



La conclusión del proceso de coaching es un momento clave que marca el fin del acompañamiento formal entre el coach y el adolescente. Es la oportunidad de hacer un balance del camino recorrido, de celebrar los éxitos y de mirar al futuro con confianza. Esta etapa es esencial para consolidar el aprendizaje, reforzar la sensación de competencia del joven y garantizar la permanencia de los cambios más allá de las sesiones.

Para preparar la conclusión, el coach informa al adolescente de la proximidad del final del coaching algunas sesiones con anticipación. Invita al joven a reflexionar sobre los temas que aún desea abordar y los objetivos que le gustaría alcanzar antes del final del acompañamiento. Esta anticipación permite manejar el ritmo de las últimas sesiones y evitar un final abrupto que podría causar ansiedad o un sentimiento de abandono en el joven.

Durante la sesión de cierre, el coach propone al adolescente repasar su recorrido desde el inicio del coaching. Puede recurrir a las herramientas de seguimiento utilizadas a lo largo del acompañamiento, como el diario personal, las tablas de progreso o las escalas de autoevaluación (ver sub-módulo 10.9). El coach invita al joven a expresar sus sentimientos sobre esta experiencia, los momentos destacados que lo han marcado, los desafíos que ha superado y las habilidades que ha desarrollado. Lo alienta a identificar los factores clave que han contribuido a sus éxitos, como su compromiso, su creatividad o el apoyo de su entorno.

El coach ayuda al adolescente a tomar conciencia de los cambios que han ocurrido en él, tanto a nivel emocional como cognitivo y comportamental. Puede ilustrar las creencias limitantes que han sido cuestionadas (ver sub-módulo 10.5), las estrategias de regulación emocional que han sido integradas (ver módulo 7) o incluso las habilidades relacionales que

han sido fortalecidas (ver sub-módulo 8.3). Al destacar estas profundas transformaciones, el coach valora el camino recorrido por el adolescente y le ayuda a desarrollar una imagen positiva de sí mismo.

Juntos, el coach y el adolescente identifican los recursos y las herramientas que serán útiles para que el joven pueda continuar su desarrollo personal de manera autónoma. Pueden elaborar un plan de acción para los próximos meses, definiendo objetivos realistas y estrategias concretas para alcanzarlos (ver sub-módulo 6.1). El coach anima al joven a confiar en sus fortalezas y a movilizar las habilidades adquiridas durante el coaching para enfrentar los desafíos futuros. También puede sugerir recursos adicionales, como libros, podcasts o actividades relacionadas con sus intereses, para mantener su motivación y seguir creciendo.

La clausura es también el momento de explorar las emociones provocadas por el final del coaching. El adolescente puede sentir orgullo por el camino recorrido, pero también cierta aprensión ante la idea de volar con sus propias alas. El coach acoge estos sentimientos con compasión y tranquiliza al joven sobre su capacidad para continuar su camino de manera autónoma. Puede normalizar las dudas y los momentos de estancamiento que son parte de cualquier proceso de cambio, todo mientras anima al adolescente a perseverar y a acudir a su red de apoyo en caso de necesidad.

Para marcar simbólicamente el final del coaching, el coach puede proponer un ritual de cierre adaptado al adolescente. Esto puede ser un gesto, como un apretón de mano, un objeto dado como recuerdo del camino recorrido, o incluso una carta escrita por el coach para elogiar los progresos del joven y motivarlo para el futuro. Estos rituales tienen una connotación emocional fuerte y anclan en la memoria esta experiencia significativa.

Tomemos el ejemplo de Julie, una adolescente de 17 años que ha recibido coaching para manejar mejor su ansiedad y preparar sus opciones de orientación post-bachillerato. Durante la sesión de clausura, su coach la invita a repasar su trayectoria basándose en los objetivos establecidos al principio del acompañamiento (ver sub-módulo 10.3). Julie se da cuenta de que ha desarrollado estrategias efectivas para manejar el estrés, como la respiración abdominal y la reestructuración cognitiva (ver sub-módulos 7.2 y 10.5). También ha aclarado sus valores e identificado opciones educativas que se alignan con sus aspiraciones más profundas (ver sub-módulo 8.4). Su coach la felicitó por su compromiso y su capacidad para superar sus miedos. Le anima a seguir adelante utilizando los recursos descubiertos durante el coaching, como la práctica de la sofrología y el intercambio con los embajadores estudiantiles. Como un ritual, le entrega una carta simbólica que eligieron en su primera sesión, que representa el coraje y la determinación. Julie expresa su gratitud por esta experiencia y se siente lista para enfrentar el futuro con confianza.

La clausura del proceso de coaching es un momento a la vez alegre y emocionante, que celebra la relación forjada entre el coach y el adolescente. Es la culminación de un recorrido

lleno de descubrimientos, desafíos y victorias, que ha permitido al joven desarrollar su pleno potencial. Al tomar el tiempo de marcar esta etapa, el coach refuerza el sentimiento de logro del adolescente y lo anima a convertirse en el protagonista de su futuro. El cierre no es un fin en sí mismo, sino una transición a una nueva fase de vida donde las semillas sembradas durante el coaching pueden seguir germinando y dando sus frutos. El coach mantiene una postura de apoyo incondicional, transmitiendo al adolescente su confianza en su capacidad para triunfar y florecer. Es un adiós cálido que abre el camino a un nuevo comienzo lleno de promesas.

Puntos a recordar:

- La conclusión del coaching es un momento clave que marca el final del acompañamiento formal y permite hacer un balance, celebrar los éxitos y mirar al futuro con confianza.
- El coach informa al adolescente de la proximidad del final del coaching algunas sesiones con anticipación para manejar el ritmo de las últimas sesiones y evitar un final abrupto.
- Durante la sesión de cierre, el coach y el adolescente repasan el recorrido desde el inicio del coaching, utilizando las herramientas de seguimiento y expresando los sentimientos, los momentos destacados, los desafíos superados y las habilidades desarrolladas.
- El coach ayuda al adolescente a tomar conciencia de los cambios que se han producido a nivel emocional, cognitivo y comportamental, valorando su recorrido y desarrollando una imagen positiva de sí mismo.
- Juntos, identifican los recursos y herramientas útiles para continuar el desarrollo personal de forma autónoma, elaborando un plan de acción con objetivos realistas y estrategias concretas.
- La conclusión permite explorar las emociones provocadas por el final del coaching, acogiendo los sentimientos con compasión y tranquilizando al joven sobre su capacidad para seguir adelante.
- Un ritual de cierre adaptado al adolescente puede marcar simbólicamente el final del coaching y anclar esta experiencia significativa en la memoria.
- La clausura es un momento alegre y conmovedor que celebra la relación forjada entre el coach y el adolescente, refuerza el sentimiento de logro del joven y lo anima a convertirse en el protagonista de su futuro.