

# Certificación Internacional de Coaching - ONLINE

De International Coaching Community

38ª Edición

Abrimos las plazas con condiciones preferentes para 2026



Organiza



Formación en coaching para transformar tu vida personal y profesional.



[Visítanos en la web](#)

Certificado por:



# Esta certificación te capacita para

Acompañar a otras personas para que consigan **pensamientos más brillantes en un estado emocional de máximos recursos y bienestar**. Así, el cliente (coachee) está en plena disposición para aumentar sus capacidades y obtener el comportamiento más eficaz para conseguir sus metas.

- Te formas como **Coach Internacional Certificado/a**.
- Aprendes las aptitudes y técnicas de **comunicación efectiva** para **liderar** a las personas desde los **nuevos modelos potenciadores del talento**.
- Obtienes la formación más prestigiosa en “**competencias blandas**” (soft skills), el aspecto más valorado por las mejores empresas.

**Título válido para ejercer como coach de vida, ejecutivo, Deportivo, etc.**






## Y mucho más...

- Desarrollas las capacidades como **consultor senior** para la relación con clientes al máximo nivel.
- Vives un **profundo proceso de cambio y desarrollo personal** además de profesional, una nueva forma de comprender la realidad y crear soluciones, generando resultados y aumentando tu satisfacción personal.
- Adquieres **herramientas** para conseguir todos tus objetivos.
- Consigues que tu **organización** sea un lugar en el que todos quieran trabajar.




4,9 ★★★★★ 57 comentarios de Google

## Una formación de máxima valoración

“ ★★★★★ Me   
apunte a la formación de  
Certificación Internacional de  
Coaching con la intención de  
aprender... [leer más](#)



**Sherpa Life - by J...**

“ ★★★★★ La   
Certificación Internacional de  
Coaching ha sido un proceso  
enriquecedor y que me ha  
aportado... [leer más](#)



**Susana Serantes**

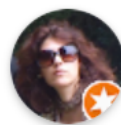
[Pulsa aquí](#) para ver los comentarios

“ ★★★★★ La   
certificación de Coaching de  
ICC es una experiencia muy  
enriquecedora que me ha  
aportado un... [leer más](#)



**Beatriz Fernandez**

“ ★★★★★   
Acabo de terminar las clases  
para certificarme cómo  
Coach... Han sido unos meses  
muy intensos, he... [leer más](#)



**Biencha Larvi**



# COACHING ES...



“El Coaching es una revisión creativa de la vida a la luz de tus valores. Es un impulso cálido y poderoso para conseguir tu mejor version y transformar tu vida.”

**Joseph O'Connor**



“El Coaching es aprendizaje natural. Es un proceso que hace que brote la semilla de tu máxima expresión a partir de la congruencia con lo que de verdad es importante para ti.”

**Daniel Álvarez**



“El Coaching es ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar sus propias respuestas, a descubrir su potencial dentro de sí, tanto a nivel profesional como personal.”

**John Whitmore**

# INTERNATIONAL COACHING COMMUNITY

ICC es la mayor escuela internacional de coaching.

Fue fundada en 2001 por Joseph O'Connor y Andrea Lages, reconocidos autores en PNL y pioneros del Coaching. ICC es la escuela con mayor número de coaches del mundo.

Nuestra visión es la de una profesión unida por altos estándares de habilidad y ética.

**15.000**

Coaches certificados en  
todo el mundo.

**78**

Países

**+100**

Entrenamientos  
por año.





# INTERNATIONAL COACHING COMMUNITY

## Líder en España

- 32 ediciones realizadas de Coaching individual, y 18 ediciones de Coaching de Equipos desde 2009.
- Más de 700 coaches formados en ICC España.
- Más de 6.000 personas formadas en diversas disciplinas con Instituto Ben Pensante.

## Premio Europeo de Calidad (EQA)

ICC utiliza el entrenamiento para la Certificación Internacional en Coaching de Lambent. Este entrenamiento fue galardonado con el Premio europeo a la calidad (EQA) por la European Mentoring and Coaching Council (EMCC) y está mundialmente reconocido.



Lambent UK Ltd programme:  
International Coaching Certification Training

# Nuestra METODOLOGÍA

Está basada en el “learning by doing”, es decir, “aprender haciendo”. Consiste en hacer, en cada sesión, los ejercicios especialmente diseñados para adquirir las habilidades que el coach necesita.

De esta forma, se va completando el puzzle para alcanzar el compromiso de ICC con sus alumnos:

**“Hacer coaching a cualquier persona con plena confianza”.**

Contarás con **clases en directo**, tanto **presenciales** como **online**, para que **puedas ejercer como coach profesional en ambos ámbitos**. Los trainers te apoyarán y enseñarán personalmente en cada ejercicio.

La certificación ICC es un **entrenamiento 100 % práctico**, igual que cuando sacaste el permiso de conducir: **aprenderás haciendo coaching igual que aprendiste conduciendo**.



# ¿CÓMO ES EL COACHING de International Coaching Community?

Cada persona tiene un mapa único de un territorio común.

No hay fracaso, tan sólo aprendizaje.

Si quieres comprender, actúa.

La persona tiene todas sus respuestas, el coach tiene todas las preguntas.

Todo comportamiento tiene un propósito y es necesario conocerlo para transformarlo.

Trabajamos la **capacidad de relacionarse** de la persona consigo misma y con los demás, las dos cuestiones que determinan su éxito en la vida y el trabajo.

El coaching de ICC se basa en las investigaciones en distintas disciplinas como la **inteligencia emocional**, la **neurociencia**, la **psicología deportiva**, la **psicología positiva** y la **programación neurolingüística (PNL)**.

El Coaching a partir de estas disciplinas ha reunido un amplio conocimiento sobre las relaciones humanas y lo ha sistematizado, desarrollando técnicas específicas y fáciles de modelar, para poder así aplicarlas en la **comunicación**, el **aprendizaje** y en conseguir la mejor versión de las personas para alcanzar sus objetivos.





# EL PROCESO DE FORMACIÓN

**Total: 130 horas de formación**

**70 horas presenciales + 60 horas no presenciales**

Este curso incluye las pruebas para certificarse como coach de ICC, que conllevan la realización de una sesión de coaching supervisada y la cumplimentación de las tareas posteriores correspondientes, todo ello evaluado por un trainer oficial de ICC.

Obtener el certificado de ICC incluye tener la posibilidad de ejercer profesionalmente como tal y de ser incorporado en sus ficheros como coach internacional, así como el acceso a webinars, documentación, etc.

La cuota de ingreso en ICC es de 450€ y está incluida en el importe de la Certificación Internacional. Es una cuota única y vitalicia que otorga acceso a todos los servicios de ICC e Instituto Ben Pensante.

# ¿Cuál es el TEMARIO?

## Módulo 1 – 4 fines de semana

### Horario:

- **Viernes de 17 a 20 h.**
- **Sábado de 16,30 a 20,30 h.**
- **Una hora de coaching semanal.**

### 1. Introducción

- Concepto de Coaching
- Historia del Coaching
- Diferentes tipos de Coaching
- Diferencias entre Coaching y otras profesiones similares
- Estándares y ética de la ICC

### 2. Explorando el presente y diseñando el futuro

- Rueda de la vida
- Punto de palanca en la rueda de la vida
- Rueda de liderazgo
- Punto de palanca en la rueda de liderazgo
- Metas

### 3. Objetivos

- Establecer objetivos
- Objetivos de proceso y de resultado
- Los siete principios del trabajo con metas
- Objetivos a corto y largo plazo
- Metas HUGGS: las más poderosas, creativas y personales
- Tabla de objetivos

## 4. Valores

- Enfocando los valores
- Valores que respaldan objetivos
- Reglas para los valores
- Hoja de valores
- Rueda de valores

## 5. Intuición

- Cómo experimentamos y cultivamos la intuición

## 6. El arte y maestría de las preguntas

- Preguntas poderosas. Ejemplo e impacto
- Suposiciones
- Estados emocionales
- Cómo las preguntas pueden construir o cortar el rapport

## 7. Proceso de la conversación de Coaching

- Escucha activa
- Diálogo interno
- Juicios de valor

## 8. La acción de las metáforas

- Creación de imágenes mediante metáforas
- Los valores y las metáforas.
- La creación de sensaciones.

## 9. Sesión de Coaching en vivo

## 10. La sesión inicial de Coaching

- Clima
- Datos prácticos
- Proceso de Coaching
- Tareas

## 11. Plan de acción

- Obstáculos
- Recursos y alternativas
- Suposiciones y perspectivas
- Cómo construir un plan de acción
- Línea del tiempo

## 🌀 Módulo 2 – 4 fines de semana.

## 12. Hábitos de pensamiento y creencias

- Cómo funcionan las creencias
- Identificación de creencias limitantes
- Las creencias en el tiempo
- Ejemplos de creencias limitantes
- Trabajar con creencias limitantes
- Cómo transformar una creencia limitante en una potenciadora
- Encuadrar y Re-encuadrar
- Pre-contextualizar
- Patrones de lenguaje
- Congruencia

## 13. Tareas

- Características de una buena tarea
- Asignación de tareas
- Ejemplos de tareas
- Proceso PHM

## 14. Demostración de Coaching

- Sesión real de Coaching entre el profesor y un alumno
- Feedback grupal y análisis de la sesión

## 15. Modelo de transición

- La fuerza de los hábitos
- Toma de conciencia

## 16. Las anclas

- Explorar las anclas que mantienen antiguos hábitos
- Elaborar y construir nuevas anclas
- Diferentes tipos de anclas
- Las estructuras
- Creación de estructuras
- Ejemplos de estructuras

## 17. Inicio del proceso de Certificación individual

## 18. Diálogo interno

- Diferentes niveles de escucha
- Cómo posponer el diálogo interno
- Escucha activa y consciente

## 19. Proponer los servicios de Coaching

- Elaborar una buena definición de Coaching
- Elección de la especialización
- Cómo desarrollar tu marca personal
- Dónde realizar las sesiones de Coaching
- Acciones a corto y medio plazo
- Plan de acción

## 20. Integración y certificación

- Todos los participantes tendrán una sesión de Coaching evaluada para mostrar e integrar su capacidad de hacer Coaching.

## 21. Integración y sesiones supervisadas para la certificación

## 22. Planteamiento de trabajos posteriores para la certificación



El final de la certificación es una experiencia única, llena de aprendizajes y emociones.

## Un cierre épico...

Caminando juntos. 16 a 18 de abril 2027

**Viviremos el cierre en tres días inolvidables:**

**En abril de 2027 disfrutaremos juntos del Camino de Santiago.** Un camino lleno de emociones y de auto-superación que cierra la certificación con una experiencia mágica.

Llevamos más de 10 años cerrando la certificación con dos de las etapas del camino más bellas y emblemáticas, desde Olveiroa al Faro de Finisterre, lleno de mística por ser el fin del mundo de la antigüedad. **El lugar ideal para compartir** con tus compañeros vuestras primeras experiencias como coaches, así como la transformación personal que estáis viviendo.



[www.benpensante.com](http://www.benpensante.com)  
[hola@benpensante.com](mailto:hola@benpensante.com) | 640 76 05 92





En el Festival Nosolocoaching asistirás a las ponencias más inspiradoras de una selección de los mejores coaches de ICC.

## Un cierre épico...

## Festival Nosolocoaching. 18 de abril 2027

Como broche final, disfrutaremos del FESTIVAL NOSOLOCOACHING, una jornada de celebración y lanzamiento con conferencias transformadoras, música en directo y todos los condimentos para la gran celebración final.

Una fiesta de sensaciones y conocimientos, junto a tus compañeros/as de promoción y muchos otros coaches de International Coaching Community.

El umbral perfecto para acceder a la comunidad de coaches profesionales de ICC



[www.benpensante.com](http://www.benpensante.com)  
[hola@benpensante.com](mailto:hola@benpensante.com) | 640 76 05 92



# Beneficios de pertenecer a la comunidad de coaches de ICC España

La más antigua y estable de España, generando los coaches más capacitados del mercado desde 2007.



Tu perfil como coach estará visible en el Directorio de coaches de ICC, para que tus clientes puedan encontrarlo y pedir referencias si lo desean

Participar en grupos de investigación en Ben Pensante dedicados a la innovación en metodologías de coaching para el desarrollo personal y profesional.



Acceso a master classes gratuitas, con entrenadores internacionales como Joseph O'Connor, Andrea Lages, Daniel Álvarez o Marcela Parga.

Acceso total a la biblioteca de webinars, noticias, reseñas, artículos y recursos para una formación continua en coaching.

# Beneficios de pertenecer a la comunidad de coaches de ICC España

La más antigua y estable de España, generando los coaches más capacitados del mercado desde 2007.



**Una mentorización continua como coach** para ayudarle a poner en marcha tu emprendimiento o en tu puesto de trabajo.

**Publicación de artículos en el Observatorio del Coaching** e incluso en el Centro de Investigación de instituto Ben Pensante.



**Colaboración en el equipo de coaches solidarios de Ben Pensante** (coachsolidario.org) dedicado a segmentos clave de la sociedad en colaboración con entidades como Cruz Roja o la Fundación Vicente Ferrer

Trainer de la  
Certificación  
Internacional  
de Coaching

Daniel  
Álvarez  
Lamas



Licenciado en Economía, con especialización directiva en IESE e Instituto de empresa. Tras una exitosa trayectoria de 14 años como directivo en el BBVA, en 2006 decide dar un giro para dedicarse por completo a su vocación: el desarrollo integral y profesional de las personas.

**Coach internacional por ICC y Master Practitioner** por la NLP University de Santa Cruz (California). Colabora habitualmente con **Joseph O'Connor**, **Andrea Lages** y otros maestros internacionales del coaching, como Robert Dilts, Eric Unestahl y Otto Laske. Editor del **Observatorio del Coaching**. Certificado en Developmental

Assessment por el Interdevelopmental Developmental Institute en Boston. **Fundador del Instituto Ben Pensante**, y conferenciante internacional sobre Coaching, Negociación y Dirección de Equipos. Actualmente compagina su trabajo como Trainer oficial de coaches para España de ICC, con el de coach de directivos y consultor de organización empresarial, trabajando para empresas como Unilever, Repsol y Finsa, entre otras. **Autor del libro “Coaching para líderes”, “Cómo pensar bien” y “Coaching de equipos”**, entre otros, y de diversos artículos en revistas internacionales como First Gull (Rusia) y Grow (Suecia).

## Trainer de la Certificación Internacional de Coaching

Marcela  
Parga  
Fernández



Abogada. Mediadora.  
**Trainer para España de  
la International  
Coaching Community.**

Master en Asesor  
Jurídico en Medio  
Ambiente y Máster en  
Creación y Desarrollo  
de Empresas, (E.O.I.).  
**Practitioner de  
Programación  
Neurolingüística.**

Coach Internacional  
por International  
Coaching Community.  
Coach Ejecutivo  
certificada por IESEC  
HUMAN. **Experta en  
Gestión de la  
Conciliación por IDE-  
CESEM.** Facilitadora  
Lego Serious Play.  
**Instruida en  
Comunicación No  
Violenta.**

Funda en el año 2002  
su gabinete jurídico  
**Parga Asociados.**

Miembro activo de  
varias asociaciones de  
empresarios, como  
entusiasta del  
emprendimiento, de la

creación y desarrollo de  
organizaciones.

Fomenta la conciliación  
de la vida personal y  
laboral como  
herramienta poderosa  
para el impulso del  
ámbito empresarial, del  
desarrollo y equilibrio  
de las personas.

Docente en Escuelas de  
negocios y  
conferenciante en el  
ámbito de la nueva  
Cultura de trabajo  
**“Empresa  
familiarmente  
Responsable”.** Facilita  
procesos de cambio  
organizacionales y  
personales en base su  
propia trayectoria vital  
y profesional.

Conferenciante en  
foros empresariales  
sobre salario  
emocional, e  
inteligencia emocional.  
Co-autora del **libro  
“Coaching de equipos”  
y experta en resolución  
de conflictos mediante  
coaching.**

Master coach  
de la  
Certificación  
Internacional  
de Coaching

Natalia  
Salgado  
Varela



**Coach profesional,  
conferenciante en  
liderazgo y mentora  
de líderes.**

Con más de 26 años de experiencia en formación de equipos y desarrollo organizacional, Natalia es una referente en el impulso del liderazgo humanista y transformador.

**Durante 25 años lideró con éxito la delegación más destacada de Óptica 2000** en El Corte Inglés de Santiago de Compostela, donde fue clave en el diseño y aplicación de modelos de venta innovadores dentro de la corporación.

Actualmente, acompaña a líderes y equipos mediante la metodología práctica

de “Las 5 competencias para apoderarte de tu trabajo”, centrada en la autonomía profesional, el liderazgo desde la autenticidad y la gestión de la diversidad generacional, con resultados comprobados y sostenibles.

Es Coach ejecutiva y de equipos certificada por la International Coaching Community (ICC), de la que también **forma parte de su comité de dirección en España.**

**Experta en Programación Neurolingüística (PNL)** y apasionada del desarrollo humano integral.

# Tutorización continua de tus trainers:

## Un itinerario desde que te anotas en la certificación

Tus entrenadores Daniel Álvarez, Marcela Parga y Natalia Salgado te encaminan con un itinerario claro desde que te anotas hasta el momento de la certificación para tu crecimiento como coach.



## Durante la formación

Junto a su equipo de coaches, te observan en cada ejercicio para ayudarte a hacer coaching con plena confianza.



## Cuando acaba la formación

Te ayudan a emprender o a desarrollarte en el entorno en que desees hacerlo.

# Anótate con tiempo para realizar el ITINERARIO DE FORMACIÓN

Cuatro cursos para que puedas crecer a tu propio ritmo y prepararte desde ya.

¡Aprovecha al máximo esta experiencia irrepetible!

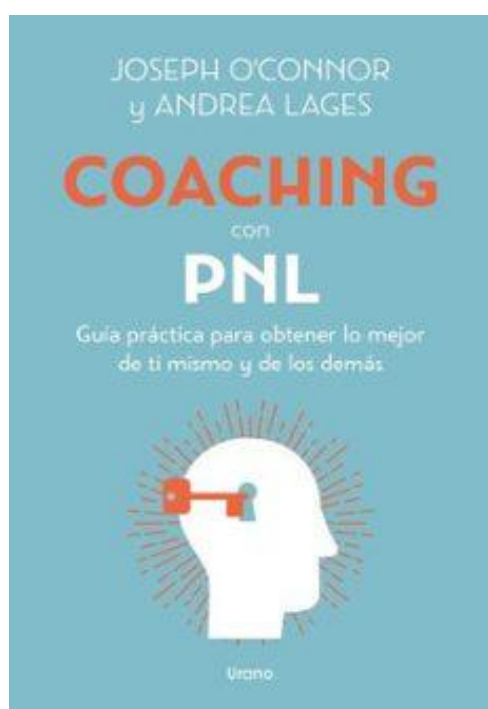
- 1** Curso de **“Iniciación al Coaching”**  
Empieza a desarrollar tus habilidades como coach desde el primer día.
- 2** Curso **“Meditación para principiantes”**  
Optimiza tu estado mental y emocional. Marca un antes y un después en tu vida.
- 3** Curso de **“PNL para coaches”**  
Técnicas de cambio poderosas, ideales para combinar con el coaching.
- 4** Curso de **“Especialización en coaching”**  
Elige tu área: vida, ejecutivo, hablar en público o espiritualidad.

# Anótate con tiempo

**TE PREPARAMOS CON ¡EL KIT DEL COACH!**

## Te regalamos los libros de tus trainers:

Con los que sentarás una base firme sobre los fundamentos y la práctica del coaching:



**"COACHING CON PNL"** de Joseph O'Connor y Andrea Lages.



**"CÓMO PENSAR BIEN"** de Daniel Álvarez Lamas

\* Importante: Para las personas de fuera de España, la versión de los libros será en pdf.

# FECHAS Y HORARIOS

## Certificación de Coaching Online 2026



### *Modalidad online*

20 sesiones y una aventura final.

- **Hasta 26 de mayo**
- **De mayo hasta octubre: 16 sesiones en formato de viernes y sábado por las tardes**
- **Sesiones de presentación, intermedia y de cierre de la certificación.**
- **Una hora de prácticas de coaching a la semana.**
- **Y con un maravilloso encuentro final en abril de 2027 con el camino de Santiago y el Festival Solidario Nosolocoaching para conocer en persona a tus compañeros/as.**
  - **Este encuentro no es obligatorio ¡Pero nadie se lo pierde!**

# Reserva estas fechas

*Modalidad Online - 2026*

## PERÍODO PREVIO:

- Cursos previos opcionales y libro “Coaching con PNL”.
- Mentoría de Daniel Álvarez

## PRESENTACIÓN

Martes 26 de mayo - 19:00 a 20:30 h



**1<sup>a</sup>  
PARTE**

Viernes 17:00 a 20:00

Sábados 16:30 a 20:30

**+1 h de Coaching semanal**

**Mayo: 29 y 30.**

**Junio: 5, 6, 19, 20, 26 y 27.**

## SESIÓN INTERMEDIA

Jueves 16 de Julio - 18:30 a 20:30 h

**\* Horario español**



# Reserva estas fechas

*Modalidad Online - 2026*



## 2ª PARTE

Viernes 17:00 a 20:00 \*  
Sábados 16:30 a 20:30 \*

+1 h de Coaching semanal

Septiembre: 4, 5, 11, 12, 25 y 26.

Octubre: 2 y 3.

\* Horario español



## SESIÓN DE CIERRE

Jueves 17 de Diciembre- 18:30 a 20:30 h \*



## Camino de Santiago y Festival:

16, 17 y 18 de Abril de 2027

Si te apuntas en **ABRIL**, te facilitamos tu mejor inversión... en ti mismo/a:

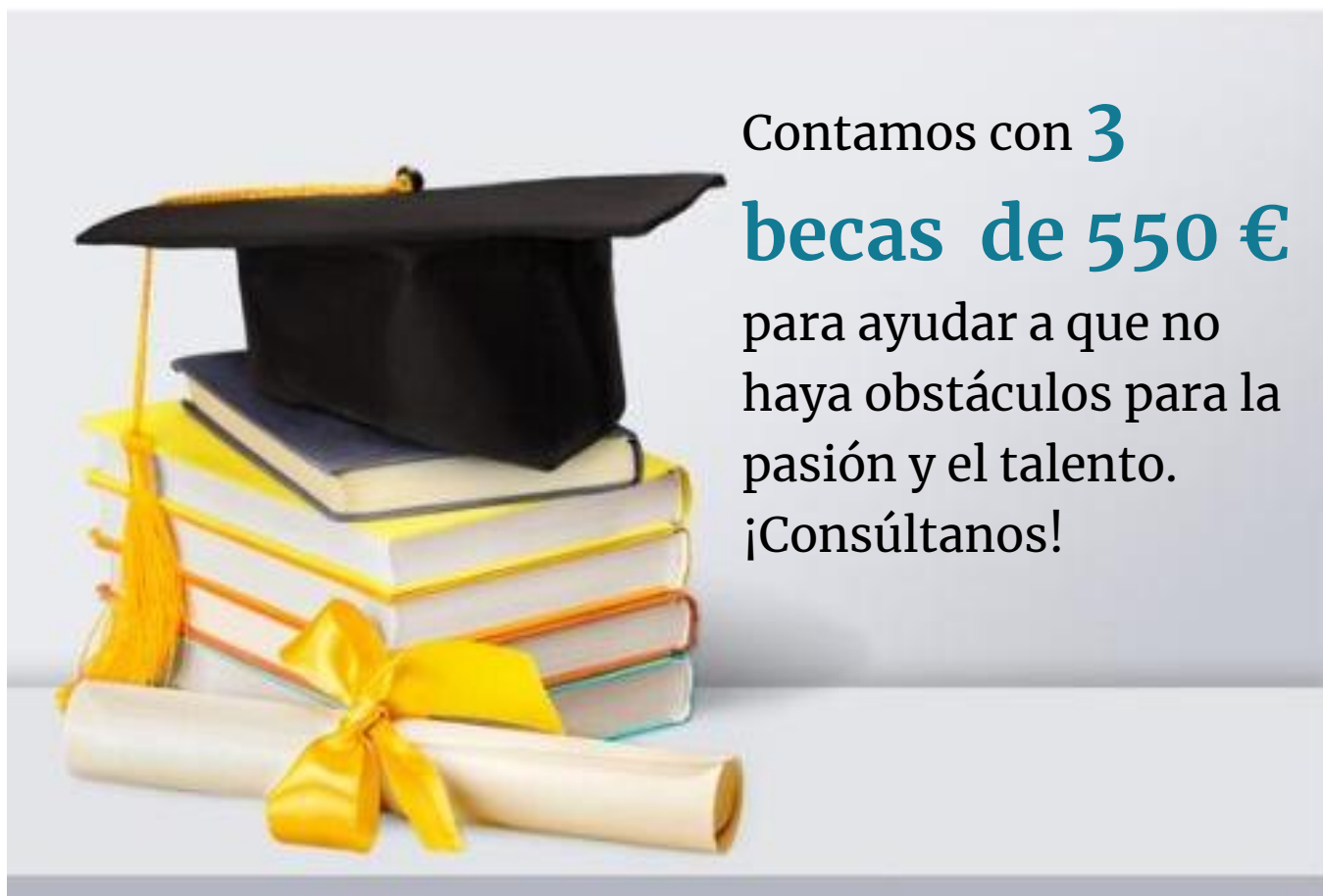
~~3.650 €~~

2.975 €

Precio  
de la Formación

+ 450 euros de derechos de certificación.

Permite la certificación y pertenencia como coach certificado de International Coaching Community de forma vitalicia. No habrá otra cuota adicional ni periódica para ser certificado profesionalmente como coach, pues ésta queda garantizada para siempre.



Contamos con **3**  
**becas de 550 €**  
para ayudar a que no  
haya obstáculos para la  
pasión y el talento.  
¡Consúltanos!

# Reserva de plaza

- **Matrícula: 450 €.** Permite asegurar las condiciones preferentes para la Certificación de 2026.
- **Diez Cómodos plazos** a partir de marzo hasta diciembre.

Si estás en situación de desempleo, tienes un descuento adicional del 5%.

Con el abono de 450 euros, se reservan las condiciones especiales y se comienza con el itinerario de formación previo.

En caso de que, a lo largo de la certificación, el alumno no la pueda completar por alguna razón, podrá reservar plaza sin coste en la siguiente promoción.

Una vez realizados pagos por el curso y confirmada la plaza, podrá solicitarse la devolución del importe abonado hasta 15 días antes de comenzar el curso, excepto 150 € correspondientes a los gastos de gestión.

**Curso bonificable por la Fundación Tripartita.**



Fundación Tripartita  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



[www.benpensante.com](http://www.benpensante.com)  
[hola@benpensante.com](mailto:hola@benpensante.com) | 640 76 05 92



# Qué opinan los coaches de ICC sobre su formación (link a vídeos en youtube)

*"Me formé con el Instituto Ben Pensante e ICC porque necesitaba abrir mi mente y centrarme en el objetivo personal que tuve en aquel momento y que no tenía claro como conseguirlo.*

*La certificación me aportó conciencia, conexión y acción, conocimiento y estrategias y recursos para mi propio viaje"*



Nancy Becerra Pernas  
Coach certificada por ICC

*"Un factor clave en la Certificación para mí fue el aspecto práctico de la formación.*

*Durante los módulos presenciales, a parte de la teoría aprendes sobre todo a hacer coaching.*

*Aprendes a seguir el proceso de coaching, como escuchar y fluir con tu coachee y a crear esa conexión única que ayuda a la otra persona a pensar y a llegar a donde quiere llegar."*



Marta Szca  
Coach certificada

2:42

# Qué opinan los coaches de ICC sobre su formación (link a vídeos en youtube)

Esta certificación me aportó mucho laboralmente y personalmente, el poder ayudar a los demás, mejorar mi día a día y conocerme más.

Lo que marcó la diferencia fue hacerlo tan práctico y poder vivirlo tan intensamente.

Se lo recomendaría a cualquier persona que quiere crecer personalmente, que quiere ayudar a los demás y a cualquiera que quiera ser feliz



Raquel Castro S  
Coach certificada por

1:35

Video player controls: play, volume, and a clock icon.

En la certificación buscaba una herramienta que me permitiera ayudar a las personas. La formación permitió cerrar el círculo con las otras formaciones que realice como Practitioner PNL, Liderazgo, etc.

Se lo recomendaría a cualquier persona que esta interesada en acercarse al mundo del coaching tanto a nivel profesional como a nivel particular. Por ejemplo yo lo aplico desde el primer día en mis hijos y conmigo mismo.

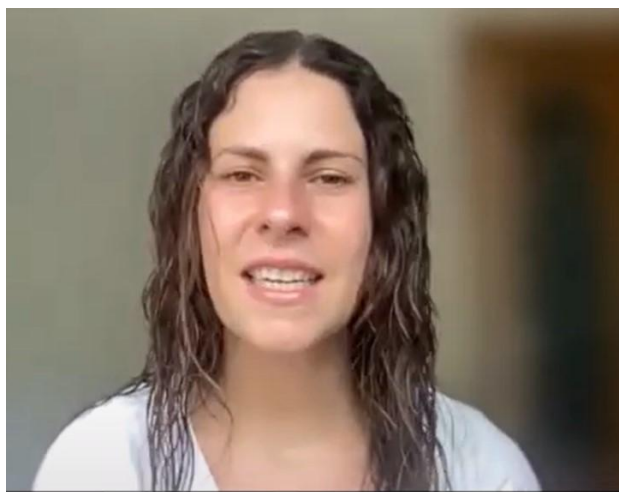


Carlos Roca Iglesias  
Coach certificado por

1:56

Video player controls: play, volume, and a clock icon.

# Qué opinan los coaches de ICC sobre su formación (link a vídeos en youtube)



[Aquí tienes más testimonios interesantes](#)

Para que te hagas una idea

[¿Quieres ver vídeos de nuestros trainers?](#)  
[Pulsa aquí](#)

Para que te vayas acostumbrando a los contenidos sobre coaching



[www.benpensante.com](http://www.benpensante.com)  
[hola@benpensante.com](mailto:hola@benpensante.com) | 640 76 05 92





# ¡CERCA DE TI!

Nuestro propósito es acompañarte en este proceso de decisión para tu crecimiento personal y como profesional.

¿QUIERES CONVERSAR? Podrás elegir a uno de los trainers o a estudiantes de la Certificación del mismo perfil que tú.

## Contáctanos para darte más información



+34 640 760 592 (10 - 14H)



[hola@benpensante.com](mailto:hola@benpensante.com)

