**Simulación de coaching – Tema: Problema personal (falta de confianza)**

**Coachee: Mariana, joven de 22 años**

**Coach: Andrés, coach de desarrollo personal**

**1. Establecer relación de confianza**

**Coach Andrés**:  
Hola Mariana, bienvenida. Todo lo que compartas aquí es completamente confidencial. Estoy aquí para ayudarte a encontrar tus propias respuestas. ¿Te parece bien?

**Mariana**:  
Sí, gracias. Me siento un poco nerviosa, pero quiero intentarlo.

**2. Definir el objetivo (G – Goal)**

**Coach Andrés**:  
Cuéntame, ¿sobre qué tema personal te gustaría trabajar hoy?

**Mariana**:  
Siento que no tengo confianza en mí misma. Me cuesta decir lo que pienso, especialmente cuando estoy con otras personas.

**Coach Andrés**:  
Entiendo. Si lográramos avanzar en este proceso, ¿cómo te gustaría sentirte en unas semanas?

**Mariana**:  
Quisiera poder expresarme con más seguridad y no tener miedo de ser juzgada.

**3. Explorar la realidad actual (R – Reality)**

**Coach Andrés**:  
¿Puedes contarme alguna situación reciente donde hayas sentido esa falta de confianza?

**Mariana**:  
Hace poco en una reunión familiar quería dar mi opinión sobre un tema, pero me callé. Pensé que lo que iba a decir no era importante o que podrían burlarse.

**Coach Andrés**:  
¿Esto te pasa seguido o en ciertos contextos?

**Mariana**:  
Me pasa siempre, incluso en clase o con amigos. Después me siento mal por no hablar.

**4. Explorar opciones (O – Options)**

**Coach Andrés**:  
Imagina que por un momento no tuvieras ese miedo, ¿qué te gustaría hacer diferente?

**Mariana**:  
Hablar sin pensar tanto si lo que digo está bien o mal. Practicar con alguien de confianza, tal vez.

**Coach Andrés**:  
¿Has considerado actividades que te ayuden a desarrollar esa confianza, como un curso de oratoria o escribir tus ideas antes de decirlas?

**Mariana**:  
No lo había pensado, pero sí me gustaría intentar con algo así.

**5. Diseñar el plan de acción (W – Will)**

**Coach Andrés**:  
¿Qué acción concreta podrías hacer esta semana para empezar a trabajar esa seguridad?

**Mariana**:  
Voy a escribir mis opiniones sobre algún tema cada día, como un diario, y hablar con una amiga para practicar una pequeña conversación donde yo tome la iniciativa.

**Coach Andrés**:  
Excelente. ¿Cuándo lo harás?

**Mariana**:  
Desde mañana por la noche empiezo con el diario, y el sábado me veré con mi amiga.

**6. Seguimiento y retroalimentación (en próxima sesión)**

**Coach Andrés**:  
Hola Mariana, ¿cómo te fue con lo que te propusiste?

**Mariana**:  
Bien. Me sentí nerviosa al principio, pero hablar con mi amiga fue liberador. Me escuchó con atención y no me sentí juzgada.

**Coach Andrés**:  
Eso es un gran avance. ¿Cómo te gustaría seguir desarrollando esa confianza?

**Mariana**:  
Seguir con las prácticas y quizás hablar más en clase, aunque sea una vez por semana.

**Conclusión**

En este proceso, **Mariana**:

* Reconoció una barrera personal (falta de confianza),
* Se dio cuenta de su origen y efectos,
* Descubrió opciones accesibles,
* Y empezó a practicar con pequeños pasos.