

## TESTIMONIOS DE PARTICIPANTES



Personalmente este master me ha aportado un crecimiento personal increíble, me ha permitido conocerme, creer en mí, confiar, compartir. Ahora encuentro en mí a una gran persona con mucho potencial, con muchas ganas de aprender, mucho que cambiar, mejorar y esto me encanta, ¡¡¡ es todo un reto !!!

Gracias a mis compañeros he descubierto la importancia del compartir, del darse, de la importancia de salir de tu mapa y conocer otros, del no juzgar, de dejar a un lado tus creencias. He superado muchos retos ayudada por la fuerza y energía que este gran equipo me ha aportado. He crecido personalmente a medida que el grupo ha evolucionado.

Sandra Moreno  
Profesión: Publicitaria

Personalmente este master me ha aportado más vida, vivir el aquí y ahora tomando conciencia de lo que sucede dentro y fuera de mí en cada instante, aquí es donde mis nervios o miedos desaparecen.

Ahora encuentro en mí que he avanzado en el crecimiento personal por todos los conocimientos y vivencias experimentadas. Mi nuevo mapa es mucho más amplio, me he perdido entre tantos caminos, a cambio tengo muchos caminos que explorar.

Gracias a mis compañeros he descubierto lo agradecida que estoy por haberme dado aprecio y cariño. Agradezco sus palabras, sonrisas y lágrimas y haber tenido la oportunidad de compartir.

Yolanda Frías.  
Profesión: Profesora de Educación Física



Este master me ha aportado crecimiento personal y profesional, a nivel personal que todo lo que nos propongamos podemos conseguirlo, hay que actuar. A nivel profesional definir qué camino seguir; lo importante es que para tí sea importante.

Ahora encuentro en mí más confianza y seguridad, claridad y coherencia entre lo que pienso, quiero y hago.

Gracias a mis compañeros he descubierto que la felicidad está dentro de nosotros mismos y que tener momentos de soledad es importante y necesario, no algo negativo.

M<sup>ª</sup> Socorro  
Profesión: Psicóloga

Este master me ha aportado todo aquello que esperaba encontrar: paz, serenidad, felicidad LA FELICIDAD ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS. ¡¡ATRÉVETE A CAMBIAR!! Ahora encuentro en mí la aceptación mía y del otro, el camino hacia el que quiero mirar sin miedo, el cambio, en el presente y como posibilidad hacia el futuro; la alegría de ser y la sabiduría para poder ayudar y apoyar a quien lo necesite ¿se puede pedir más?

Gracias a mis compañeros he descubierto diferentes formas de seguir adelante y de crear una sociedad diferente porque existe gente que quiere, puede y se merece avanzar. He descubierto el DESAFÍO CONSTANTE.

Rebeca  
Profesión: Psicóloga y Orientadora Escolar

Este master me ha aportado confianza en mí, el descubrimiento de habilidades que desconocía y respeto a mis necesidades. Me ha retornado la conexión con la esencia de lo que soy, mejorada, pues he escalado montones de peldaños, unos que había bajado por circunstancias de vida, y que ahora subo corriendo y ganando nuevos que me acercan cada vez más a mi vida ideal.

Ahora encuentro en mí autenticidad, humildad, sensibilidad, pasión, deseos, confianza, alegría, libertad.

Gracias a mis compañeros he descubierto el respeto profundo por la diversidad de pensamientos, la incondicionalidad y la entrega afectiva sin más.

Laura Serrano  
Profesión: Facilitadora de Biodanza



Personalmente este master me ha aportado una transformación, crecimiento, equilibrio, conocerme más, conocimientos, mejora de mis habilidades, herramientas, ser COACH!! Ahora encuentro en mí un equilibrio, seguridad en mi misma que tengo mucho potencial, pensar, escuchar, observar, que he crecido. Gracias a mis compañeros he descubierto que mi energía influye y cómo influye, que siempre quiero que sea para bien (bajarla un poco y escuchar primero)

Arancha

Profesión: Auxiliar de Enfermería. Encargada de ventas.

Este master me ha aportado mil herramientas para poder ser mejor persona, el convencimiento de que puedo y quiero ser feliz, mucha esperanza para poder cambiar mi hoja de ruta autodestructiva a otra llena de amor y felicidad, yo elijo. Ahora encuentro en mí más fuerza interior, más autoestima y amor hacia mi mismo, más felicidad, más generosidad, mucho más valor, humildad, la capacidad de preguntarme qué quiero para mí, mucho agradecimiento.

Gracias a mis compañeros he descubierto que ya no tengo que interpretar roles, especialmente el de sabelotodo o superior, que soy uno más al lado de otros, que hay esperanza de mejoría para España, que hay mucho amor.

José Luis

Profesión: Empresario

Personalmente este master me ha aportado un reencuentro conmigo misma, en otro momento de la vida.

Ahora encuentro en mí la capacidad de llevar mi vida hacia donde yo quiera, y no que la vida me lleve a mí.

Gracias a mis compañeros he descubierto que cada persona es un mundo, en toda su extensión, que merece la pena conocer.

Rosa

Profesión: Ingeniero Industrial



Este master me ha aportado encontrar una nueva vocación, una motivación nueva y una ilusión profesional. Y tiempo para mí.

Ahora encuentro en mí explicación a muchas reacciones que no sabía por qué se producían. Gracias a mis compañeros he descubierto que valgo más de lo que pienso, que hay grandes personas que te quieren sin juzgarte.

Cristina

Profesión: Periodista y

a partir de ahora coach y Formadora en Inteligencia Emocional.

Personalmente este master me ha aportado los conocimientos, habilidades, herramientas y destrezas para incorporar el coaching a mi día a día, favoreciendo el conocimiento y gestión de las emociones y potenciando la acción para posibilitar el cambio y conseguir nuevas metas.

Ahora encuentro en mí una mayor flexibilidad que antes no tenía y más poder del que tenía antes. Ahora sé que no hay NADA que no pueda conseguir o por lo menos mejorar sustancialmente.

Gracias a mis compañeros he descubierto que hay múltiples realidades y que estar rodeado de ellos significa estar libre de juicios y prejuicios pudiendo ser simplemente tú.

Jorge Vázquez

Profesión: Administrativo

Personalmente este master me ha aportado la formación, información y conocimientos necesarios para ejercer la profesión de coach, las herramientas de autoconocimiento, autogestión y desarrollo personal para llevar a cabo un gran cambio en mi vida personal y profesional, "De dentro hacia afuera".

Ahora encuentro en mí la serenidad suficiente para enfrentarme a la vida, a mi misma y al mundo, sin miedo, con seguridad y con una actitud positiva que a veces da un poco de vértigo, pero que no cambiaría por nada del mundo.

Gracias a mis compañeros he descubierto a todas las mujeres que habitan en mí, con sus defectos y sus virtudes, sus miedos y sus capacidades extraordinarias. Han sido el mejor espejo, y sé que estarán ahí siempre. Gracias a todos.

Belén Mañez

Profesión: Empresaria



Personalmente este master me ha aportado conocerme más a mí misma, aprender a gestionar mis emociones de manera inteligente, me ha ayudado a abrir un nuevo camino en el terreno profesional, ser coach, aprender a ser más feliz.

Ahora encuentro en mí serenidad, tranquilidad, seguridad en mí misma, más apertura, más flexibilidad, más humildad, menos miedo a brillar.

Gracias a mis compañeros he descubierto el amor, el cariño, el reír, el llorar, el confiar.

Olga Ruiz

Profesión: Tramitadora de siniestros, coach especialista en duelos.

Personalmente este master me ha aportado mayor conocimiento de mí misma, calidad de vida, más conocimiento y cercanía hacia otras personas, otra realidad que estaba buscando hace tiempo.

Ahora encuentro en mí muchas ventanas abiertas (apertura), esperanza, herramientas para ser más feliz, potencial y valentía.

Gracias a mis compañeros he descubierto comprensión, tolerancia y respeto, más intimidad, apoyo y ayuda.

Laura Fernández

Profesión: Maestra y Psicopedagoga

Personalmente este master me ha aportado conocimientos, fortaleza para tomar decisiones, apertura de mente y me ha ayudado a ampliar horizontes.

Ahora encuentro en mí mayor fuerza y convicción. Encuentro el pensamiento positivo de **¡¡ YO PUEDO!!** . Encuentro predisposición a la acción.

Gracias a mis compañeros he descubierto **¡¡ que valgo mucho más de lo que pensaba!! GRACIAS.**

Luisi Lopez

Profesión: Profesora

Personalmente este master me ha aportado nuevas perspectivas en mi forma de ver la vida, más herramientas para evitar y resolver conflictos, mejor conocimiento de mí mismo, un complemento a mi profesión e incluso otra salida profesional.

Ahora encuentro en mí mejor autoestima, me reivindico más y voy pisando más fuerte. Gracias a mis compañeros he descubierto, a ser más tolerante, a prejulgar menos, a ser más humilde.

Jose

Profesión: Profesor



Personalmente este master me ha aportado confianza en mí misma, muchos conocimientos para desarrollar en un futuro cercano, mi nueva profesión. Me ha aportado más generosidad y ver que ayudar a los demás es una acción gratificante. Ahora encuentro en mí nuevos valores que tengo y que los he descubierto y que pensaba que no los tenía. Me siento y encuentro en mí la luz para seguir el camino y llegar a mis metas finales con facilidad.

Gracias a mis compañeros he descubierto el amor hacia los demás y hacia yo misma, doy amor y recibo cariño y amor de todos ellos. Mis alas están abiertas y vuelo.

Piedad Rubio

Profesión: Auxiliar de Enfermería

Personalmente este master me ha aportado un desarrollo y crecimiento personal que necesitaba en mi vida, ahora tengo una actitud de apertura con los demás, antes era cerrado y de ideas fijas. Una actitud en la vida de ilusión y ganas de vivir, me ha aportado un sentimiento de querer a los seres humanos. Es difícil contar con palabras lo que me ha aportado este master, es más un sentimiento, un modo de vida, de ver siempre lo positivo de lo que te sucede y una actitud de ayuda y alegría a los demás. Ahora me encuentro emocionalmente más estable, a pesar de los retos de la vida, tengo muchas herramientas para superarlos.

Gracias a mis compañeros he descubierto un amor a los demás y un gran apoyo por parte de ellos.

Nacho Lobera

Profesión: Farmacéutico.

*Personalmente este master me ha aportado herramientas esenciales que me permiten continuar el camino hacia mí, las GANAS y el ÍMPETU para crecer y retarme en mis propósitos y ha reafirmado y redescubierto mi conexión con el mundo del COACHING que cada vez siento que es más el mío "UNIVERSO: permíteme el supremo gozo de ser útil"*

*Ahora encuentro en mí, confianza y seguridad en mí misma, INTUICIÓN, tomar conciencia de emociones y sentimientos alineados con mis valores que me había negado a mí misma, que no me había permitido sentir y regresar a la UPE auténtica superando limitantes y autosaboteadores.*



Saber que PUEDO, QUIERO Y ME MEREZCO crecer y mejorar personalmente. Gracias a mis compañeros he descubierto y me he enriquecido de diferentes perspectivas, me siento acompañada, querida y empoderada en el camino.

Upe.

Profesión: Intermediador laboral y ahora espero también personal en el crecimiento y mejora de aquéllas personas que lo necesiten, quieran y estén dispuestas a involucrarse en un proceso de COACHING.

Personalmente este master me ha aportado el acercamiento a ese Manu replegado y distante, el alejamiento de tantísimos aspectos ahí en la retaguardia durante tanto tiempo, ambas acciones han confluído en una versión ciertamente rejuvenecida. Valorarme por encima de todos mis "encimares", ser consciente de cuanto puedo y soy capaz de dar a mí y al otro, a ser y sentirme más conforme con ese Manu replegado y distante.

Ahora encuentro en mí la capacidad de ser capaz, la osadía a decidir desde mi libertad, esa que desde ya he aprendido que nadie podrá arrebatarme gracias a todo lo que ha rodeado a N-Acción. La felicidad necesaria para no sentirme abatido ante esos "abandonos" que he comenzado a vivenciar, me siento RARO, si, esta palabrita me define hoy.

Gracias a mis compañeros he descubierto que soy un ser digno de aprecio y estima; que sé hacer muchas cosas grandiosas y pequeñitas a la vez, que sin ellos esto no hubiera sido posible, que he aprendido a lo más grande, a la práctica del AMOR, AMAR Y SER AMADO.

Manu

Profesión: mediador

