

# SONIA ABEJÓN



## Datos personales

**Nombre y Apellidos.** Sonia Abejón  
**Nacionalidad.** Española  
**Deporte.** Gimnasia Rítmica  
**Historial/palmares.** Jugadora Olímpica

## Entrevista

**¿Cuándo hiciste el programa?** Mayo 2006

**¿Qué opinión tienes de él?** Me pareció interesante y de gran ayuda

**¿En qué momento de tu carrera empezaste a pensar más allá del deporte?**

La gimnasia tiene una vida muy limitada y más si acabas lesionada como fue mi caso. Por ello, llegó un momento en que vi que mi futuro estaba en el trabajo.

**¿Qué sentiste al comenzar una nueva vida fuera del deporte?**

Miedos, dudas, incertidumbre, un montón de sensaciones diferentes cuando ves que tu futuro no está solo en tus manos...

**¿Qué ayuda has recibido del programa de deportistas de la Fundación?** Me ayudó a reflexionar, el trabajo que hicimos en el seminario me hizo replantearme muchas cosas. Otra cosa que me ha ayudado es el seguimiento individual para las entrevistas y los trabajos, ha sido clave para conseguir este trabajo.

**¿Qué te ha sido más útil?**

El aprender a diseñar mi plan de carrera, mejorar mi diseño de CV y preparar las entrevistas.

**¿En qué estás trabajando ahora?**

Empecé de auxiliar administrativa en el departamento financiero de una gran superficie y con la ayuda de los consultores de Fundación Adecco he reorientado de nuevo mi carrera al deporte en una empresa de entrenamiento personal.

**¿Qué es lo que más te gusta?**

Me sigue gustando el mundo de la gimnasia pero el trabajo es fundamental, me gusta el aprendizaje y la experiencia que estoy adquiriendo.

**¿Cómo has transferido tus habilidades y valores deportivos al mundo laboral?**

Siempre hay cosas que puedes hacer y otras no, pero en general casi todas se pueden aplicar al mundo laboral, de momento aprendo e intento rendir al máximo posible.

**¿Cómo te ves en el futuro? ¿Qué planes tienes?**

Me gustaría estar metida en la gimnasia, pero también sé que debo trabajar

**¿Qué te han dicho familia y amigos en relación a tu nueva vida laboral fuera del deporte?**

Su preocupación, su ayuda y su insistencia han sido claves.