

TESTIMONIOS COSTA RICA

Provenientes del taller realizado por Fundación EDEX con el programa Ponele a la Vida, organizado por el Ministerio de salud de Costa Rica en noviembre de 2017, en San José. Es una selección de lo dicho por las personas asistentes.

- Sin ser negativa pensé este era uno más de esos talleres con temas interesantes pero aplicados no asertivamente...Cuál fue mi sorpresa que estaba **MUY** equivocada y que una vez más la vida me dio una lección de asombro. La experiencia desde el primer día resultó casi “cardiaca” al no tener tiempo de hacer nada más que aprender sobre cada tema expuesto. Es increíble la cantidad de aprendizaje **CLARO** en tan poco tiempo.
- Desde el día 1 hasta el final estuve con una motivación al 100%, pues los temas además de ser provechosos y ricos, eran tratados de maneras tales que uno quería volver al día siguiente para vivenciar más y compartir más.
- Palabras claves que rescato y que hicieron de esta experiencia algo memorable: Confianza, Música, calidez, explorar, conectar, sensibilizar.
- El día que inició el taller me sentía preocupada por el trabajo pendiente que tenía en la oficina...sin embargo desde la primera hora pude ir comprendiendo y para mi sorpresa se me pasó el día muy rápido. El segundo día llegué con más ganas y me encantó aprender y a la vez divertirme, poder bailar y cantar. El tercer día me sorprendí del trabajo tan valioso que todos construimos en conjunto, del potencial que tenemos.
- Me sorprendí al ver que la capacitación se orientó primero a revisarme yo misma, cómo estoy “yo” poniendo en práctica las 10 habilidades. Descubrí que ante las insatisfacciones que estoy viviendo hoy aún tengo posibilidad de hacer cambios para lograr ser feliz, dejaré de esperar que otro cambie y empezaré a transformarme y crecer yo. Voy a escuchar más y reflexionar más antes de dar una opinión.
- Este encuentro es una valiosa oportunidad de encontrarme conmigo misma. Llegué pensando que recibiríamos charlas como siempre, y me extrañó que no hubiera mesas en el salón. Hoy me siento con una herramienta útil y con apoyo técnico con el material entregado y con la práctica vivida sabré cómo aplicarlo.
- Para mi sorpresa ha sido una experiencia sumamente gratificante, satisfactoria, llena de aprendizaje vivencial por medio del juego, el pensamiento crítico, el compartir, la creatividad, de la experiencia diaria. Ha sido un taller que me permitió transformar, salir de mi zona de confort. Me llevo muchas herramientas para usarlas en mi trabajo con los estudiantes y compañeros de trabajo.
- Venía pidiendo que fuera bueno, me preocupaba el sueño por la “madrugada” pues debí levantarme a las 2:30 am. Superó mis expectativas, “qué dicha que pude venir”. Excelentes las actividades y la dinámica que generó, súper enriquecedor y me encantó la construcción conjunta. Me parece una herramienta (el taller) riquísima, que se puede aprovechar de muchas maneras, moldear a muchos contextos y necesidades y fortalecer el trabajo conjunto en red.
- Esperaba una típica actividad magistral con alguna dinámica en la que nos inducían a realizar actividades que requieren recursos con los que no contamos. Me encontré con un espacio de crecimiento personal y laboral que nos facilitó herramientas para trabajar en

todos los escenarios de la vida en donde no se requiere más que nuestras propias habilidades.

- Venía con un poco de ansiedad pues exponerme en grupo puede generarme mucho estrés. El taller me ayudó a recordar la importancia de la humildad y de trabajar con amor. Me puso en contacto con mi necesidad de dar un espacio al arte en mi vida. Me dio una idea muy clara de cómo puedo incorporar el conocimiento que he ido adquiriendo, junto con lo que aprendí y mi motivación de servir a propósitos de evolución social, que sirvan para crear un mundo mejor.
- Mis expectativas se cumplieron, sin embargo, llevo más que eso, por cuanto me he divertido, he estado tranquila sin pensar en el trabajo, relajada y contenta con las nuevas amistades. Además, reflexioné bastante sobre la forma de relacionarme con mi madre y espero que podamos conectarnos.
- 8 horas bien invertidas, aprendí muchas cosas, excelente material, uno de los mejores que he recibido y me mantuve atenta.
- El martes llegué un poco sofocada y la verdad pensaba que iba a ser una presentación de power point y listo. Hubo un clic inmediato con la temática y eso despertó la alegría y la ilusión para estar en el taller. He aprendido tanto que no sé ni qué mencionar, pero sólo puedo decir que las habilidades son aplicables en todo ámbito y me llevo sonrisas y mucho bagaje, sólo puedo decir ¡Gracias!
- Me inspira a saber escuchar y hablar menos, a que mis alumnos son seres integrales que necesitan ser escuchados más allá de una simple calificación. Aprendí a valorar lo positivo de cada persona.
- Pensé que iba por la parte metódica, pero me encontré con otro lado de la moneda. Me dieron herramientas, creatividad, alegrías y emociones. Salgo motivada y con mucho aprendizaje, con ganas de enseñar. El taller ¡ME ENCANTÓ!
- Con muchas ganas de salir del closet y de aplicar cada tema aprendido.
- Por la metodología del taller me sentí como en casa.
- En estos tres días he trabajado con personas excepcionales, con diferentes puntos de vista personales y profesionales que enriquecen el tema del taller. Siento que sobrepasó mis expectativas y me llevo la necesidad de aplicar lo aprendido en mi lugar de trabajo. Gracias por esta oportunidad.