

Coaching para Adolescentes



Dra Isabel Aranda
Alicia Torrego

Psicología Pedagogía Coaching



Desarrollo de la Identidad

Qué es

Los adolescentes se encuentran habitualmente con situaciones complejas: superar las demandas escolares, elegir qué estudiar, relacionarse exitosamente con colegas y adultos, gestionar sus emociones. Y además, con el mayor de los retos: la construcción de la propia identidad.

La adolescencia es una etapa llena de incertidumbre, y a veces llena de emociones negativas, que imposibilitan una acción adecuada y limitan el bienestar del joven y, con frecuencia, marcan profundamente el desarrollo de su vida.

El sistema escolar pone el énfasis en los contenidos de carácter cognitivo, y en menor medida en los contenidos emocionales y de aprendizaje social.

Para que el adolescente se desarrolle de forma integral y tenga bienestar, tiene que contar con la posibilidad de un desarrollo equilibrado de sus aspectos emocionales, sociales y una construcción de sí mismo consciente.

Mientras que el niño logra su identidad mediante un proceso de identificación con los demás, haciendo suyos los valores e ideas de sus padres, los adolescentes, en cambio, se enfrentan ante el reto de definir sus propios valores, opiniones e intereses, gestionar sus relaciones y tomar decisiones, que en definitiva dimanen de su sentido del yo, es decir, de su propia identidad, y no limitarse a repetir los de otros. Han de descubrir lo que pueden hacer y confiar en sí mismos. Su necesidad de sentirse amados y respetados por lo que son, pasa en primer lugar por saber quiénes son.

Es una compleja tarea de construcción de la identidad que suele denominarse “crisis de la adolescencia” en la que surgen grandes dificultades especialmente cuando:

- Hay dificultades en el autoconocimiento que puede llevar a confusión de identidad.
- Hay dificultades en la identificación y expresión emocional.
- La autoestima del adolescente es baja.
- El apoyo social / familiar no facilita la confianza necesaria.
- Hay dificultades en el ámbito escolar.

El programa de “Desarrollo de la identidad” está orientado al desarrollo de la autonomía, la consciencia y la responsabilidad del adolescente para construir su propia identidad y abrirle el camino de liderar su propia vida.

Está compuesto por un conjunto de actividades de aprendizaje dirigidas tanto a los adolescentes, como a sus familias, que tiene como objetivo afrontar los retos de la adolescencia con seguridad y confianza, tanto por el joven, como por su familia, y generar con ello nuevas y potentes oportunidades de futuro. En su desarrollo se combinan técnicas de psicología, pedagogía y coaching que facilitan la construcción del sentido de sí mismo y potencian la autonomía para afrontar la vida con confianza.

Por qué

- El gran reto vital del adolescente es desarrollar una identidad propia.
- Su autoestima y respeto a sí mismo pasa en primer lugar por saber quiénes son.
- Han de descubrir lo que pueden hacer y confiar en sí mismos.
- Los jóvenes se enfrentan a numerosas situaciones de complejidad creciente: superar las demandas escolares, elegir qué estudiar, descubrir el mundo social, relacionarse exitosamente con colegas y adultos, gestionar sus emociones.
- Cuando la identidad no se construye positivamente se contrarresta con mecanismos de defensa como el aislamiento, la conflictividad, la impulsividad, la intolerancia, el agrupamiento defensivo con iguales, todos ellos generadores de un alto estrés que, a su vez, dificulta el aprendizaje y ajuste escolar y social, en este colectivo con especial incidencia.
- Las familias tienen que adaptarse y acompañar positivamente al adolescente en este proceso para unos resultados satisfactorios.
- Este programa pretende apoyar un desarrollo integral y positivo de esta etapa de la adolescencia, el momento clave de la vida de una persona en la que busca su autonomía, construye su identidad, se abre a la sociedad y elige relaciones. En definitiva, una etapa compleja de cambios continuos tanto para el adolescente como para su familia.

Para qué

- Preparar al alumno para que desarrolle una idea positiva de sí mismo, sus posibilidades y se acepte y valore como persona.
- Mejorar la relación consigo mismo y con los demás.
- Trabajar como unidad integral equilibrando las facetas cognitivas, sociales y afectivas.
- Desarrollar la inteligencia emocional del joven tanto en su inteligencia personal como social.
- Favorecer el desarrollo del joven con un abordaje alineado entre el colegio y la familia.

Para quién

Destinados a todos los jóvenes adolescentes y familias que se relacionan con el colegio y quieran participar en el programa.



Para dar servicio a todos los jóvenes se establecen dos grupos:

1. Alumnos del Colegio que puedan asistir a los talleres dentro o fuera del horario escolar.
2. Para dar servicio a las familias se establece un programa opcional de sesiones de coaching, paralelo al de los jóvenes participantes.

Cómo

Programa con las Adolescentes

Mediante un proceso estructurado en módulos temáticos que trabajan:

1. LA CONSTRUCCIÓN DE UNO MISMO
2. EL AUTO – CONCEPTO / AUTOIMAGEN
3. LA AUTOESTIMA
4. EMOCIONES, RELACIONES Y CONFLICTOS
5. PREFERENCIAS VOCACIONALES

Con las siguientes actuaciones:



1. ADAPTACIÓN

Se realiza una valoración del perfil escolar y personal del alumno con un enfoque multidisciplinar.

2. TALLERES GRUPALES

Dirigidos a adolescentes de 15 a 17 años, de 2 horas de duración, durante 5 meses.

- a. Opción a: dentro del horario escolar.
- b. Opción b: de 17 a 19 h. al finalizar el horario escolar.

Las actividades de grupo son el punto de partida para el proceso de construcción de la identidad. Tienen un valor en sí mismas ya que actúan como fuente de modelos al compartir los puntos de vista y manejo de conceptos de sus iguales en edad.

3. SESIONES PERSONALES DE COACHING

En las que se trabajan los retos personales de los adolescentes siguiendo la temática de los módulos, donde se tienen en cuenta elementos tan importantes como su motivación, sus predisposiciones, sus relaciones, sus anhelos y destrezas, es decir elementos de su mundo cognitivo, emocional y socio-familiar.

Son sesiones realizadas por un psicólogo-coach, de carácter confidencial, en las que el adolescente profundiza en su conocimiento, afronta problemas y resuelve sus conflictos en un marco íntimo. Duración de la sesión de coaching, entre 1h y 1,30 h, una vez al mes, a continuación del horario escolar.

Qué beneficios se obtiene

El programa promueve numerosos beneficios para el desarrollo del adolescente. Alguno de los recursos que obtiene son;

- Incrementa su consciencia de quién es y cómo enfrentarse a su vida.
- Adquiere un mayor sentido de responsabilidad al reconocer sus actitudes y comportamientos y las consecuencias de ellos tanto a nivel personal, familiar, escolar y social.
- Identifica sus predisposiciones y talentos tanto para la vida escolar como profesional.
- Enfrenta situaciones de estrés con una mayor madurez y responsabilidad.
- Mejora la relación consigo mismo y como consecuencia con las personas a su alrededor.
- Incrementa la autoestima y confianza en sí mismo.
- Se acepta como persona valiosa y mejora sus relaciones personales.
- Aprende a comunicarse directa y respetuosamente tanto con adultos como con sus amigos.

Programa con los padres (opcional)

El reto evolutivo del adolescente tiene que verse apoyado por sus entornos de referencia: el colegio y la familia. Por ello tiene que realizarse una intervención simultánea alumno-escuela-padres.

La familia por su parte se enfrenta a los cambios continuos de la adolescencia y sus dificultades por lo que necesitan conocimientos y herramientas para afrontar esta etapa vital con confianza.

El alineamiento y sintonía de la familia con el profesorado y el apoyo para el adolescente son fundamentales para impulsar un desarrollo de la identidad positivo.

El programa de apoyo a los padres facilita herramientas para construir relaciones positivas con los hijos y promover una reflexión constructiva sobre la comunicación y las relaciones que se desarrollan en el entorno familiar.

En las sesiones de coaching los padres sintonizan metodológicamente con los planteamientos del proyecto puestos en marcha en el Colegio. Se trabajan aspectos claves de la relación con el adolescente, sus cambios, sus necesidades y los retos a los que se enfrentan los padres en estos momentos, los recursos y técnicas más adecuados para afrontarlos con éxito

Quiénes lo realizan

Realizado por un equipo de psicólogos --- coaches con una dilatada experiencia en el desarrollo de personas, promoviendo modos de pensar, emociones y actitudes más positivas y adaptativas en los adolescentes.

Como psicólogos conocen el alcance evolutivo de los alumnos adolescentes y como coaches acreditados promueven el avance responsable entre dónde está y dónde quiere llegar cada alumno.

El equipo está dirigido por ;

Isabel Aranda, doctora en Psicología y PCC (Professional Coach Certified) por ICF (International Coach Federation); Psicóloga experta en coaching PsEC® y Coordinadora del Grupo de Psicología y Coaching del Colegio Oficial de psicólogos de Madrid.

Alicia Torrego, Psicóloga con más de 10 años de experiencia en desarrollar habilidades emocionales, en programas de formación a directivos. Es Coach por ICF (International Coach Federation) y está formada en Familia Sistémica.

Nuestra experiencia en congresos

- “Coaching constructivo” Desarrollando la identidad del adolescente. V Congreso Nacional de Coaching y Liderazgo.
- “Será que mis creencias y conversaciones con mis hijos tienen impacto en sus logros”, Feria de escudos del alma, Red Papaz, Medellín, Colombia (2014)
- “Creación de conversaciones empoderantes en la familia”, Fundación Aprender (2013)
- “Aplicación del coaching en entornos educativos”, III Programa de Coaching Social, de CIVSEM---CEU (2012)
- “Coaching educativo”, I Congreso escuela eficaz, Facultad de Educación, UCM (abril 2012)

Qué se necesita

El desarrollo del programa requiere:

- Una sala para realizar el taller grupal, con un mínimo de 6 participantes y un máximo de 20.
- Dos despachos individuales para realizar las sesiones personalizadas de coaching.

El programa irá precedido por una conferencia dirigida a los padres, donde se presentará brevemente el marco de referencia del Coaching Constructivo y nuestro compromiso con la evolución de los adolescentes, a través del paradigma de la psicología positiva y las técnicas de coaching aplicadas a entornos educativos.

Conferencia presentación del programa **“Cómo construir relaciones empoderantes en la familia”** Isabel Aranda y Alicia Torrego

Qué dicen los adolescentes del programa

Los testimonios de jóvenes que han participado en programas similares valoran especialmente el disponer de un espacio confidencial y serio para expresar sus problemas; ser escuchados con respeto y aceptación por un adulto / profesional; verse con capacidad, más seguros y con confianza en sí mismos y haber aprendido cómo actuar satisfactoriamente en sus diferentes retos.

TESTIMONIO de un alumno del Colegio BROT .

Vivimos en un tiempo en el que no paramos quietos, y no tenemos tiempo para pensar en nosotros mismos, para mí, este taller me permitía pensar en mí mismo, descubrir mi fondo, mis inquietudes. Cada vez que veía a Isabel ella me preguntaba: “¿De qué quieres hablar hoy?” y le sacaba el tema que más me preocupase en ese momento. En las sesiones grupales veías que los demás tenían problemas parecidos a los tuyos, la forma de vivir la vida, con pesimismo, con agresividad, con indiferencia...problemas muy parecidos que tenemos muchas personas por no dedicar un momento de nuestra vida a pensar.

En las sesiones no te da la solución, hace que tú mismo encuentres la respuesta, cosa que a mí me costaba mucho porque no estaba acostumbrado a pensar en mí.

Sobre todo lo que más me ha ayudado es la forma en que veo la vida, antes todo eran problemas, ahora son retos, todo depende de qué forma los miremos.

Cuando terminas el programa ves lo que has avanzado, como ha cambiado tu forma de pensar y te das cuenta que antes eras como “El patito feo” y ahora te sientes como “Aladín”, o al menos así es como me sentía yo antes y después del taller.

Es un programa que recomiendo para todo el mundo, sobre todo para las personas que ven que no pueden manejar sus problemas y no saben cómo lidiar con el día a día; a mí, me sirvió muchísimo para descubrirme y gestionar mis emociones.

Adrián P.
19 años.