cliente adquiere consciencia de su situación actual y establece el contraste con ese futuro soñado, que parece se alcanza con la mano.

“¿Qué te lo impide?” Esta pregunta poderosa o, como dice Daniel, oportuna, produce un efecto descomunal. Él piensa un rato y contesta “la vagancia”. Esto fue un regalo, “la vagancia” en sí misma no es buena ni mala, solo hay que reflexionar acerca de si esta vagancia dificulta el logro del objetivo.

En 2 o 3 sesiones, con una cadencia semanal, exploramos los hábitos, las creencias limitantes. Encontró recursos, anclas, trazó un programa de trabajo, identificó formas de medir el avance, adquirió compromiso. Hicimos seguimiento... funcionó y sigue funcionando. Empezó a “ser dueño de su tiempo”, a “saber priorizar”, a “prestar mucha más atención en las clases”, a “hacer las cosas de forma ordenada”, a “sentir que todo es más fácil”, a darse cuenta de que “lo que está haciendo y consiguiendo” puede aplicarlo a otros ámbitos de su vida”...

Resultados

En pocos meses, pasar de ser repetidor a conseguir media de notable y..., lo más importante, una sensación general dominio de la situación“... Soy otra persona”, dice.

Para mí, como coach de este cliente tan especial, la satisfacción de ser testigo privilegiado de este significativo cambio y de recibir algo que no tiene precio: que haya sido é mismo quien pidiera las sesiones de seguimiento.

Le pedí a mi hijo, un breve testimonio de su experiencia y esto es lo que me ha escrito: “Mi experiencia con el Coaching.

Describiría mi experiencia como la preparación de una carrera de resistencia para la que creía no tener condiciones. Partiendo de un punto en el que me encontraba un tanto perdido, con pocas fuerzas, he ido progresando, de una forma sencilla, hasta ir consiguiendo los objetivos que yo mismo me fijé en las primeras sesiones.

En esta progresión he notado una reorganización de, por así decirlo, mis ideas sobre lo que quiero hacer y cómo conseguirlo. Las sesiones me han ayudado a crear unos hábitos nuevos, a aprovechar el tiempo, pero resumiría mis sensaciones en cuanto al Coaching en la tranquilidad que me ha proporcionado el tener las cosas claras, que me han permitido fijarme unas metas personales, ya sean a corto o largo plazo y experimentar un cambio general que puedo decir que soy otra persona”.

INFORME 2

Nombre del Cliente (opcional): Miriam

Rango de edad: 16 años

Antecedentes

Se trata de una adolescente de 16 años, diagnosticada de anorexia.

Está cursando 2º de Bachillerato, y aunque sus notas de primer curso son brillantes, en el primer trimestre del segundo, lo suspende todo.

Está siendo atendida por un psicólogo del CESMIJ al que ella se resiste a visitar. Yo soy su profesora de Historia del Arte en el Instituto, y cuando tengo la primera sesión con Miriam, ignoro todo lo anterior.

Primera sesión

Un día del mes de noviembre, en el que hay pocos alumnos en la clase, ella estalla en sollozos y me pide salir. Preocupada, salgo tras de ella e intento consolarla. No es posible. Lloro convulsivamente. Les pongo trabajo a sus compañeros y me encierro con Miriam en el departamento de Sociales.

Allí intento que me explique lo que le ocurre, pero no consigo que razone. Como último recurso, recurro entonces a la PNL y le pido me diga qué tiene en su mente. Ante mi sorpresa, me explica inmediatamente que tiene una bola negra que gira constantemente.

Procedemos entonces a hacer un cambio de submodalidades. Cuando toca el timbre, y pasados por tanto tres cuartos de hora, Miriam ve en su mente una hermosa luna anaranjada, y oye su música favorita.

La profesora de la hora de clase siguiente me comenta al salir que Miriam ha estado “rarísima”. En lugar de callar absorta en sus pensamientos, como hace siempre, ha intervenido en clase, de muy buen humor.

Segunda sesión

Tiene lugar en el segundo trimestre del curso.

Esta vez es Miriam la que me pide ayuda.

Me explica que se siente mal consigo misma. Tiene un problema con su cuerpo, que siempre ve con exceso de peso. (En realidad, no lo tiene).

Decido hacer una transderivación. En estado de relajación, localizamos el lugar que la sensación desagradable ocupa en su cuerpo, y le seguimos la pista hasta la primera ocasión en el que sintió esa incomodidad. Miriam se hallaba con su tía, y éstas, que hacía tiempo no la veía, comentaba con escándalo, lo “gorda que se había puesto”.

Revisamos la percepción de su tía, su intención positiva al llevar a cabo el comentario, y reimprontamos el recuerdo origen de su malestar.

Rehacemos la historia de Miriam con la nueva impronta llegando al presente. Miriam dice encontrarse muy aliviada.

Luego hablamos de su pasión por la poesía. La animo a que escriba una con el título

“Mi Credo”, en la que me diga todas las cosas hemos en las que cree.

El resultado no es el que yo hubiera deseado. Pues las cosas hermosas siempre tienen un pero que las ensombrece.

Tercera sesión

Aún en el segundo trimestre del curso, Miriam me comenta que tiene problemas con sus compañeros de clase.

Recurro de nuevo a la transderivación del síntoma y llegamos a un momento de su infancia, en el parvulario, en el que un compañero la llama “mora de mierda”. Hacemos una re impronta

Dado que Miriam todavía no se encuentra bien, seguimos investigando y llegamos a otro momento de su infancia en el que una niña mayor que ella, acompañada de sus amigas, la encierra en un círculo y la reta a pegarse con ella. Hacemos otra re impronta, y Miriam manifiesta sentirse bien.

Cuarta sesión

Nos hallamos ya en el último trimestre del curso.

En la segunda evaluación, Miriam ha seguido suspendiendo prácticamente todo. El profesorado considera que es mejor que se desentienda de los estudios y se centre en arreglar sus problemas psicológicos.

Miriam acude a mí para saber mi opinión: ella desea aprobar las materias del 2º de Bachillerato en Junio, y presentarse a Selectividad. Dice que no aguanta más estar haciendo un Bachillerato que no le interesa.

Quiere estudiar una carrera que le permita la ayuda a otras personas de la Sociedad.

Le pregunto si se lo merece, y me responde “por supuesto”. Si es posible y me responde que sí, que lo cree posible. Le pregunto también si sabe cómo llegar a su objetivo. Me responde que sí. . Pues “adelante”!

La ayudo a trazar una estrategia para aprobar las materias suspendidas

Le consulta lo mismo al resto del profesorado, que le da la opinión que ya manifestaron en la reunión de evaluación. Sólo la directora del Instituto, también consultada, la anima a perseguir su objetivo.

Ante la sorpresa general, en la evaluación final del curso, en el mes de mayo, Miriam lo tiene casi todo aprobado. Se la ayuda en una materia y va a Selectividad.

Aprueba la Selectividad, sacando un 8 de mi materia, la Historia del Arte. Pocas veces me he sentido tan feliz en mi carrera profesional.

Actualmente, 3 años después de lo narrado, Miriam ha acabado con éxito su tercer año de carrera, y está trabajando en una casa de la Generalitat en la que conviven diversas personas con trastornos mentales graves.

Es feliz.

INFORME 3

Nombre del Cliente (opcional): Miriam

Rango de edad: 13 años

Entrevista con los padres

Es una adolescente de 13 años que vive en las afueras de Girona. Esta en segundo de la ESO en un Instituto de la ciudad.

El verano pasado recuperó 6 asignaturas para no repetir curso, por lo que los profesores del instituto este curso la querían pasar a la clase de refuerzo "D". Ella se negó y pidió a sus padres que hablaran con la tutora para que la dejaran en la clase donde estaba. Le dieron la oportunidad.

Una vez iniciado el curso, comenzó a tener problemas de anorexia y bulimia. La buena comunicación con los padres en permitió una rápida solución y la situación no fue más allá.

Según la madre, la chica no sale: va del instituto a casa. También dice que le cuesta hacer amigos porque cree que ya gente no es del todo sincera

Su aspiración es estudiar arte dramático, quiere ser actriz. Como alternativa le gustaría ser profesora para ser justa con los alumnos. Ya que considera que los profesores actuales no son suficientemente justos.

Resumen de las sesiones

Al inicio de este proceso de coaching lo que se hizo fue clarificar que era un proceso de coaching en sí y lo que no lo era para poder empezar a diferenciar muy bien que es esta rama de la salud de la persona. Una vez clarificado y explicando el código ético de ICC al que estoy adherido se empieza a trabajar.

Un primer paso para llevar a cabo un buen proceso es generar un clima de confianza para que ella no tenga ningún problema para hablar de cualquier tema. Sin embargo había que hacer algo tanto o más importante que tener una buena confianza: clarificar el objetivo; saber de primera mano lo que quería trabajar ella-sus padres querían trabajar el tema estudios-. Después de ver que sí era su objetivo a trabajar empezamos a explorar en ella cuál creía que era el problema y que explicara de forma detallada qué es lo que hace y como lo ve.

También vi que era una chica que sentía muchas emociones (una personalidad emocional) y por lo tanto nos centramos mucho en sus reacciones emocionales para saber si lo que hace le puede dar un buen resultado.

En una primera exploración lo que también es importante señalar es que no es una chica con empuje pero falta de ganas para llevar a cabo los propósitos para llegar a conseguir su objetivo: estudiar.

Una herramienta muy importante que se le ha ido presentando durante el transcurso del proceso ha sido el hábito de estudio, tener claro que cada día tiene que hacer algo relacionado con el instituto (ya sean deberes, trabajos, estudiar...).

Una de las cosas que a ella no le resultaba eficaz a la hora de estar atenta a clase era la posición suya en el aula. Consideraba que estaba demasiado atrás para poder atender de forma correcta a la clase y le era más fácil distraerse.

En esta situación también se propuso un ejercicio donde se cogen dos papeles en blanco y apunta en un tu nombre y en el otro de la otra persona que forma parte de la conversación y representarla; no hace falta que se prepare un discurso y tenga que ser exactamente el mismo, lo más importante aquí es que ella sepa por dónde debe encarar la conversación para llegar donde quiere.

Otra cuestión eran las técnicas de estudio que utilizaba para estudiar y / o que le imponían que tenía que hacer-por ejemplo, en las clases de repaso le hacían hacer resúmenes ya que la profesora le decía que ella era "una chica que le costaba "- cuando a ella lo que realmente le funciona es subrayar el libro.

Otro punto importante trabajado durante los inicios del proceso fue la fuerza de voluntad: ella se consideraba incapaz de hacer trabajos o resúmenes desde el ordenador ya que creía que no haría nada y se pasaría todas las horas haciendo otras cosas no productivas. Aquí los dos llegamos a un acuerdo, ella tenía ganas de poder trabajar con el ordenador, intentó trabajar con el ordenador mediante unos horarios a seguir de trabajar y de distracción y los cumplió midiendo el trabajo que hacía y ella se sentía orgullosa por haberlo conseguido.

Una vez visto que esto parece que funciona, la adolescente comenzó a confiar más en mí y ya se podían empezar a tratar temas más delicados que también afectaban a su rendimiento escolar.

Se habla del valor del objetivo, el motor que a ella le ayudará a llegar, los beneficios que obtendrá y cómo se sentirá.

En un primer momento le impactó ver el resultado y lo que dijo, desde beneficios muy personales como sentirse segura de que puede hacerlo y además hacerlo bien, estar orgullosa de sí misma hasta beneficios más materiales como poder tener el móvil siempre y seguir estudiando.

A los coaches nos interesa el futuro de las personas, su proyección y una vez cogida la confianza me ocurrió preguntarle "¿dónde te ves dentro de cinco años?" hay que decir que cuando hago esta pregunta los resultados me sorprenden y las emociones de las personas que tengo delante son muy intensas.

Ella se veía estudiando, en el pasillo de un instituto, y se sentía que era las grandes, hacía un bachillerato, no recuerda exactamente cuál, sólo sabe que no hace matemáticas, que ha conseguido su propósito con los estudios y el que es muy importante para ella, hace teatro y se le da muy bien.

Esto lo que proporciona es ganas de experimentar la misma sensación en vivo, vivirla. Para vivir esta experiencia que ha explicado debe llegar a su objetivo, y esto crea unas conexiones que hace que ya sea más cerca.

Cuando trabajas los valores, suelen salir creencias (pensamientos que pueden limitarnos o potenciar nos) hacia el profesorado. En este caso se trataba de una creencia limitante y se deben tratar con cuidado ya que si tenemos esta creencia es que en algún momento de nuestra vida nos ha servido pero actualmente no.

Para poder trabajar una creencia debe ser consciente y entender que ahora ya no sirve. La creencia en sí era que los profesores le tenían manía y que hiciera lo que hiciera no se la mirarán nunca con los mismos ojos que a alguna otra compañera. En este caso se le preguntó que imaginara con el profesor que más manía le ten y se pusiera delante, cara a cara y la pregunta era "quien tiene más manía a quién?". Una vez reflexionado cuidadosamente y que ella narrara alguna experiencia con el profesor ella me dijo "yo le tengo más manía a él que él a mí, lo que pasa que si yo con esta actitud, cualquier cosa que me diga ya me pone de los nervios y creo algo que no es "y decidió que cambiaría la actitud hacia el profesorado.

Una de las cosas que afectan indirectamente a los estudios es la relación familiar, en ese momento que pasaba la relación con los de casa era buena, pero se podía mejorar ya que en ocasiones había pequeñas discusiones. Algunas de las discusiones venían fruto de que la chica no estudiaba ni hacía lo que tenía que hacer, pero como hacía que hubiera mala relación en casa ella seguía sin hacer nada considerando que lo que ella hacía en casa no tenía repercusiones más allá de ella misma. Esto es otra creencia que también ha roto ya que ahora reconoce que todas las cosas que hace tienen una repercusión y todo acto lleva en sí una consecuencia y que es normal que hubiera este tipo de discusión en casa ya que ella no hacía lo que tenía que hacer. En el punto de las relaciones familiares también se trabajó el orgullo y vio que a veces no tenía la razón y debía saber disculparse a sus padres lo que había hecho aunque le costara y racionalizar sus acciones impulsivas ya que no le aportaban ningún tipo de beneficio.

Ya en la mitad del proceso se alargó el tiempo entre sesiones si la primera mitad era una a la semana a partir de ese momento pasaba a ser una cada dos semanas.

Otro punto importante en este proceso fue la esquiada donde ella se fue con el instituto y un tema a tratar que consideró que ahora tiene herramientas para arreglarlo. Ella explicaba que cuando hace alguna actividad que salga de la rutina- ejemplo de marchar de esquiada un miércoles con el instituto-le provocaba un dolor de estómago de nervios que la hacía vomitar y habían llegado al punto de haberla de ingresar en el hospital. También me dice que han ido a más de un psicólogo para tratarlo y que no se han salido del todo. Durante el transcurso de la sesión nos adentramos al que le pasaba exactamente qué pensaba y cómo se sentía. Ella era consciente de lo que le pasaba: planificaba la actividad de forma mental y se hacía ella una representación de lo que debería ser y lo que podía pasar y este hecho le angustiaba. Esto hay decíamos "montarse una película". Es montaba esta película de forma en que pensaba que le podrían pasar muchas cosas negativas y que no ayudaban mucho a que se relajara. Lo que se hizo en este punto fue que cambias la forma de ver las cosas, pensamiento positivo, ver lo positivo de aquella salida (en concreto la esquiada) y lo escribió.

Ella sola ya vio los beneficios y recuerdo concretamente una frase "ahora lo veo muy fácil, si yo pienso en cosas positivas me quitan los nervios y me dan ganas de que sea el día pero sin el dolor de estómago."

Al ver los resultados me comenta que la película no sólo se la crea con ello sino con todo ya ver si se podría cambiar. Vio que cortando los fragmentos donde ella pensaba de forma negativa lo giraba en cómo le podría suceder de positivo ya no le generaba angustia y tenía más ganas de hacer cosas.

A posterior se vio que la esquiada había sido un "éxito", sí entre comillas, ya que al principio todo marchaba bien hasta que se mareó (ella me dijo que se mareaba en el autobús) y esto hizo que el anclaje que habíamos hecho con el pensamiento positivo desaparecies y volvieron a venir los nervios y la angustia el hecho que le supuso al empezar a encontrarse mal y que sus padres tuvieran que subir para ver si se calmaba o había de irse a casa. Por suerte, la mañana siguiente pudo volver a realizar la actividad de forma normal y sus padres pudieron marchar.

Los amigos en la adolescencia también son un factor clave en la proyección de la persona y también los hemos tenido en cuenta durante todo el proceso de coaching pero especialmente en dos ocasiones donde se trabajó su orgullo (de forma diferente que en las relaciones familiares) ya que ella considera que es un tipo diferente de orgullo. Ella considera que no se debe rebajar nunca ante nadie y que ya lo había hecho demasiadas veces (en concreto con un amigo suyo). En situaciones de éstas cuando el ego y el orgullo están tan encendidos la gente se ofusca y cuesta ver soluciones alternativas que ni implique ni rebajarse ni dejarse pisar. Ella vio que a veces no se puede dejar de intentar recuperar una amistad por orgullo, ya que este orgullo no es positivo y considera que es más positivo estar orgullosa de haberlo intentado y que eso la hacía sentir bien y que lo había dado todo por su parte.

Durante la última sesión que teníamos que hacer antes de que ellos comenzara los exámenes, ella no era consciente de la cantidad de trabajo que tenía por delante y el tiempo de que disponía para realizar todo de forma correcta así que le propuse escribirá todo en una pizarra para que se viera bien todo lo que tenía que hacer. Acto seguido de haberlo apuntado me empezó a decir las horas que estudiaría cada asignatura. Vio que es una forma eficaz de organización y planificación del tiempo y que le sería una herramienta útil de cara al futuro.

La última sesión de recuerdo que textualmente me dijo "estoy muy enfadada con los estudios, he estudiado mucho para un examen que después ha resultado ser mucho más fácil" yo de aquí saco una conclusión.

De hecho esta sesión se hizo un ejercicio que consiste en evaluar el cambio: Antes/ Ahora

- Estudiar 0/ 7
- Llevarse mejor 2/ 7
- Pensar de forma positiva 5/ 8
- Esforzarse en el instituto 2/ 8
- Mejor relación con la familia 5/ 9
- Mejor relación con la madre 5 /8
- Esforzarse en otras cosas 10/ 10
- Dedicar más tiempo 0/ 8

Reflexión personal del proceso de coaching y recomendaciones

Durante el transcurso de todo el proceso de coaching yo he visto un cambio, ya no sólo en el mencionado objetivo del proceso en sí, sino un cambio de mentalidad, una maduración personal y un desarrollo personal muy grande. También ha aprendido a escucharse ya valorar lo que quiere que esto es muy importante teniendo en cuenta su edad.

Su forma de expresarse ha cambiado. Esto, considero, que es debido a una mayor capacidad de reflexión. El ejemplo que le puse a ella fue "¿Recuerdas que me decías antes cuando te preguntaba que qué es lo que tienes que hacer?" Su respuesta era clara y breve, "estudiar". Al final ya cuando le decía que tenía que hacer para poder sacar mejores notas su reflexión no era "estudiar" sólo sino que ha visto que hay un montón de cosas detrás que es lo que la hará llegar a su objetivo. No sólo en este objetivo, en todos los que se proponga, considerando que su madurez ha crecido en cuestión de medio año a mí me hace pensar que si continúa en el mismo camino hará cosas muy bien hechas a lo largo de su vida.

Como recomendaciones para que siga así yo me centraré en que escuche lo que siente. ¿Qué las acciones las haga buscando una reacción emocional en la que ella se sienta a gusto y que vea que tiene un beneficio para ella.

Que las herramientas, que ya tenía, que las me ordenado y puesto de forma coherente en su caja las utilice, ha sacado muy buenas para llegar a alcanzar cualquier objetivo.

Que repita ejercicios de los que se han hecho durante las sesiones que le ha servido, que no lo deje aparcado.

INFORME 4

Nombre cliente (opcional): Bryan

Rango de edad: 17 años

Antecedentes

Se trata de un adolescente de 17 años. Está cursando 2º de bachillerato.

Ha repetido 1º de Bachillerato por no entregar nunca los trabajos que se le solicitan, a pesar de que si no se hubiera tenido en cuenta este aspecto (las actividades constituyen un 20% de la nota global), hubiera aprobado las materias.

Yo soy su profesora de Historia en 2º de Bachillerato, y en las clases observo que me escucha con todo interés, y que siempre tiene una respuesta inteligente a mis múltiples preguntas.

Mis exámenes los va aprobando con notables.

Tal y como establece la normativa, en el mes de octubre, los alumnos de 2º de Bachillerato presentan un trabajo de investigación que deben defender ante un jurado de profesores. El aprobado de dicho trabajo es condición indispensable para superar el 2º de Bachillerato, razón por la cual, todos los alumnos lo preparan cuidadosamente, y lo ensayan una y otra vez con los profesores que les llevan el trabajo.

También los hay que lo copian, pero lo que no hay, es ningún alumno que no lo presente.

Hubo una excepción: Bryan.

Manifestó que no le había dado tiempo a acabarlo. Se le comunicó que tenía una segunda oportunidad en el mes de junio.

En el mes de abril, su tutora de curso, también profesora de filosofía, y tutora del trabajo de investigación, me comentó muy preocupada que Bryan no había hecho nada de lo que ella le había recomendado para tirar adelante el trabajo.

Este versaba sobre un tema de filosofía, y la capacidad de Bryan para llevarlo a cabo no se podía cuestionar. Bryan se encontraba entre los mejores alumnos de Imma.

Tras hablar con Imma, en el mes de abril, le comento a Bryan que estamos preocupadas por su Trabajo de Investigación, y le pido sostengamos una conversación sobre el tema. Acepta.

Una vez en el departamento de Sociales, le pregunto por qué no ha hecho nada del trabajo. Me responde que él es muy vago, que no le gusta la actividad. No quiere ser como su madre que siempre está “cambiando los muebles de sitio”.

Le hago ver que esta creencia sobre sí mismo no es del todo correcta. Él es intelectualmente activo. Muestra curiosidad y razona activamente. A mi comentario añade la observación de que: “sí, yo soy el que le explico la materia a mis compañeros. De hecho, es así como la memorizo”.

Deducimos que su creencia le está impidiendo trabajar activamente.

Le pregunto si está dispuesto a hacer un juego de la mente, y acepta.

Hacemos un cambio de creencias. La nueva es “soy activo para aquello que me interesa: el conocimiento”. La instala gustoso.

Segunda sesión

La semana siguiente a la primera sesión, Bryan contacta con su tutora, y empieza a seguir sus directrices para hacer el trabajo. Pronto observa la tutora que si ella no se sienta personalmente con Bryan, éste deja de trabajar.

Llega fecha límite de entrega del Trabajo de Investigación en junio, y Bryan no lo presenta.

Nuestra consternación es enorme. Bryan tiene todas las materias de 2º de Bachillerato aprobadas. Sin el Trabajo de Investigación, el curso queda suspendido.

La tutora llama a Bryan por teléfono repetidamente a lo largo de la mañana. Pero éste no lo coge.

Por la tarde, le propongo a Inma que nos personemos en casa de Bryan. Me responde que nunca ha ido a casa de un alumno. Yo tampoco, pero lo hacemos.

Bryan nos recibe turbado, nos hace pasar a un pequeño comedor educadamente y empieza a recoger rápidamente los trastos y restos de comida que hay por el medio.

Inma empieza haciéndole la pregunta que nos atormenta: ¿POR QUÉ? Le doy un codazo para que no siga adelante. Es evidente que Bryan no sabe por qué lo hace. Lo suyo está siendo un suicidio académico. Algo hay en el pasado de Bryan, que él ignora conscientemente, y que lo está condicionando.

Le pregunto si quiere hacer otro “juego mental” y acepta.

Hacemos una transderivación. Seguimos hacia atrás, a lo largo del tiempo de vida de Bryan la sensación que él siente en el cuerpo cuando se sienta a trabajar, sensación que está claro le impide continuar trabajando.

Tras traer a la mente diversos episodios de su pasado, Bryan llega a la edad de 7 años. Está haciendo los deberes, sentado a una mesa. Mira por la ventana y ve jugar a su hermana pequeña. El querría estar jugando a su vez, pero su padre se lo impide. Está tras él vigilando que haga los deberes del Colegio. Siempre es así el fin de semana que le toca a él y a su hermana estar con su padre.

Y en este momento del proceso de transderivación, Bryan se descompone y vuelve al “aquí y ahora”. Lo que ha aparecido en su mente es tan grave que no quiere compartirlo con su profesora de historia. Sólo con su tutora. Me pide que me vaya. Me sorprende, pero comprendo lo que ocurre y los dejo solos. Me voy tranquila porque sé que Inma sabrá sostener lo que salga.

Al día siguiente, Inma me explica lo que Bryan recobró de su pasado: la imagen de su padre pegándole una brutal paliza después de hacer los deberes. Y esto se había repetido una y otra vez. No importaba si los deberes estaban bien o mal hechos. La paliza estaba asegurada.

La luz de la conciencia hace ver a Bryan lo que durante años no vio. Inma le dice haga una solicitud reclamando le permitan todavía entregar el Trabajo de Investigación. La hace. Pero ¿será capaz de entregarlo esta vez?

Sí, lo entrega, aprueba 2º de Bachillerato, se presenta a Selectividad y la aprueba con suficiente nota para entrar en dos carreras.

Ahora Bryan ha acabado el 2º curso de la Universidad.

INFORME 5

Nombre cliente (opcional): EFF

Rango de edad: 18 años

Experiencia del Coach durante el proceso de Coaching

Revivir quizás la adolescencia cuando me encontraba en un momento similar al suyo, donde los estudios comunes ya no me motivaban y quería dedicarme a estudiar en algo que me realmente me gustara. Sentir la imposibilidad de continuar estudiando algo que no me motiva y me aburría.

Del proceso de coaching me encontré con que tenía dos objetivos aparentemente en contraposición, que había que decidir entre uno u otro. Primero investigamos cual era el objetivo más intenso conectando con el centro y graduando del uno al 10 la intensidad de cada objetivo. Una vez localizado el principal, descartamos el otro. Para centrarnos realmente en un objetivo. En la misma sesión realizamos un story board de 7 viñetas, había una viñeta que era un interrogante, no estaba claro que era, descubrimos que se trataba del otro objetivo del proceso. Teníamos que incluirlo en el camino, era un primer objetivo que nos llevaría y nos haría posible alcanzar el objetivo final. Matemáticamente serializamos los objetivos y les dimos un marco temporal.

Cambios en el cliente debidos al Coaching

Se llegaron a situaciones límites en su entorno familiar que produzco un cambio, una acción y una decisión por parte de el cliente y su madre.

Los dos decidieron que tenía que marcharse de casa y ponerse a estudiar y trabajar en otra ciudad.

En la última sesión la cuarta estaban presentes la madre y el adolescente (cliente). Creo que Eric tenía las cosas claras y supo sostener los ataques preocupación de una madre por su hijo que se marcha de casa. Estaba entero, centrado en su objetivo y con la determinación de quien inicia su camino y lo sabe.

Este cambio no fue calculado, fue una situación que explotó. Le di soporte y le ayudé a clarificar lo que quería dándole fuerza en todo momento. Cuando tienes claro lo que quieres la fuerza del cambio se multiplica y estado anterior se hace insoportable lanzándote al cambio.

Al final de cada sesión pactábamos unas acciones a realizar para la siguiente sesión. La realidad fue que los pasos que daba eran mucho más largos que las acciones que yo le proponía. Así que le acompañé en el camino.

Cambios en el Coaching con el transcurso del tiempo

Las dos primeras sesiones las hicimos en un espacio semi privado de un bar. La tercera buscamos un espacio abierto delante del mar. Estuvimos más relajados y pudimos hacer algunos ejercicios de concentración y PNL. La naturaleza nos ayudó en el proceso.

La primera sesión llegamos a un story board poco concreto más a nivel de identidad o visión de él. En la segunda sesión utilizamos creamos un plan de acción escribiendo en papeles las acciones a realizar y poniéndolas en una línea de tiempo. Surgieron caminos paralelos y bifurcaciones. Nos ayudó a concretar mucho los pasos y darnos cuenta de los posibles caminos a realizar.

Para elegir entre las diferentes opciones conectamos con un estado generativo, conectado con el centro, el objetivo y los recursos. Desde esta estado graduamos la intensidad de cada camino.

Comentarios

En la sesión nos apoyamos en el story board en el momento de diseñar el plan de acción. Cada sesión un Story Board diferente íbamos modificando el objetivo.

Hubo momentos de agobio de no saber qué es lo que quería, fue importante aceptar esta indeterminación, capturar estos momentos y buscar el recurso que hay detrás de estos estados aparentemente negativos, y que no nos agradan.

La última sesión cuando nos reunimos con la madre y el adolescente. Me di cuenta que necesitaban ayudarse y no sabían cómo, así que les pregunté cómo lo iban a hacer.

¿Cómo te gustaría que tu madre te diera soporte?

¿Qué le pides a tu hijo que haga para poder darle soporte?

Les entregué un folleto resumen de las sesiones y de mi experiencia, y con story board final y visual. Que leímos durante la última sesión. Adjunto el documento.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

Conectar con sus sueños, con aquello que más les gusta, con su energía. Empoderarlos en el sentido de que se den cuenta ellos son el proceso, que vamos a hablar de lo que ellos quieran.

Hacer un buen rapport sin convertirte en una adolescente, sobretodo no dar lecciones, dejar claro que estamos porqué él quiere, que estás allí para darles soporte o acompañarle.

Darles un espacio para gestionar sus emociones y darle soporte en ello. Ayudándoles a conectar con su respiración, dando la bienvenida a estas emociones, dándoles un espacio, un significado positivo. Una transformación en un recurso.

Utilizar ejercicios prácticos, tipo story board o escribir en papeles el plan de acción. Que se pongan en movimiento.

INFORME 6

Nombre cliente (opcional): AM

Rango de edad: 14 años

Experiencia del Coach durante el proceso de Coaching

Este proceso de coaching lo realicé a un jugador de baloncesto. Sentía que se le paraba el corazón, que le dejaba de latir unos instantes, tenía miedo. No sabía si podía morir en la pista haciendo deporte. Como jugador tiene gran talento, con unas dotes extraordinarias para el juego. En la pista muchos partidos se quedaba como parado sin lograr desarrollar su juego. Bajaba los brazos, se rendía estaba como ausente.

Recibí la petición de los padres, estaban muy preocupados debido a que su hijo empezó a investigar por Internet su enfermedad y leyó que había riesgo de muerte. Se obsesionó y cada día buscaba noticias nuevas sobre su enfermedad que le corroboraban que si podía morir. Los padres lo llevaron a un psicólogo y lo medicaron con algún tranquilizante.

Personalmente tenía serias dudas de poder hacer el trabajo de coaching mientras tomaba tranquilizantes. No hay ningún problema, lo consulté con expertos y se pueden hacer las sesiones normalmente. La esencia de la persona es imperturbable, no hay medicina que pueda tocarla.

El problema era mío, estaba en contra de que medicaran con tranquilizantes al chico, pero esa no era decisión mía y aprendí a aceptarla.

Cambios en el cliente debidos al Coaching

Bajo su nivel de preocupación por la enfermedad y la muerte. En los entrenamientos y en pista mejoró su nivel de concentración. Creo que se relajó y recuperó la confianza en sí mismo, como jugador y la confianza en que su cuerpo no le iba a fallar.

Asistí a los entrenamientos y pude ver cómo evolucionaba su presencia en la pista. La pisca geografía cuando escuchaban al entrenador. A parte se realizó una simple operación en el corazón que fue muy bien.

Su madre me comunicó que veía a su hijo más maduro, más hombre.

Cambios en el Coaching con el transcurso del tiempo

En las sesiones iniciales le ayude a conectar con un estado donde él se sentía lleno, contento y satisfecho de su actuación en la pista de baloncesto. Anclamos ese estado.

Más adelante apareció la sombra que le generaba la inestabilidad, que le hacía perder la concentración. Con un ejercicio de PNL localizamos la primera vez que se había producido esa sensación ese vacío. Apareció la escena bien clara, se

perdió de pequeño y estuvo solo varias horas hasta que no lo encontraron sus padres. Creyó que nunca más volvería a ver a su madre.

En una sesión por teléfono con la madre, le hablé de la experiencia de abandono del niño, aún presente. Volvía a sentir la misma experiencia podía morir y que nunca más volvería a ver a su madre.

Creí que lo más efectivo sería que recibiera el mensaje directamente de la madre la sanación. Preparé a la madre para que le dijera lo que él necesitaba saber, siempre estaré a tu lado.

Comentarios

Me gustaría arriesgarme a decir que los mayores traumas de los adolescentes se los han provocado o han estado presentes los padres. Me gustaría añadir unos versos de Khalil Gibran.

*"Tus hijos no son tus hijos,
son hijos e hijas de la vida,
deseosa de sí misma.*

*No vienen de ti, sino a través de ti,
y aunque estén contigo,
no te pertenecen.*

*Puedes darles tu amor,
pero no tus pensamientos,
pues ellos tienen sus propios pensamientos.*

*Puedes abrigar sus cuerpos, pero no sus almas,
porque ellos viven en la casa del mañana,
que no puedes visitar, ni siquiera en sueños.*

*Puedes esforzarte en ser como ellos,
pero no procures hacerles semejantes a ti,
porque la vida no retrocede
ni se detiene en el ayer.*

*Tú eres el arco del cual tus hijos,
como flechas vivas, son lanzados.*

*Deja que la inclinación,
en tu mano de arquero,
sea para la felicidad."*

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

Involucrar en el proceso a los padres, normalmente uno de los dos está metido en el problema y tiene la sanación del mismo. El que te contrata normalmente te puede ayudar mucho en el proceso.

Es necesario un coaching a los padres. Seguir el proceso con ellos manteniendo la confidencialidad con el adolescente. Una buena conversación antes de empezar y la última sesión hacerla con padres y adolescente súper necesario.

INFORME 7

Nombre cliente (opcional): G

Rango de edad: 14 años

Antecedentes

Vive con su madre y no ha conocido a su padre aunque lleva sus apellidos. Lleva 4 años sin aprobar ninguna asignatura, por lo que le han ido pasando de curso por no poder repetir más de una vez por curso. La madre le ha llevado al psicólogo dos veces y también ha trabajado con los orientadores de los dos colegios en los que ha estado.

La madre comenta a G la posibilidad de conocer cómo trabaja el coaching y G decide probar.

He hecho coaching paralelamente con la madre.

Experiencia como Coach durante el proceso de Coaching

G llegó al despacho por sugerencia de su madre pero al preguntarle en qué podía ayudarle, qué quería cambiar o mejorar, rápidamente comprobé que la madre le había presionado para venir pues él decía todo el tiempo que todo estaba bien, que le iba fenomenal y que no quería cambiar nada. Le agradecí amablemente la visita y le propuse acompañarle a la puerta dado que no tenía sentido continuar y estando en la puerta me pidió volver a sentarse. En ese momento se puso en marcha por decisión propia y ya fue posible trabajar.

Tras 3 sesiones, estando trabajando en qué ganaba si aprobaba el próximo examen, se quedó largo rato en silencio y escribió: “Gano que Milagros pierde” al preguntarle si quería explicarme qué significaba me contó que Milagros era una profesora que le maltrató en el colegio y que le humillaba cada día, así pues concluyó que mientras él continuara suspendiendo ella seguía ganando porque la realidad de suspender apoyaba lo que ella decía de él: torpe, estúpido...

Mi propio estado coach se tambaleó por unos momentos porque sentí una explosión mezclada de ternura y de ira. Le pedí parar un momento y cuando me recompuse seguimos.

Hicimos una actividad que llamamos RECOJO MI ESPADA y él recogió su propia espada a Milagros.

Tomó conciencia de que su futuro estaba ya en sus manos y de que quería trabajar en él, visualizamos a G dentro de 10 años y se vio feliz trabajando en la naturaleza que es lo que más le gusta. Quiere ser ingeniero forestal.

Cambios en el cliente debidos al Coaching

Ha tomado una perspectiva de observación de su comportamiento, lo que la sitúa en una posición consciente a la hora de actuar.

El sintió que la decisión está en él y decidió estudiar. Comenzó a crear hábitos de estudio constante cada día. Habló con cada profesor de qué pretendía. Y comenzó a compartir conmigo fotos de sus resultados en los que pudo comprobar a qué saben los aprobados. Pasó de suspender todas a suspender 4 y querer afrontar las recuperaciones. Tiene sobresalientes en ciencias naturales.

Cambios en el Coaching con el transcurso del tiempo

El medio para el cambio fue encontrar una actividad en la que él sintiera dominar y usarla de herramienta para el cambio. Sentía que no había nada que ni la madre ni nadie pudiera admirar en él y encontramos que el medio podía ser la pesca.

La madre determinó en una sesión que la actividad podría ser poderse en manos de su hijo durante un FIN DE SEMANA DE PESCA, en el que él gestionaría desde el dinero, al horario, destino, transporte, permisos... Salió tan bien que la madre estaba emocionada y sorprendida de que su hijo supiera tanto y al hijo le sirvió para comprobar que si podía ejercer una responsabilidad con buen resultado, bastaba querer y tomar la decisión.

Comentarios

Es un trabajo en proceso, en este momento G sigue sin aprobar alguna asignatura y está situado en el EMPODERAMIENTO de sigo suspendiendo lengua porque no he tomado la decisión de aprobarla. Es una tarea, especialmente con la madre el que ella sienta que no puede decidir por él como cuando le daba un biberón de cereales.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

Crear en él, la escucha activa. El respeto. El no juicio. La oportunidad que supone el proceso de poderse reinventar de nuevo pues en general cargan con una mochila bastante pesada de críticas, defectos y decepciones.

INFORME 8

Nombre cliente (opcional): H

Rango de edad: 16 años

Antecedentes

H es extranjero y está en España desde hace 10 años. Vive en una casa de acogida por estar en situación de desamparo. Tiene comportamientos muy agresivos habitualmente, habiendo sido detenido por la Policía varias veces y expulsado 3 veces durante 3 semanas en lo que lleva de curso. Tiene brotes de epilepsia que se moderan con medicación en caso de que decida tomársela. Se niega a ver a psicólogos porque dice que está hartado. Tiene muchos problemas de convivencia en la casa y la directora de la casa es la que me busca por haber sido coachee mía, le propone hacer coaching y él acepta.

Experiencia como coach durante el proceso de Coaching

El primer paso fue conseguir un estado en el que yo misma no tuviese en primer lugar miedo físico y después callar los pensamientos en los que me auto cuestionaba respecto de si podría serle de ayuda.

El clima comenzó bien pues le pregunté por sus aficiones: fútbol y a quién admiraba: Zidane, me contó por qué rasgos le admiraba: buen jugador, respetuoso en el campo salvo una metedura de pata, amable... sacamos mucho jugo de esa referencia e intuí que sí que podría trabajar con él para bien.

Hicimos una visualización de él dentro de 10 años, se describió en la vida que sueña vistiéndose con traje, pero una vez aparcado su coche cuando caminaba hacia su trabajo no consiguió llegar a ninguna parte. Obtuvo varias conclusiones de la experiencia, la más valiosa es que él sólo desea un "buen trabajo" que él identifica con llevar traje. Fue consciente de que no llegaba a ningún lugar porque si no modificaba su comportamiento la visualización se quedaría en un simple sueño y volvimos a su realidad, analizando qué ha de hacer para conseguir vestirse ese "traje".

Cambios en el cliente debidos al Coaching

Lo primero que ha descubierto es que defenderse es legítimo, lo que le ha complacido dado que él sentía que todo su entorno le reprobaba por defenderse y que hay muchas más opciones de defensa que la agresividad.

Desde que comenzamos ha tenido dos peleas, una de ellas con consecuencias de lesiones para otro chico que vive en la misma casa. Él se justifica con que el entorno no me ayuda... todos dudan de mí... estoy sólo y me van a echar cuando cumpla 18... Todos sus problemas son reales pero los enfrenta desde afuera, tiene un hábito de proyectarse hacia afuera justificando su comportamiento: me roban todo el tiempo, insultó a mi madre, me provocan, no puedo consentir que se rían de mí...

El cambio se produce cuando ante esas peleas, en la sesión él descubre que le hubiera gustado reaccionar de otra forma, se siente mal por haber hecho daño, descubre que su humanidad no es una debilidad. Sueña con comportarse de otra forma, como lo que representa Zidane.

Cambios en el Coaching con el transcurso del tiempo

Va cambiando hacia decidir empezar ya a construir su futuro. Descubre que en el instituto siente que no tiene posibilidades porque no tiene base: no escribe ni lee bien. Comenzamos a trabajar sobre qué puede hacer para mejorar eso. Descubre su hábito de medir el sacrificio que supone hacer cualquier cosa que le cuesta (si le propongo una tarea como ver Invictus y escribir un folio sobre ello, llega habiendo visto la película, a la que considera “to guapa” pero no trae escritos los pensamientos porque le cuesta mucho... total a ti qué más te da si ya te lo cuento...) se hace consciente de que el regateo es hacia él mismo, no hacia mí y de que la soledad que siente es porque él mismo se tiene abandonado.

Comentarios

H está tomando decisiones respecto de los límites con los que quiere vivir...y seguimos en proceso para conseguirlo.

Le facilité ir a ver al Real Madrid en al Bernabeu y en cada sesión trabajamos con lo que esa experiencia ha supuesto para él, lo que le ha inspirado poder cumplir un sueño.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

Que se sientan escuchados pero no juzgados. Que se puedan inventar de nuevo. Reforzarles en la idea de que ellos deciden. Que se identifiquen con unos objetivos morales de vida aunque no sean capaces por el momento de cumplirlos en su día a día. Que sientan que es momento de forjar conscientemente cómo queremos que viva el futuro hombre H.

INFORME 9

Nombre cliente (opcional): L

Rango de edad: 17 años

Antecedentes

Vive en un hogar de acogida para menores tutelado por la administración. De nacionalidad colombiana. Cursa un módulo de secretariado. La directora de la casa de acogida la sugiere el coaching como una ayuda para mejorar y ella acepta.

La desestructura emocional la sitúa en un lugar en el que sabe que no actúa bien y q no se comporta bien, sabe que no es feliz, pero no sabe por dónde empezar a cambiar qué.

Manifiesta q su gran problema es manejar su ira. Que se encuentra en peleas regularmente. Que el entorno la influye muy negativamente y se siente muy infeliz. Refiere q todos los entornos q tiene son hostiles. Q no tiene amigos ni puede confiar en nadie salvo en su novio

Experiencia del Coach durante el proceso de Coaching

La acompaño a examinar opciones de defensa que le gustaría aplicar y respecto de las que se sentiría orgullosa. Recursos que con la simple observación la alerten de que una pelea está por llegar si nadie hace nada x evitarla y descubre opciones como: cuando comienzan las voces lo que quiero es marcharme a mi habitación a escuchar música. Trabajamos la concentración, cual es el camino de lealtad y respeto que ha de recorrer una persona para poder llegar a considerarse su amigo, la observación como herramienta y eliminar la captación de amigos a través de "comprarles" asumiendo por ejemplo culpas por cosas que no ha hecho o atenciones o regalos.

Cambios en el cliente debidos al coaching

Ha tomado una perspectiva de observación de su comportamiento, lo que la sitúa en una posición consciente a la hora de actuar.

Ella me refiere situaciones en las que ha actuado desde la consciencia consiguiendo permanecer en el estado en el que quiere vivirlas, y ya ha probado la satisfacción interior de conseguirlo. Le han felicitado diversos profesores.

Cambios en el Coach con el transcurso del tiempo

Detecto que hay comentarios en los que fantasea con logros y frases que dice para agradarme pero que no tienen solidez real, y veo que cae nuevo el hábito de "comprar" el aprecio. Ella sabe que yo hago con ella un voluntariado y considera que tiene que conquistarme a través de sus logros, que a su vez son logros de mi trabajo con ella. Trabajamos la

sinceridad y la solidez que ese rasgo aporta a las relaciones. La actitud es de sentirse cada vez más conciliada con quien quiere ser. Se respeta más a sí misma. Se siente más valiosa.

Vence hábitos de trasladar la responsabilidad de los propios actos hacia afuera. Vence autoengaños.

Comentarios

Es un trabajo en proceso en el que percibo el movimiento de la coachee hacia donde ella es más feliz.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

La escucha activa. El respeto. El no juicio. La oportunidad que supone el proceso de poderse reinventar de nuevo pues en general cargan con una mochila bastante pesada de críticas, defectos y decepciones.

INFORME 10

Nombre cliente (opcional): M

Rango de edad: 18 años

Antecedentes

M nació en India y fue adoptado junto con sus 2 hermanas por una pareja española cuando tenía 7 años. Cursa 2º Bachillerato con bastantes problemas académicos, no de comportamiento. Tiene graves dificultades de convivencia y una gran distancia con sus padres.

Experiencia del Coach durante el proceso de Coaching

El primer paso fue conseguir un estado en el que yo misma no tuviese en primer lugar miedo físico y después callar los pensamientos en los que me autocuestionaba respecto de si podría serle de ayuda.

El clima comenzó bien pues le pregunté por sus aficiones: fútbol y a quién admiraba: Zidane, me contó por qué rasgos le admiraba: buen jugador, respetuoso en el campo salvo una metedura de pata, amable... sacamos mucho jugo de esa referencia e intuí que sí que podría trabajar con él para bien.

Hicimos una visualización de él dentro de 10 años, se describió en la vida que sueña vistiéndose con traje, pero una vez aparcado su coche cuando caminaba hacia su trabajo no consiguió llegar a ninguna parte. Obtuvo varias conclusiones de la experiencia, la más valiosa es que él sólo desea un "buen trabajo" que él identifica con llevar traje. Fue consciente de que no llegaba a ningún lugar porque si no modificaba su comportamiento la visualización se quedaría en un simple sueño y volvimos a su realidad, analizando qué ha de hacer para conseguir vestirse ese "traje".

Cambios en el cliente debidos al Coaching

Lo primero que ha descubierto es que defenderse es legítimo, lo que le ha complacido dado que él sentía que todo su entorno le reprobaba por defenderse y que hay muchas más opciones de defensa que la agresividad.

Desde que comenzamos ha tenido dos peleas, una de ellas con consecuencias de lesiones para otro chico que vive en la misma casa. Él se justifica con que el entorno no me ayuda... todos dudan de mí... estoy sólo y me van a echar cuando cumpla 18... Todos sus problemas son reales pero los enfrenta desde afuera, tiene un hábito de proyectarse hacia afuera justificando su comportamiento: me roban todo el tiempo, insultó a mi madre, me provocan, no puedo consentir que se rían de mí...

El cambio se produce cuando ante esas peleas, en la sesión él descubre que le hubiera gustado reaccionar de otra forma, se siente mal por haber hecho daño, descubre que su humanidad no es una debilidad. Sueña con comportarse de otra forma, como lo que representa Zidane.

Cambios en el coaching con el transcurso del tiempo

Va cambiando hacia decidir empezar ya a construir su futuro. Descubre que en el instituto siente que no tiene posibilidades porque no tiene base: no escribe ni lee bien. Comenzamos a trabajar sobre qué puede hacer para mejorar eso. Descubre su hábito de medir el sacrificio que supone hacer cualquier cosa que le cuesta (si le propongo una tarea como ver Invictus y escribir un folio sobre ello, llega habiendo visto la película, a la que considera “to guapa” pero no trae escritos los pensamientos porque le cuesta mucho...total a ti qué más te da si ya te lo cuento...) se hace consciente de que el regateo es hacia él mismo, no hacia mí y de que la soledad que siente es porque él mismo se tiene abandonado.

Comentarios

H está tomando decisiones respecto de los límites con los que quiere vivir...y seguimos en proceso para conseguirlo.

Le facilité ir a ver al Real Madrid en al Bernabeu y en cada sesión trabajamos con lo que esa experiencia ha supuesto para él, lo que le ha inspirado poder cumplir un sueño.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

Que se sientan escuchados pero no juzgados. Que se puedan inventar de nuevo. Reforzarles en la idea de que ellos deciden. Que se identifiquen con unos objetivos morales de vida aunque no sean capaces por el momento de cumplirlos en su día a día. Que sientan que es momento de forjar conscientemente cómo queremos que viva el futuro hombre H.

INFORME 11

Nombre cliente (opcional): A1

Rango de edad: 16 años

Experiencia del Coach durante el proceso de Coaching

Gran experiencia lo que ha significado el proceso de coaching (4 sesiones de una hora) durante mes y medio. Ha sido uno de los clientes adolescentes más claros en cuanto a validar que el coaching ha funcionado sin necesidad de llevar a cabo ningún cambio en cuanto al método y a las herramientas. Todo jugó a favor; su juventud no fue ningún obstáculo para la confianza, incluso –cabría decir- que fue más bien una ventaja, pues la frescura, la generosidad mental, el nivel de compromiso, contribuyeron a que todo fuera sobre ruedas.

Cambios en el cliente debidos al coaching

Durante las sesiones, el adolescente se marcó como objetivo “volver a tener la cabeza en su sitio”, y él mismo afirma que está encantado, que su padre le ha dicho que ha cambiado y que siente como poco a poco su cabeza está en su sitio.

El propio cliente dice que “el mero hecho de adquirir consciencia me ha servido para atajar algunas situaciones, que estoy seguro habrían terminado con resultados no satisfactorios.”

En el desarrollo de nuestras reuniones, mi cliente va aprendiendo a utilizar la conciencia o “voz interior” en beneficio propio, utilizando alertas e incorporando lo que el propio cliente llama “la voz de autodefensa” de forma “natural”.

Igualmente, debido a la inclusión de otros objetivos y trabajos como el realizado en torno a su relación con su madre, el adolescente ha ampliado su marco de actuación y la trascendencia de sus objetivos.

Al final de la última sesión, el cliente había quedado con un amigo, al que me presentó. Me dice delante de él, que le ha comentado lo de las sesiones de coaching. El amigo dice “yo lo que puedo asegurar es que X ha cambiado totalmente. Vamos, es que casi no reconozco al de hace solo dos meses”. Por tanto, el cambio es apreciado por su entorno.

Para reforzar la nueva tendencia a estar enfocado a no descentrarse le lanzo una pregunta: ¿Qué te lo impide? “No sé cómo romper con la inercia, cómo avisarme a mí mismo para no descentrarme, cómo ser más generoso pensando en los demás”.

Le pido que “contabilice”, aunque sea mentalmente las situaciones que se le presentan en las que considere que no se activa ningún aviso y, también, en las que sea consciente que ese aviso ha funcionado.

Hablamos de los hábitos, de cuando conviene cambiarlos, de los recordatorios y de las anclas. Llega a la conclusión de que puede utilizar un ancla concreta en algún momento (algo tangible), pero en otros momentos, cuando está en medio de cualquier actividad y no sabe cómo cortar la no se le ocurre ningún ancla. Pero, trabajando sobre ello, concluye que no necesita nada tangible, que bastaría con “estar alerta, esperar esa voz interior que en este momento es crítica, molesta, recriminatoria, por otra de ‘autodefensa’, que le proteja de sí mismo, que le ayude a situar la cabeza en su sitio”.

Cambios en el coaching con el transcurso del tiempo

La confianza, si bien existe desde la primera sesión, se ve reforzada por los logros que el cliente percibe tras nuestras charlas. Por ello, después de varias reuniones, me dice que está muy satisfecho de cómo lleva las cosas y por eso se ha animado a plantearme otro asunto, más personal si cabe, relacionado con problemas de comunicación con su madre.

En un punto de la conversación, el cliente explica que se le pone “lengua de trapo”. ¿Qué significa lengua de trapo? “Que no soy capaz de pronunciar bien, que me atasco, que no me salen las palabras como yo quisiera”. Le comento que no he notado nada en el tiempo que llevamos con las sesiones y me dice “es que contigo me siento relajado”. Esto es una muestra de cómo evoluciona nuestra relación coach-coachee, además de una determinación del cliente de ampliar el alcance del coaching a todos los ámbitos de su vida.

La forma en la que el cliente formulaba sus objetivos, y la trascendencia que les otorgaba, también fue evolucionando a lo largo de las sesiones:

Durante la primera sesión, hablaba de “tener la cabeza en su sitio”, ser capaz de activar la conciencia y un sistema de alertas. Con el transcurso de las reuniones, va ampliando la trascendencia hasta concentrarse para estar atento a cuantas situaciones se presenten, en las que la voz interior actúe y se compromete con sí mismo a darle la vuelta, a volverla positiva, a autodefenderse y “actuar conforme a mis valores”. Es decir, de un objetivo inicial de estar atento y centrado, se pasa a otro que supone moverse a la acción y hacerlo de forma ecológica con los valores.

Comentarios

Merece la pena destacar que este adolescente no “tiene problemas con los estudios”, que estadísticamente se configura como una de los temas “preocupantes” para ellos (y para sus padres). Esto invita a la reflexión sobre la diversidad de las personas y el lujo que significa tener la oportunidad de ser testigo en primera fila de lo que condiciona y motiva a cada uno. Lo que es una fortaleza para alguien, puede ser una barrera para otro.

Por otra parte, me ha servido como experiencia cuando un cliente cambia o amplía sus objetivos sobre la marcha, algo que en un primer momento me supuso alguna inquietud o duda sobre cómo podría manejarlo, por cuanto no “estaba en mi referencia metodológica”, pero luego he comprobado que realmente sí que lo estaba, pues se trata de profundizar en las preocupaciones del cliente y en revisar los valores.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

El método general utilizado para el coaching de adulto ha funcionado muy bien. El rapport, la consciencia de la situación actual, el trabajo con objetivos y valores fue muy eficaz. El compromiso de altísimo nivel.

En este caso, han funcionado diversas herramientas que se utilizan igual que en adultos:

- La línea del tiempo: El resultado es muy bueno, lo vive con intensidad, con nitidez
- El juego de las sillas: Para mejorar su comprensión de la situación que vive con su madre, le invito a hablar con su madre, y luego a sentarse en la silla de la misma y ponerse en su lugar. Dice que el ejercicio le ha impresionado, que está seguro de que su madre trata de escucharle y ve con una claridad que hasta ahora no había captado hasta qué punto su madre está pasando una mala etapa.

Días después el adolescente comenta que ha pasado una semana de vacaciones con su madre y que ha sido “muy buena”. La tranquilidad por estar de vacaciones, les llevó a disponer de tiempo y eso le permitió a él, con una actitud abierta a comprender a su madre, darse cuenta de que le tiene en consideración, se preocupa por él y que no le ha vuelto a decir “que no le entiende” y que no ha vuelto a trastabillarse al hablar, eso de la lengua de trapo.

INFORME 12

Nombre cliente (opcional): A2

Rango de edad: 14 años

Experiencia del coach durante el proceso de coaching

De cada caso se aprende, también de éste, aunque la experiencia como tal ha sido más bien negativa. Encontré dificultades en establecer la relación, el clima. Noté que mi lenguaje no consiguió la conexión que esperaba y a la que estoy acostumbrado. Percibí mi diálogo interno sobre esta dificultad, y ello me descentró algo. No obstante, conforme avanzaba el proceso fui recuperando terreno y aprecié que el método fue sin duda de gran ayuda.

Cambios en el cliente debidos al coaching

El cambio ha sido de poco calado. Sí consiguió un cierto entendimiento de su situación, de su estado presente y de sus aspiraciones, centradas en trabajar como pediatra: “le gusta mucho tratar a los niños, es su ilusión”. Visualiza bien su sueño. Se ve en la consulta de un hospital, atendiendo a un niño pequeño. Ella está con su bata blanca, con otros pediatras”. Surge también qué es lo que le importa, lo verdaderamente relevante para ella y salen los siguientes valores: La gente en general (niños en particular), los amigos, la familia, dinero (quiere tener éxito).

Cuando pregunto ¿Qué te impide? lleva a algo sencillo “las notas”, que son mediocres, insuficientes para conseguir la beca (dice que su familia no podrá pagar sus estudios si no consigue una beca). Hablamos de objetivos, de medir los avances, del compromiso y esto resulta una tarea ardua (mi percepción). En ese momento no tiene claro qué piden. Hablamos de la necesidad de conocer cuáles son los requisitos para definir un plan. Lo entiende y asume el compromiso de averiguarlo.

En la siguiente sesión me habló de lo que había averiguado, en realidad poco. Tenía confusión acerca de lo que realmente pedían. Dijo que buscando en Internet no estaba claro y que tendría que esperar para después del verano, que podría averiguarlo personalmente, bien ella o bien sus padres.

Convinimos, no obstante, trabajar con la hipótesis de que las “notas de 7 y 8” serán insuficientes, así que el plan contemplar pasar del “aprobado ramplón a notas superiores a 7 y a 8”.

Y eso nos lleva a reformular preguntas: Si lo que te puede impedir obtener la beca son las notas (necesarias) ¿Qué te impide lograr esas notas? Su respuesta es clara: “Me falta concentración, me canso, me aburro”.

Planteamos líneas de trabajo nuevas, a más corto plazo, para tratar sobre el aburrimiento, seguir con el cansancio y con la concentración. La adolescente dice que “es como si todo fuera la misma cosa, pues se cansa porque se aburre y se aburre porque no se concentra”.

Esbozamos unas tareas sencillas, sobre hábitos, alrededor de la falta de concentración, pero apenas dio tiempo a ponerlos en práctica, pues la adolescente propuso posponer las sesiones a septiembre (estábamos en la segunda quincena de julio).

Cambios en el coaching con el transcurso del tiempo

No evolucionó como esperaba, más allá de las dos sesiones descritas, pues ya en septiembre contacté con sus padres e intercambiamos algunos correos sobre la continuidad de las sesiones. Los correos eran contradictorios y en cierto modo ininteligibles, lo que quedó patente al recibir el siguiente, “firmado” por la madre de la adolescente “Lo primero es disculparme porque ayer quien te contestó fue XXX (la adolescente) .No fuimos ni su padre ni yo. La estamos intentando convencer y parecía que iba bien pero no lo termina de asimilar. Que me aconsejas, ¿que sigamos o que lo dejemos? Muchas gracia y perdona por las molestias.”.

Mi respuesta fue que “El coaching tiene que ser voluntario y por tanto, no hay que forzarlo, porque así no funciona. Por otra parte es normal que xxx tenga sus dudas, entre otras cosas porque es muy joven y tal vez entienda que el coaching es cosa de adultos”. Dejo la puerta abierta si en su momento la adolescente cambia de opinión.

Comentarios

Mi apreciación en este caso es que han concurrido diversas circunstancias que no ha favorecido el proceso: la época (en pleno verano), pues la adolescente no se encontraba (o no conseguí) motivada. Tal vez un punto de inmadurez que se manifestó en la indefinición de objetivos de proceso y, finalmente, el hecho de que no inició el proceso convencida, sino que lo tomó hasta cierto punto forzada por sus padres.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

Voluntariedad (que no se sientan “obligados” por sus padres), adaptación lenguaje a la edad, el sentido de las palabras puede ser distinto. Hay que simplificar.

INFORME 13

Nombre cliente (opcional): A3

Rango de edad: 17 años

Cambios en el cliente debidos al coaching

Uno de los casos de coaching a adolescentes más rico que he tenido la oportunidad de experimentar. Siempre fue a más con el tiempo, ampliando objetivos y pasando de una realidad inicial a otras más profundas, descubriendo sucesivas creencias limitantes que el cliente identificó como tales y ha sido capaz de erradicar. Gran nivel de compromiso. Valores consistentes. Aparente sencillez tras la que se encuentran realidades de mucho calado. Podría decir que es un caso de éxito, de los que merecen la pena.

Cambios en el Coaching con el transcurso del tiempo

La cuestión más acuciante para el cliente fue la de sus estudios. Repite curso y declaró al comienzo del coaching que no se sentía capaz de salir adelante. Las sesiones cambiaron su creencia, pasando del “no sentirse capaz”, a “es posible” y a “ya lo estoy logrando”.

En la última sesión mantenida, el adolescente me comenta, muy orgulloso, que sus padres han mantenido una reunión con su tutora del instituto y que les ha dicho que “está desconocido”. Es una buena evidencia de que la progresión es una realidad y tenemos confianza que ya no habrá vuelta atrás.

No costó nada conseguir confianza (ya en la primera sesión) y el clima y rapport fueron siempre óptimos. Tratamos sobre sus objetivos y valores: familia, novia, amigos, tranquilidad, estabilidad económica, son las cosas que le mueven.

Los estudios son su preocupación y sobre los mismos centra sus explicaciones. Repite curso: suspendió muchas asignaturas y dice que este año tiene que ser distinto, pero que no sabe cómo.

Le pido que hable sobre cómo se siente (o sentía) en el instituto, en las clases. Dice que hay asignaturas que se le atraviesan y que se aburre con ellas. Le pido concreción, ejemplos, y me dice que Física y Química, son memorísticas y no hay manera. Le sigo pidiendo más detalles y me habla de Física, de las fórmulas ¿Dime una? Habla de la velocidad, que tiene que ver con el espacio, pero no recuerda exactamente cómo.

Hablamos sobre qué es una asignatura memorística y qué es una asignatura “de razonar” (como dice el cliente). Le pregunto si utiliza reglas nemotécnicas y dice que “no sabe qué es eso de nemotécnica”. Es una anécdota, pero aprendo que hay que ajustar el lenguaje al cliente. El diálogo lleva al cliente a considerar que no hay asignatura solo memorística ni solo de razonar, sino que son más bien mixtas. Le propongo una pequeña prueba ¿Qué pensarías si un amigo te dijera que ha realizado el trayecto de Sevilla a Madrid, en coche, en 20 minutos? “pues que no puede ser, que se tarda mucho más”. Le pido que me lo explique y dialogamos sobre la carretera, sobre dónde está Sevilla, sobre las paradas que hay

que hacer, sobre que unas veces se corre mucho y otras se va más despacio... y eso le lleva a no solo entender qué es la velocidad, sino la velocidad media... y deduce por sí solo cuál es la fórmula de la velocidad: ¡sin saberlo de memoria!

Esto le dio mucha moral, así que seguimos con otras materias con las que dice “se encuentra atascado”: Filosofía. Explica que Filosofía es aburrida, sobre todo porque el profesor, después de dictar muy deprisa para que los alumnos tomen nota, se pone a hablar de cosas “que no tienen nada que ver con la materia, vamos, que desvaría”. Le pido me aclare qué quiere decir “que desvaría”. Dice que cuenta su vida y que él desconecta de inmediato y por eso se le hace muy cuesta arriba la asignatura.

Le propongo que se tome la clase como un juego: cada vez que el profesor empiece a desvariar, él (adolescente) prestará atención para ver si es capaz de encontrar alguna conexión entre el “desvarío” y el tema de filosofía que esté tratando ese día o en ese momento. Dice que le parece bien, que lo hará.

Pasados quince días y en relación a este punto le pregunté ¿Has “jugado” a encontrar la conexión entre los desvaríos y los temas? Contesta que sí, añadiendo algo interesante: “el 60% de las veces las historias –cambia el nombre- están relacionadas con el tema de filosofía”. Le pregunto ¿ha cambiado tu percepción del profesor? Y dice “Ya lo creo, ahora le veo de otra manera, y hasta he pensado que he sido injusto con él” Le propongo “seguir el juego” ¿Podría suceder que el 40% de las historias que siguen sin guardar relación con el tema de filosofía, lo sean porque la relación no es evidente, pero que realmente exista? “Puede ser”, contestó el adolescente. Pues te propongo continuar el juego, concentrarte en comprobar si esa conexión menos evidente existe. “De acuerdo”. Días después, concluyó: “solo en el 10% de los casos no he encontrado conexión”. Le pregunto si al decir “no he encontrado conexión”, quiere decir que “tal vez exista”. Contesta que así es. Muy interesante: dice que se siente muy bien con esta experiencia, que la clase ha dejado de ser aburrida y que se está enterando mucho más y que puede extenderla en parte a otras asignaturas.

Para ese 10% restante, que el adolescente admite que tal vez no sea capaz de encontrar la conexión, aunque tal vez exista, le propongo que pregunte al profesor. Sin embargo, el adolescente dice que hay un inconveniente, que no es capaz de preguntar, pues se pone muy nervioso y prefiere no preguntar

Al profundizar en esta barrera, el adolescente pone de manifiesto que para él significa algo muy importante, que le limita mucho. Le propongo abrir una línea de trabajo al respecto y acepta.

Trabajamos situaciones en las que se pone de manifiesto su nerviosismo, descubriendo que “es capaz de jugar al tenis delante de público” y no le importa que le miren, en tanto que en una clase dice que es distinto. Reconoce que el dominio de lo que tenga que decir influye (reduce) el nerviosismo.

Le propongo hacer un ejercicio de “cambiarse de sitio” y verse a él mismo “desde fuera”. Esta pequeña pero potente herramienta le impacta (es lo que destaca cuando le pregunto al final de esa sesión ¿qué te llevas?) y se da cuenta de que no hay ninguna razón consistente para sentirse tan nervioso. Trabajamos asimismo en la línea de qué puede suceder en el peor de los escenarios y eso también le ayuda, pues entiende que en realidad “no pasa nada”. Le pido pasar a la acción y él mismo sugiere algún objetivo concreto a corto plazo.

En las siguientes sesiones hablamos de cómo han ido y evidencia interesantes progresos. Uno de ellos una intervención de dos minutos (tiempo que le asignaron para presentar en equipo un trabajo). La preparó concienzudamente, se aprendió el guion, lo representó delante del espejo, en voz alta y el resultado fue muy satisfactorio, “casi” sin nervios. Se propone seguir así, pues está muy animado con el progreso.

Comentarios

Merece la pena comentar la utilización de las metáforas. El adolescente fue describiendo su experiencia como repetidor y llegó a expresarlo de la siguiente forma: “Cada asignatura es como una bicicleta de carreras, en la que está subido el profesor y él le sigue con otra bicicleta. El profesor pedalea muy fuerte y él muchas veces no puede seguirle. Los problemas aparecen tan pronto como las bicicletas de las asignaturas se alejan hasta que se pierden de vista y entonces él tira la toalla, la da por perdida o casi”.

Esta metáfora nos da la oportunidad de explotarla. Así, convinimos que es importante eso de no perder de vista a la bicicleta del profesor, que cuando acaba la clase la bicicleta del profesor se detiene y que él puede seguir pedaleando fuera de la clase y acortar las distancias. Esto da un resultado extraordinario. En los días sucesivos va comprobando que el seguimiento de las bicicletas de los profesores es mucho más manejable que antes y que en la mayor parte de los casos, las bicicletas están a la vista y que las distancias se acortan con facilidad. Además, es mucho más consciente a la hora de seleccionar la bicicleta a perseguir.

La metáfora aún dio más de sí. En un momento nos planteamos lo siguiente: ¿Es posible adelantar a las bicicletas de los profesores?. Del “imposible” inicial, el adolescente pasó a que “en algún caso podría ser”. ¿Lo pruebas con alguna que te resulte accesible? Dice que sí y, en efecto, se propone trabajar de forma especial con una de las asignaturas cuya bicicleta siempre tiene más cerca. Adelantar la bicicleta significa algo tan simple como aprovechar los momentos en los que la bicicleta del profesor está parada (entre clase y clase), para pedalear lo suficiente hasta alcanzarla y adelantarla.

El adolescente “vive” la situación: está en clase y el profesor explica algo que “él ya sabe” y experimenta una sensación única, como ir adivinando lo que va a venir a continuación.

La metáfora culmina con una declaración u objetivo permanente: “adelantar bicicletas”. A día de hoy, con unos dos meses de curso, el adolescente está viendo cómo hay dos o tres asignaturas en las que de forma continuada se encuentra por delante de la bicicleta del profesor. Recordamos que al inicio eso se presentaba como imposible.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

En este caso, adolescente de 17 años la sensación, de principio a fin, ha sido de “madurez” y no encontré en ningún momento ningún rasgo diferencial en el proceso de coaching. Todas las herramientas que propuse funcionaron muy bien. El compromiso fue muy alto en todas las fases, los avances sostenidos, la confianza, de entrada buena, alcanzó un gran nivel. Es un caso del que he salido realmente satisfecho.

INFORME 14

Nombre cliente (opcional): A4

Rango de edad: 17 años

Experiencia del Coach durante el proceso de Coaching

Experiencia agrídulce, pues si bien percibí avances considerables en algunos aspectos, me he quedado con la sensación de que pudimos hacer más. El adolescente es abierto, espontáneo, y dice que una de sus puntos fuertes es que “engancha a la gente, pero eso es también algo que me lleva a escaquearme”. Cuando le pedí me aclarara qué significa “escaquearme”, dice que “esa capacidad que tiene que ver con la simpatía, le saca de compromisos, pues la gente me perdona pequeños incumplimientos, o no tan pequeños”. Y no he podido aclarar si esta habilidad ha sido determinante en cierta falta de rigor en el seguimiento de las tareas propuestas durante el proceso de coaching.

Cambios en el cliente debidos al coaching

El adolescente se marca dos objetivos: uno relacionado con los estudios y otro con la obtención del carnet de moto. Tras un trabajo con los valores, él mismo aprende a visualizar cuales son las barreras que obstaculizan su objetivo: explica que es la falta de organización y, al profundizar, surge una declaración: “empiezo las cosas con ganas, pero luego el tiempo pierde relevancia”. Así que esta primera explicitación le sirve para empezar a entender qué es lo trascendente para él, algo a lo que pronto le sacará provecho.

El trabajo realizado dentro de las sesiones –junto a las tareas entre las mismas- produce cambios positivos en la forma en la que el adolescente gestiona su tiempo. A raíz de un objetivo como aprobar un examen, junto con el uso de la herramienta de la línea del tiempo, el cliente adquirió consciencia del tiempo, descubriendo “de pronto” cómo actúa en él la falta de “relevancia”, que viene a ser, según sus propias palabras “que el tiempo está como escondido, sin hacerse notar y cuando quiere darse cuenta ha pasado”.

A raíz de estos cambios, como coach le invito a profundizar en eso de la relevancia. El cliente dice que la “falta de relevancia” sucede tanto a pequeña escala (actividades del propio día) como a mayor escala (actividades de semanas o meses), de modo que para el corto plazo dispuso una mezcla de utilización de alarmas y unas figuras de papel que situó en su mesa de estudio y para el largo plazo, si hizo con un cuadro de corcho, donde fue pinchando las tareas. Un icono le representaba a él mismo, como observando lo que va y lo que no va.

De esta forma, el adolescente encuentra su propio método para gestionar la “relevancia”

Nota: Estas herramientas las va probando parcialmente, pues estamos en verano, no en pleno curso, de forma que solo puede aplicarlas a la asignatura pendiente y al carnet de moto.

Cambios en el coaching con el transcurso del tiempo

En este caso, el principal cambio producido es el comentado anteriormente: hay una mayor profundidad del objetivo, pasando de aprobar unos exámenes a gestionar las cosas relevantes en su vida, algo que identificó con claridad al trabajar con los valores

La relación con sus padres, que nunca fue mala, mejoró “colateralmente” (según sus palabras), porque el control del tiempo, de su relevancia, empezó dar resultados en las pequeñas tareas que tiene asignadas “unas porque me tocan y otras porque me pagan algunos euros por realizarlas”.

Comentarios

Una cuestión que se me plantea con este caso es curiosamente si la cualquier época es igualmente adecuada para llevar a cabo las sesiones. ¿Es el periodo Julio-Agosto propicio para motivar a un estudiante a cambiar hábitos? Hubo avances, sin duda, pero queda abierta la pregunta de cuáles podrían haber sido estos avances en un periodo más “normal”, por ejemplo, en pleno curso académico.

Tampoco resolví plenamente una cuestión relacionada con la asignatura que tenía pendiente para septiembre; matemáticas, pues me explica que, aunque en teoría pueden suspenderle, eso no sucederá. Le pregunto sobre esa seguridad y me dice en septiembre el examen no lo decide el profesor que le suspendió, sino algo así como un “consejo de profesores”, que “con poco que haga le dejarán pasar”. ¿Y si no fuera así? Contesta que sería catastrófico, pero que tendría que hacerlo muy mal para que sucediera. Así que no conseguí movilizar al estudiante lo suficiente como para no depender de esa suerte de lotería, basada en sus percepciones: “creo que es lo que normalmente hacen en el instituto”.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

En este caso han funcionado las mismas herramientas y preguntas que realizo en las sesiones con adultos: la conciencia de la situación presente, la visualización de su sueño, trabajado con la línea del tiempo, preguntas abiertas sobre palabras clave del cliente, sobre los obstáculos al objetivo, etc.

En cuanto a la evolución, presiento que el caso podría tener más recorrido, que no me ha quedado claro si es una percepción influida por entender que el compromiso no ha sido total, puesto de manifiesto en una declaración del adolescente “el verano no es para trabajar”, aunque matiza que “es consciente de eso es así, si no fuera porque no aprobó todo el curso”.

INFORME 15

Nombre cliente (opcional): A5

Rango de edad: 17 años

Experiencia del coach durante el proceso de Coaching

Interesante. Me ha servido para confirmar que no es necesario que el cliente tenga confianza y expectativas en el coaching. Basta con el nivel de escepticismo (Obviamente si hubiera resistencia, no tendría sentido). Conforme he ido acompañando a más adolescentes, he ganado confianza en que se logran cosas, lo que no quiere decir que uno se relaje: es igualmente importante la concentración, sin autocomplacencia, sin perder de vista que cada persona es única y como tal no hay que dar nada por hecho.

Cambios en el cliente debidos al coaching

La evolución fue rápida, pasando a decidir entre una aspiración para la que la cliente encontraba serias barreras y la opción fácil, pero nada motivadora, a una tercera vía como forma de resolver el dilema que se le planteó.

Me habla de su situación. Vive con su madre, separada, aunque se mantiene una buena relación con su padre, al que ve con cierta frecuencia. Habla muy bien español, pues vive en Madrid desde que tenía pocos años, aunque volvió a su país natal un par de años para “no perder las raíces”, así que el diálogo es muy ágil y fluido. Hablamos de sus objetivos y dice: “Lo que me apasiona son los animales, me encantan. Cuando voy a Rumanía aprovecho para ir a una granja de un familiar y me paso las horas viendo a los animales, a las crías. Es lo que más me gusta”. Se propone como objetivo “Trabajar profesionalmente en algo relacionado con los animales: una clínica por ejemplo”. Cuando le planteo ¿Qué te lo impide? contesta que se siente incapaz de seguir el ritmo de estudios que se requiere, que no tiene el nivel de sus compañeros”. Dice que aquí la exigencia es mayor que en su país de origen y que está en la encrucijada de si continuar aquí o volver a Rumanía, donde podría conseguir su objetivo con más facilidad, según comprobó en los dos años que pasó estudiando allí (hace relativamente poco tiempo). Le pregunto ¿qué te impide irte? y contesta “dos cosas, la primera separarme de mis padres y la segunda es que me gusta mucho más el estilo de vida de aquí, de España”, de forma que sus situación con respecto a los estudios es que “en definitiva, no quiere volver a su país y no cree que pueda salir adelante aquí”.

Durante las sesiones se trabajan las metas y realizamos una línea del tiempo. La adolescente visualiza de forma mucho más clara sus objetivos, y eso produjo un intenso efecto en la cliente, llevándola a impulsar acciones que la condujesen a su meta: la de estudiar veterinaria, y detecta la necesidad de movilizarse.

Esa claridad en las metas y en la determinación de actuar, se producen como consecuencia del diálogo, aunque la realidad de la nota de corte, surgida con las preguntas del tipo ¿Cómo medirás el avance? ¿Cómo sabrás que lo estás logrando? llevó a la cliente a comprender que el objetivo no estaba a su alcance, pues la “A” de accionable del SMART, estaba ya fuera de su control.

No obstante, ya estaba esbozada una línea intermedia, consistente en una formación de tipo Diplomatura que seguía teniendo enorme atractivo con respecto a su sueño, siendo al mismo tiempo “accesible”.

Durante las siguientes sesiones, como coach le voy preguntando acerca de los avances en su objetivo. Este seguimiento la refuerza a hacer las averiguaciones necesarias para saber que opciones tiene para estudiar veterinaria.

Este cambio hacia una actitud más activa lleva a obstáculos y situaciones de dilema: la nota requerida es muy alta y no llega ¿Es posible “repetir” curso para obtener la nota mínima? ¿Hay alguna otra carrera que pueda interesarle? Como coach mi trabajo consiste en ofrecerle herramientas que ayuden a la hora de decidir, algo que se produjo con una tercera vía.

Cambios en el coaching con el transcurso del tiempo

La primera sesión arrancó con una adolescente escéptica (se prestó a recibir coaching porque su madre se lo pidió o recomendó), pero eso duró la primera media hora, pues la confianza y el *rapport* se instalaron con facilidad. Luego todo fue avanzando a buen ritmo, con mucho sentido práctico y con resultados muy interesantes.

Comentarios

He tenido la oportunidad de ver a la cliente, ya fuera de las sesiones de coaching, en el mes de octubre y me ha alegrado mucho saber que está muy motivada, estudiando la “diplomatura” y dice que está encantada, que se ha quitado de en medio la amenaza de tener que irse de España y que es como una nueva etapa. Me dice también que su madre está también muy satisfecha, porque ha visto que se ha centrado y su nivel de preocupación ha bajado mucho.

No me funcionó del todo el uso de las metáforas: algo que he visto ha aportado muchísimo en la mayoría de mis clientes, tanto adolescentes como adultos. Lo manejé con naturalidad y busqué otras herramientas.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

A juzgar por este caso, una de las claves es ajustar el lenguaje al contexto del adolescente. Captar el nivel de madurez como persona, su nivel cultural (simplemente para utilizar las palabras que resulten más comprensibles). No he registrado ningún problema por la diferencia de edad cliente-coach, pues se trata de sintonizar en lo esencial, en lo que concierne al cliente.

Juego a favor la mente abierta, la sencillez, la falta de experiencia (es como que están por construir) y se prestan a ello.

Por lo demás, el método aplica por igual que en los adultos, las herramientas (La línea del tiempo surtió un potente efecto al igual que la profundización en valores). Asimismo, la escucha es igualmente potente (y exigente).

INFORME 16

Nombre cliente (opcional): A6

Rango de edad: 19 años (recién cumplidos)

Experiencia del coach durante el proceso de Coaching

Caso interesante de un adolescente “mayor de edad”, pero adolescente a todos los efectos. Llega a mí por su propia iniciativa, por el “boca a oreja”, pues se enteró por otro cliente adolescente amigo suyo que le dijo que “que el coaching funciona *de la leche*”.

Cambios en el cliente debidos al coaching

El cliente ha experimentado cambios sustanciales. Analizamos la línea del tiempo y el cliente “descubre”, al recorrer hacia atrás los hitos, que ha situado su meta muy lejos, que puede acortarla de forma considerable, pues en parte ha sido muy “defensivo”, pensando en que repetiría algún curso. Como resultado de las sesiones de coaching, inicia acciones en marcha que le permitan conseguir su objetivo: Por ejemplo, descarta un viaje a Inglaterra, pues dice que sus padres no le niegan nada, que no tiene sentido ese parón de 2 años, supuestamente para obtener algún dinero, que realmente no le hace falta.

Se ve, por tanto, con el sueño cumplido bastante antes y se sorprende por el **cambio de perspectiva del tiempo**. Se reafirma en su logro, en lo vivido y simboliza el mismo en “**su firma**”. Le pido que me lo explique y dice que esa firma, su firma, en ese momento, entiende que tendrá mucho valor, que implica el reconocimiento: por ejemplo, la firma del “contrato de investigación”, de modo que la firma es, en cierto modo, su **metáfora**.

Hablamos del corto plazo, de lo importante que es la acción, los pequeños cambios y se obtienen resultados

Nos planteamos “analizar” un día cualquiera, cómo lo vive: el descanso, la universidad, con sus clases y el laboratorio, el estudio, el ocio, los amigos, la familia.

Cuando tratamos ¿qué harás distinto mañana? se propone algo sencillo: dice que **la pereza empieza con el día**, suena el despertador y “es como si no fuera con él”, que se da cuenta de que tiene que levantarse, pero no lo hace y eso le deja ya mala sensación, así que **cambiará de despertador**, para asociar el nuevo sonido al cambio propuesto.

Se producen cambios pequeños pero significativos: el primero es el de levantarse: sorprendentemente (para el cliente), solo necesitó cambiar el despertador el primer día, pues luego volvió al de siempre, pero su “ring sí que le hacía levantarse, ya no sucedió eso de que no fuera con él”.

En la clases ha hecho lo siguiente: Se ha situado en la primera fila y que eso le lleva a prestar más atención y le ha reportado otros beneficios: resulta que no ve bien del todo, pero no se pone las gafas en clase, así que desde donde se situaba no veía con precisión y anotaba a veces mal los nombres técnicos y en los exámenes le penalizaba ¡y todo porque no los veía bien en la pizarra! Así que ahora, eso ya no sucede y **ha empezado a sentirse mucho mejor** en las clases y **no se aburre**. Además “ha arrastrado a un colega”, que se pone junto a él en la primera fila.

Profundizamos en la distribución de tiempos a lo largo del día, evaluando su grado de satisfacción y descubre algo interesante: hay un periodo amplio que va de las 21:30 a la 1 de la madrugada, durante el que cena, ve la tele, estudia algo, descansa en el sofá. Lo valora muy bien... pero... al mismo tiempo, considera que no lo aprovecha, que en gran parte es un tiempo perdido. Le pido que lo aclare, que piense en cómo puede ser satisfactorio e insatisfactorio al mismo tiempo: descubre que, en efecto, se siente bien en conjunto, que lo valora muy alto, pero es por comodidad y “sabe” que no puede ser, que tiene que cambiar, pues podría ser mucho mejor, si parte de ese tiempo que se le pasa como sin aprovecharlo, pudiera dedicarlo a estudiar, pues con solo una hora más sería “la bomba”, pues significa un 50% de incremento y eso tendría un efecto muy grande.

Empezamos a trabajar objetivos y tareas, alrededor sobre todo de este “filón” que ha encontrado. Le gustó mucho la expresión “**decisiones ecológicas**”, aquellas que le llevan a su objetivo sin perjudicar nada de sus valores.

Cambios en el coaching con el transcurso del tiempo

Lo más destacable en ver cómo ha pasado el cliente de la escala global (sueño, objetivos) a la acción inmediata, al corto plazo, al cambio de conductas, de hábitos.

Se propone modificar comportamientos y hábitos y pronto dice que “ya lo está haciendo”. Le pido un ejemplo y dice que unos amigos le invitaron a quedarse en la casa de uno de ellos, a beber algo, a pasar “unas risas”... que dijo que sí, pero luego pensó en sus objetivos, en sus valores, y llamó para anular el compromiso, pues tenía un examen dos días después. Me dice que el examen le salió muy bien. Le pregunté si los amigos habían aceptado bien la cancelación y dijo que sí, pues se lo explicó y lo comprendieron.

El curso va avanzando y su compromiso es firme: va “viendo” los resultados. Le pregunto ¿cómo sabes que lo estás consiguiendo? Teniendo en cuenta que todavía no han empezado los exámenes: me dice que lo tiene muy claro, que hasta la relación con los profesores está cambiando. Está “muy motivado” y “tengo que pasar de ser un estudiante mediocre a ser muy bueno” y veo que “estoy en ello”.

Hablamos de la rueda de la vida: se interesa, me pide detalles y me pregunta que en qué se diferencia del “cuadro” de tiempos, pues parece que al final tienen algo en común: en efecto, la relación existe, así nos proponemos trabajar sobre ello. Se puso como tarea evaluar su rueda, contrastar el cuadro y analizar cómo influirán los cambios en el cuadro de tiempos, en la propia rueda y se vislumbran cosas interesantes.

Seguimos en otra sesión con la rueda de la vida que llevaba preparada. Interesante. 7 sobre 10 en Familia. Me explica que la relación con sus padres es muy buena, pero que no llega al 10 (como con los amigos) porque hay “cosillas” que le dejan en 7. Le pregunto que me hable de esas cosillas, y me pone varios ejemplos: el desorden de su cuarto “que para él está bien, porque puede encontrar sus cosas”, pero que a su padre le molesta como lo tiene a veces. El diálogo sobre este tema “menor” le lleva a un descubrimiento que el cliente considera un verdadero hallazgo “creo que es un filón, ahora que sé qué significa”. Cree que su padre ve en la habitación “desordenada” un reflejo de la vida (del cliente) y eso le lleva a la siguiente hipótesis: Si mi padre (y mi madre) ve que empiezo a ordenar mi habitación, pensará que mi vida también está ordenada... y se propone probar la hipótesis... dice que está seguro de que ello hará subir un punto la valoración de Familia. Otro detalle de la vida diaria que le fastidia es cómo le dicen que “lleve la basura al contenedor o vaya a comprar el pan”. Le pido me explique de “cómo se lo dicen” y “qué le hace percibirlo como fastidioso”. Lo hace, por ejemplo “me lo dicen cuando estoy sentado descansando un rato”. El propio relato le lleva reflexionar y a actuar (a estas alturas sabe que el coaching es acción): se propone tirar la basura e ir a por el pan de forma sistemática, si es

posible lo primero que hará nada más volver de las clases. Anticipa, que esto mejorará esa relación con sus padres en esos detalles “tontos”, pero que en definitiva son los que le impiden llegar al 10.

Hasta aquí hemos llegado. Resultados alentadores, interesantes.

Probablemente en una o dos sesiones daremos por completado el proceso de coaching.

Comentarios

Sensación de satisfacción al comprobar que la combinación ideal de la situación y cualidades del cliente, ha hecho que “poco más de cuatro horas acumuladas” de acompañamiento, han sido suficientes para que el cliente haya logrado cambios realmente importantes. Un caso para **creer** en el coaching.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

Aunque “legalmente” se trate de un adulto, mi experiencia con el cliente ha sido similar a la de algún otro caso de 17 años. Todo ha funcionado: confianza, rapport, compromiso, convicción, acción inmediata.

INFORME 17

Entrevista con una profesora.

Nombre cliente (opcional): María

Rango de edad: profesora entre 10 y 18 años

Profesora de Inglés de un instituto de Castelldefels trabaja con adolescentes entre los 10 y los 18 años. Creo interesante incluir esta aportación de María, ella ha trabajado con grupos de hasta 40 adolescentes durante más de 20 años, disfruta con su trabajo y tiene una buena relación con sus alumnos.

A continuación reproducimos un fragmento de la entrevista.

- María, ¿Cuáles son las claves para trabajar con adolescentes?
- María:
 1. Respetarlos, no humillares nunca. Todos nos damos cuenta cuando nos humillan y su reacción natural será rebotarse.
 2. Considerarlos que son personas antes de todo. Cualesquiera que sea su reacción, comportamiento o conducta, ante todo son personas.
 3. En el trabajo diario en clase no imponer lo que tú quieres hacer. Lo más importante no es lo que tú quieres hacer o conseguir, es lo que el adolescente quiere. Tu trabajo es escuchar para luego poder ser escuchado.
 4. Lo más importante es saber escucharles mostrar interés por ellos, por lo que les pasa por lo que piensan, sin ser sus amigos.

Estos cuatro puntos fueron considerados como los más importantes para relacionarse o trabajar con un grupo de adolescentes. Todas las personas que se relacionan con ellos, padres, amigos, tutores, familiares y terapeutas deberían considerar estos 4 puntos en su relación con el adolescente.

INFORME 18

Nombre del Cliente (opcional): Grupo de niños de un campamento

Rango de edad: 9 a 16 años

Aprovechando una oportunidad laboral como monitor de campamento de verano en una residencia de Gran Bretaña, me propuse utilizar el coaching con el grupo de niños del cual estaba encargado (edades entre 9 y 16) para perfeccionar mis habilidades como coach, al mismo tiempo que buscaba un mejor funcionamiento del campamento (minimizar incidencias entre los chicos y con los otros monitores) y maximizar el rendimiento en las clases de inglés (parte fundamental del campamento). La duración del mismo sería de un mes. Paralelamente, el grupo se dividiría en dos: el primero estaba enclavado en un programa de fútbol en el que los chicos entrenaban tres horas al día e iban a clases otras tres horas más, teniendo dos partidos a la semana, mientras que el segundo grupo, también tendrían el mismo número de horas de clase diarias y, en vez de tener entrenamientos tendría actividades lúdicas de todo tipo (juegos, manualidades, etc.). Ambos grupos tendrían que convivir las 24 horas en la residencia, sólo pudiendo salir de ella en los viajes programados o con la supervisión de un monitor.

El aspecto a tratar era, por una parte, la creencia de que tiene que haber una gran predisposición y conocimientos sobre coaching para que pueda funcionar con una persona y, en segunda estancia, entrenar la agilidad para abordar cualquier problema que pudiese ser planteado por el grupo de chicos. De esta manera, el cuadro del proceso quedaría de la siguiente manera:

Objetivo: hacer coaching, de manera efectiva, con personas lo desconocían.

Meta: aprovechar un trabajo de monitor de campamento de verano para llevar este objetivo a cabo. Finalizar dicho campamento con el mínimo de incidencias personales posibles.

Valor: innovar, búsqueda del bien común a través de mi acción.

Marco temporal: un mes

Recursos: conocimientos, ilusión con la tarea, tiempo, grupo heterogéneo en cuanto edad y personalidad.

Obstáculos: desconocimiento del coaching por parte de los participantes y el jefe, tiempo para dedicarle a cada persona de manera particular.

Proceso en acción

El primer paso del proceso fue comentárselo al jefe del programa e introducirle los posibles beneficios de aplicar coaching a los chicos (siempre que ellos accediesen). Posteriormente, era fundamental establecer los límites entre el trabajo de monitor y de coach (dentro de la residencia prevalecía la postura de coach siempre y cuando los chicos no rompiesen reglas básicas como salir del recinto, mientras que en los viajes y desplazamientos era necesario dar protagonismo a la faceta de monitor). Paralelamente, compartí la metodología con el resto de monitores y profesores para poder lograr su colaboración con el proceso.

El siguiente paso fue establecer confianza con el grupo, tanto como colectivo como cada chico y chica de manera particular. Al partir de la figura de monitor, este paso se hizo bastante fácil al solo consistir en una breve presentación personal y exponer de manera breve la filosofía con la que trabajaría, basada en la escucha activa más que en la imposición de autoridad. De esta manera, se fueron sentando las bases para poder iniciar un proceso de coaching en el caso de que fuese requerido.

El primer coachee

Al par de días de iniciarse el campamento, saltó a la atención el caso de un chico (desde ahora JCB) del programa de fútbol. En lo personal era un chico con una gran energía para hacer cualquier cosa, con el problema de que, si no tenía nada productivo que hacer, posiblemente acabaría empeñando su tiempo en una gamberrada. El primer día de clase se ganó el recelo de su profesora haciendo un despliegue de mala educación y falta de respeto por ella, consiguiendo así un castigo por parte de la organización y un severo regaño telefónico por parte de sus padres. Viendo que su actitud sólo empeoraba decidí probar suerte y me acerqué a conversar con él. Tranquilamente me empezó a hablar sobre la conversación con su padre quien le pidió que no le defraudase más, que quería sentirse orgulloso de él algún día. A continuación le pregunté si la situación actual de regaño y castigo le gustaba o si prefería cambiar, a lo que JCB no dudó en responder que prefería otra realidad. Sacado así un objetivo (cambiar y portarse bien) y una motivación (hacer sentir orgulloso a su padre) nos pusimos manos a la obra. Determinamos una serie de tareas que podría hacer y otras acciones que podría abandonar en las próximas semanas, tanto en el campo de fútbol como en el aula de clase para así conseguir su objetivo. Dada la brevedad de esta conversación dudaba de su efectividad, aunque viendo la cara de JCB (en especial los ojos aun lagrimosos) algo me decía que no había de que preocuparse.

Para la sorpresa de todo el staff del campamento, el día siguiente la actitud de JCB había cambiado de manera radical, dando resultados más propios de un conjuro que de cualquier otro método conocido por las ciencias sociales. Por una parte, durante el entrenamiento mostró una actitud propia de un líder, siendo el primero en ofrecerse voluntario para los ejercicios, manteniendo un ritmo superior al general, corrigiendo educadamente a sus compañeros cuando lo hacían mal y animándoles para que lo continuasen haciendo bien. Al final de la sesión me acerqué a él para comentar su actitud, pero, para mi sorpresa, no se había dado cuenta de lo bien que lo había hecho por lo que, en vez de decírselo, opté por mi faceta de coach. Analizamos lentamente sus acciones y los resultados para que él mismo se diese cuenta no sólo de lo bien que lo hizo sino del resultado que consiguió con ello, buscando su empowerment. Pero esto no era todo lo que había deparado su cambio. A la hora de comer, su profesora se acercó y en un tono a medio camino de la pregunta y la exclamación dijo: ¡¿Qué le ha pasado a JCB?! ¡Hoy ha sido un chico completamente distinto! Posteriormente me comentó su genial actitud en clase, obedeciendo y colaborando en la dinámica y sus compañeros en todo momento.

Desgraciadamente, a última hora de la tarde nos enteramos de que, a media mañana del día anterior, JCB y su grupo de amigos entraron sin permiso en un salón y rompieron, deliberadamente, material que se encontraba en el interior. Sin embargo, esto había sido previo a nuestra charla aunque no impidió que surgiese en mí un pequeño sentimiento de decepción.

A la mañana siguiente, el staff reunió al grupo de chicos para exponer lo sucedido y pedir que los responsables de dicha gamberrada diesen un paso al frente. En ese momento, JCB hizo desaparecer en mí cualquier rastro de decepción del día anterior al levantarse y confesar, sin tapujos, su responsabilidad sobre lo sucedido, delante del resto de compañeros e incluso de su pandilla de amigos (quienes optaron por no dar la cara). Esta muestra de madurez le valió no ser castigado más allá de tener que pagar por los desperfectos provocados. Inmediatamente volvimos a hablar sobre lo ocurrido, siendo vital fijar esta clase de comportamientos más propios de un adulto que de un joven de su edad. Viendo que había

cambiado, era crucial movernos a la siguiente etapa: la fijación de este nuevo comportamiento. La clave pasaba por fortalecer el pensamiento que le llevó a acciones como confesar sus errores o liderar a su equipo en el campo e introducirle a la “normalidad”, en otras palabras, que su entorno dejase de ver su forma de actuar como algo anecdótico y temporal y pasase a convertirse en algo regular. Esto significaba que, cuando hiciese algo “bueno” ya no llamaría la atención tanto como ahora ¿Estaría a gusto con esta otra forma de ser?

De esta manera, JCB consiguió pasar de tener todas las papeletas a ser expulsado del campamento en los primeros días a pasar desapercibido, volviendo a España con su objetivo prácticamente cumplido y haciendo de su padre, por fin, un hombre orgulloso al menos este verano, y también, sin quererlo, a su coach.

Generando empatía

A lo largo del mes, se produjeron una serie de problemas entre uno de los managers de la organización británica y varios chicos. Esto se debió al estilo autoritario del miembro del staff, y el hecho de que los chicos no estaban acostumbrados a tantas reglas y tan poca flexibilidad para actuar. En varias ocasiones se llegó a los gritos por ambas partes por lo que, al ver que el estilo tradicional no resultaba efectivo, opté por hablar de manera individual con cada uno de los implicados.

En los tres casos pedí permiso para resolver las situaciones con cada chico por separado, intentándolos llevar a un estado de calma y de conciencia (evitando la emoción de ira o enfado del regaño) y hablando lentamente con ellos. Al igual que con JCB, les propuse comentar la situación y trazarnos un objetivo claro, al cual tenían que llegar ellos con sus medios sin yo decirles lo que tenían que hacer. Decidí trabajar la empatía, pidiéndoles que contasen exactamente qué sucedió desde la perspectiva del manager en vez de la suya, deteniéndonos en lo que sentiría la otra persona con su actitud. A continuación, pregunté si cambiarían algo de lo sucedido, si podían cambiar algo ahora para arreglarlo y si hay algo que puedan hacer para que no se repita. Todos tuvieron respuestas a lo planteado, saliendo de ellos mismos la intención de remediarlo pidiendo disculpas y de cambiar el comportamiento para no verse envueltos en esta situación nuevamente.

El feedback en los tres casos fue positivo, ninguno de estos chicos tuvo otro incidente y no hizo falta más que volverse a acercar a ellos al final del campamento para darles la enhorabuena por el cambio y por su colaboración.

Conclusiones

A parte de estos casos mencionados, también hubo otras situaciones curiosas en las que tuve que intervenir como coach en vez de monitor, consiguiendo resultados positivos en la mayoría de ellos. Ciertamente es que hubo un caso, parecido al de JCB, que fue un fracaso al no poder conseguir del chico una motivación para el cambio. Sin embargo, teniendo en cuenta que fue sólo un caso de setenta, se podría enclavar dentro de uno de los extremos de la Campana de Gauss, por lo que la valoración global del proceso bien podría ser un sobresaliente.

Para valorar mi actuación tuve en cuenta la efectividad de las “sesiones” con los chicos y chicas (si volvían a comportarse como antes o se mantenía el cambio), la dificultad que conllevaban (el caso de JCB había sido denominado de “imposible” y de “no le vamos a cambiar en dos semanas lo que sus padres no consiguieron hacer en catorce años”) y los resultados que consiguieron otros monitores con otros medios. En este último apartado, era importante dejar un par de casos sin tratar para ver si la propia inercia del grupo era suficiente para acallar ciertas conductas o si, por el contrario, era necesaria una actuación deliberada para mantener el buen ambiente.

Otra valoración importante era la de los miembros del staff y los propios participantes, por lo que el último día me senté, por una parte, con la directora del centro para evaluar los resultados, y por otra, con los chicos con los que tuve la oportunidad de invertir el tiempo. En el caso de la directora, resaltó como ciertos proyectos (una obra de teatro) salieron adelante este año por primera vez, habiendo fracasado en su ejecución los veranos anteriores. Por parte de los chicos, sus abrazos, lágrimas de despedida y agradecimientos fueron suficientes para darme por satisfecho con los resultados de mi proceso.

Finalmente, la conclusión del campamento marcó un antes y un después en mi manera de entender el público al que se le puede hacer coaching de manera efectiva. Con lo cual puedo dar el objetivo como alcanzado.

INFORME 19

Dinámica De Equipos

Nombre cliente (opcional): Cadete A CB Sitges 2014

Rango de edad: 14 años

Experiencia del Coach durante el proceso de Coaching

Creo que no llegamos a conseguir los resultados deseados. Me puse del lado del entrenador, me convertí en un segundo entrenador más que un coach de equipos. La influencia del entrenador sobre mi modifico mi percepción del equipo y mis funciones como coach.

Necesitas un espacio propio para hacer las funciones de coach con total independencia del entrenador.

Cambios del cliente durante el proceso de Coaching

Cogieron responsabilidad en la pista. Aprendieron a superar el conflicto a continuar concentrados pese a que el juego y los resultados no acompañaban.

Jugadores evolucionaron notablemente su juego al creerse capaces de conseguir evolucionar con el trabajo diario, el esfuerzo y la concentración.

En el primer entrenamiento de la semana comentábamos el partido anterior que habíamos hecho bien y que podíamos mejorar. Pese a que los resultados no acompañaban en cada partido veíamos nuevos cambios en los jugadores. Coger la responsabilidad anotar, la actitud defensiva, el ambiente del banquillo.

Cambios en el Coaching con el transcurso del tiempo

El primer entrenador del equipo ejercía demasiado poder en el entreno. Creo que estuve a la sombra de él. Creo que hubiera sido mejor tener un pequeño espacio propio antes de cada entreno, separado del entrenamiento.

Me fui convirtiendo en entrenador más que coach, porque tuve que llevar directamente el equipo en algunas ocasiones.

Con los jugadores creo les serví como punto de apoyo para ellos. Me venían a consultar situaciones, problemas concretos que tenían. Les daba soporte en su evolución como jugadores.

Comentarios

El entrenador principal tenía una conducta agresiva con los jugadores. Los humillaba con sus comentarios, esperando que el jugador reaccionara positivamente y hiciera un cambio. Los jugadores se fueron rebotando uno tras otro. Yo como coach no supe cambiar la situación, hice coaching personal al entrenador enseñándole maneras diferentes de comunicarse. Hable con los jugadores explicándoles la intención positiva de los comentarios duros del entrenador. No funcionó y fue un error, nunca podemos perder el respeto a los jugadores y menos aún si son adolescentes.

Trabajamos la vanidad en una charla de un clinic de baloncesto. En la etapa evolutiva en la que se encuentran son competitivos y es fácil caer en la vanidad. Vamos al diccionario para recordar el término: La vanidad se define como la creencia excesiva en las habilidades propias o la atracción causada hacia los demás. Es un tipo de arrogancia, engreimiento, una expresión exagerada de la soberbia. Muchos jugadores que empiezan a destacar en el deporte pueden sentir esta vanidad de ya ser bueno. Al creerte que ya eres bueno provoca que dejes de aprender y esforzarte en superarte. El equipo también se resiente de esta actitud de superioridad respecto al resto y se hace difícil la unión del equipo. Estos jugadores a menudo se pueden llegar a sentir frustrados cuando son sustituidos por otros jugadores. No comprenden cómo es posible que ellos con lo buenos que son no sean titulares y acaban abandonando los entrenos o bien adoptan una respuesta primaria: lucha, huida, desconectarse o inmovilizarse.

Hay mucho trabajo que hacer con los adolescentes. Trabajar con un deporte de equipo es ideal para el desarrollo de la persona. Trabajar valores como hacerse autor, coger la responsabilidad en la pista, el respeto a los demás jugadores, la competitividad sana, la concentración, el sacrificio, el esfuerzo, la concentración.

Claves específicas para hacer coaching a adolescentes

No permitir que sean humillados nunca en los entrenamientos, da igual la intención que hay detrás de ello. No podemos humillar a un jugador tratándolo mal o hablándole mal. Trabajar inicialmente con los entrenadores dándoles habilidades de coaching de equipos.

Creo que focalizarse en los “buenos” del grupo, muchas veces los “malos” piden protagonismo, piden la atención. Vimos que dedicando los entrenamientos a solventar problemas con los malos no ayuda, si damos apoyo a los buenos y clarificamos las actitudes buenas, es más fácil que los otros se unan.

Trabajar el compromiso, concentración a través de la motivación.

Confiar en ellos al 100% y aumentarás la confianza en ellos mismos, serán capaces de coger responsabilidad en la pista y crecer como jugadores y como personas.

INFORME 20

Dinámica De Familia – Guión y Reporte

Nombre cliente (opcional): Padre: J.E. + Madre: A.S. + 3 Hijos

Rango de edad: M (18) N (17) K (15)

Antecedentes

La tarde del día 5 de Enero llegó mi hija (17 años) a casa con uno de sus mejores amigos y me dice que a su amigo le gustaría hablar conmigo porque se ha marchado de casa ese mismo día por la mañana, en el que no sólo era su cumpleaños (18 años) sino un momento tan especial como lo es la tarde de Reyes (en realidad y conociendo a mi hija, lo que creo que pasó es que ella le convenció para que viniera a casa, con la creencia de que su madre podría hacerle entrar en razón...).

Testé con él si él quería que habláramos y me dijo: sí por favor...

Me contó angustiado la situación familiar que vivía. Él sentía que era igual que una guerra en la que los bandos son hijos por un lado y padres por otro, y en la que las armas de los hijos son las mentiras constantes y las de los padres los constantes castigos. Y la causa de la guerra eran los suspensos.

Le dejé contarme todas sus quejas, indignaciones, impotencia y desilusión que tenía por la vida y si en algún momento anterior había creído saber lo que era sostener, el "holding" de R. Dilts, fue en ese en el que lo supe de verdad.

He de comentar que este muchacho es adoptado, junto con sus hermanas y llegó a España desde India cuando tenía 7 años. Desde entonces los 3 han conseguido, con dificultades, pero ir a curso por año. Trabajamos la intención positiva que "salvaba" la dureza de los padres y cuando fue consciente se desmoronó. El situarse desde la perspectiva de los padres le hizo entender el fondo, aunque no la forma. Le había traído desde el otro punto del planeta para darle una vida mejor, y mejor contenía "tener estudios", "un buen trabajo"...

No podía seguir el proceso de coaching porque su estado era de mucha desorientación y ansiedad, pero de alguna forma llegó a concluir que tenía 3 vías: Marcharse de mi casa a no sabía dónde / Quedarse en mi casa, para lo que yo me prestaba y lo que implicaba que yo llamaría a sus padres para informarles de que estaba con nosotros / Volver a sus casa.

Le dejé pensando y me marché a la cabalgata de reyes con mis hijos pequeños. A la vuelta había decidido volver a casa y seguir luchando.

El perfil es el de un adolescente completamente abatido, que se siente sin recursos, ni ilusiones. Llevaba, junto con sus hermanas, todas las navidades castigado sin salir de casa, sin ordenador, ni televisión, ni teléfono por entender los padres, según él relataba, que lo merecían por sus malos resultados académicos y que, al no tener otra distracción no les quedaría otra que estudiar. El chico y las hermanas estaban completamente asfixiados. Se enfrentaba desde que llegaron a España de forma habitual a castigos, a veces indefinidos, llegando incluso a autocastigarse ellos mismos. El resultado de los castigos estaba siendo desastroso. El sentía que los estudios eran el problema y que los padres identificaban su valor como persona con los resultados. A causa del miedo a contar la verdad, comenzaba a mentir desde

el primer suspenso o nota baja y todo se convertía en una bola que crecía según pasaba el tiempo alimentada por mentiras y castigos. En la que estaban en la misma situación sus hermanas también.

Conversación con los padres:

Su estado era de mucha preocupación por la mala convivencia en la casa. Se trata de personas que han buscado tener una familia de una forma meditada, luchando hasta conseguirla y en este momento se sienten en guerra.

Se sienten defraudados y engañados constantemente y dudan de que sus hijos sientan los suspensos como fracasos propios y de que se sientan inquietos o dolidos cuando eso ocurre, expresan continuamente: "les da igual todo". Las situaciones de casa han llegado a afectar a la pareja que lleva junta 30 años.

Pregunto qué creen que falta y me dicen COMUNICACIÓN. Entonces quedamos en hacer una sesión de grupo para trabajar ese objetivo.

Sesión de grupo:

Desde HOY hacia el FUTURO- Hoy: PUNTO DE NO RETORNO: Todos lo haremos posible.

OBJETIVO: COMUNICACIÓN - "LA COMUNICACIÓN ES PARA LA RELACIÓN ENTRE LAS PERSONAS LO MISMO QUE ES LA RESPIRACIÓN PARA LA VIDA." V. Satir

1.- FAMILIA. Concepto: Es un SISTEMA en el que un grupo de personas se relacionan. La base es conseguir entre todos el bien de cada una de ellas y a su vez el de la familia. TODOS QUEREMOS LO MISMO. ENCONTREMOS EL MEJOR MODO. Engranaje: cada pieza cuenta: Juego de engranajes con los nombres de cada miembro.

2.- CANAL DE COMUNICACIÓN: Eligen el canal: No Ira / No Miedo /No silencio=Armonía Artificial /Si Amor.

3.- PARA ABRIR BOCA:

a.- Admiro de...

b.- Agradezco a...

c.- Si fuese un animal ahora sería un... porque...y me gustaría llegar a ser... porque...

d.- Echo de menos de...

Cada uno va respondiendo respecto de los demás y surgen sentimientos profundos de amor, tristeza, frustración, impotencia... curiosamente en los agradecimientos todos se emocionan hablando de los demás, la hermana más pequeña sólo echa de menos que la abracen

4.- DOCUMENTO DE LA ALIANZA. ENTREGO DIBUJO DE PUENTE EN ESTRELLA DE 5 PUNTAS: Cada una de las puntas tiene 3 pilares que cada miembro decide de qué sentimiento está fabricado, todos ellos coinciden en que uno de los pilares es SINCERIDAD, los otros dos varían: confianza, respeto, serenidad, no gritos... Fechamos el dibujo y cada uno va decidiendo si quiere firmarlo en la casilla que se encuentra junto a su punta. La madre dice que no firma porque no cree que los demás vayan a cumplir... el hijo amigo de mi hija dice que no está seguro de firmarlo porque no sabe si

va a ser capaz de cumplirlo, intervienen el padre y las dos hermanas recordándoles que son una familia y que se van a apoyar para conseguirlo y finalmente todos firman. Se trata de que cuenten con un guion de comunicación familiar.

5.- CALIBRAR: De 1 a 10 cuánto me siento de fuerte? Cuánto me siento de seguro? Donde se encuentra mi autoestima? Cuanto me siento de comprometido para que las cosas cambien?

Virginia Satir: "La autovalía positiva es fundamento para la salud mental del individuo y de la familia. Un individuo con elevada autovalía tiene gran respeto por todos los aspectos de la vida, lo que le permite utilizar su energía de una manera constructiva para él y para los demás. Una baja autoestima es uno de los elementos humanos más destructivos del mundo."

Fue una sesión de 4 horas muy intensas, todos pudieron hablar con más o menos emoción y con la pregunta final de ¿Qué te llevas? Los padres que ven que tienen cosas que cambiar y sobre todo que se han hecho conscientes del gran sufrimiento que tienen los hijos, por encima de por los suspensos, por el hecho de mentir.

