

Caso:

Mauricio, 25 años, preparación emocional para entrevistas de trabajo.

Mauricio llevaba más de un par de años buscando trabajo, y aunque ha hecho diferentes formaciones no tiene ninguna carrera universitaria. A medida que pasa el tiempo, Mauricio siente que va mermando la seguridad en sí mismo, su autoestima, y a la vez, él se va reafirmando en la creencia de que no vale la pena moverse de casa porque "debido a la crisis es imposible encontrar trabajo, y menos por parte de los jóvenes como yo". Pasa muchas horas solo en casa, y tiene mucho tiempo para pensar y dar vueltas a las cosas. Aunque está inscrito a un gimnasio, le cuesta ir, y cuando va, lo hace más porque en su casa estén contentos que por decisión propia.

Es escéptico en cuanto a que un proceso de coaching le pueda ayudar, porque constantemente su voz interior está acostumbrada a los pensamientos negativos, del tipo "todo me ha salido mal hasta ahora", y "yo soy así, soy pesimista y no puedo cambiar". Lo que tiene claro es que quiere hacer algo para sentirse mejor, y sentirse útil, pero tiene muchos miedos a hacer algo diferente y que sea "otro fracaso", que es como vive todas las cosas que ha hecho hasta entonces y que no le han salido como él esperaba.