UNIVERSIDAD DE GRANADA

Escuela Técnica
Superior de Arquitectura

Presentación del libro ‘Del estrés al SER’ de Lucía Toro.

Lun, 12/12/2022 - 14:00

La escuela BibliotecaEgresados

Copyright© 2024 Universidad de Granada

La ETSAGR informa que este miércoles, 14 de diciembre a las 12:00 horas, se presentará en la Capilla de la escuela, el libro ‘Del estrés al SER’ de Lucía Toro.

Lucía, además de egresada de nuestra escuela, es cordobesa de nacimiento, de pequeña disfrutaba jugando y construyendo cabañas: soñaba con ser arquitecta. En 2009 se licenció en nuestra Escuela Técnica Superior de Arquitectura de la Universidad de Granada. Se especializó en Diseño de Interiores y Gestión del Proyecto en la Universidad de Sevilla. Continuó con estudios de diseño gráfico, marketing, publicidad, escenografía y mobiliario. Durante años ha trabajado en el sector del interiorismo, realizando proyectos muy interesantes profesionalmente.

Fue en 2017, tras sufrir un accidente, cuando de un segundo a otro, estaba en la cama sin poder moverse. El “no hacer nada” le generaba más estrés. Su mente no podía parar. Así, se adentró en la lectura de libros de crecimiento personal, superación y autoayuda. “Y es que vivimos en una sociedad cada vez más exigente”, asegura la autora.

Se certificó como Coach Personal por la Universidad de Málaga. “Entendí que todo pasa por algo y que la felicidad está dentro de uno mismo”. Este resiliente proceso la ha llevado a publicar su primer manual sobre las técnicas que también aplica en sesiones de entrenamiento personal. ‘Del estrés al SER’ nace con la intención de ayudar a las personas a superar las situaciones que les generan estrés para que “fluyan con la vida”, subraya Toro.

Copyright© 2024 Universidad de Granada