

Te leo y me veo

Habilidades para la Vida
Memoria de un curso en línea

Gladys Herrera Patiño



A Julio, mi divino maestro.

Gladys

Te leo y me Ve

Habilidades para la Vida
Memoria de un curso en línea

Gladys Herrera Patiño



Dirección:
Roberto Flores

Autora:
Gladys Herrera Patiño

Diseño y Diagramación
Carlos F. Caro

Fundación EDEX
Indautxu, 9 - Bilbao
Teléfono: 944425784
e-mail: edex@edex.es
<http://escuela.habilidadesparalavida.net>
www.edex.es

Fundación EDEX
Todos los derechos reservados
I.S.B.N.: 978-84-9726-552-2
D.L.: BI-00059-2020

Presentación

Te leo y me veo es un texto que recoge testimonios y aprendizajes de siete años de un curso en línea que ofrece la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida, de Fundación EDEX, desde 2012. Se trata de El TransCurso, un espacio que promueve el entrenamiento de diez destrezas psicosociales denominadas Habilidades para la Vida (HpV): autoconocimiento, toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo, empatía, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés, comunicación asertiva, relaciones interpersonales y manejo de problemas y conflictos.

Estos relatos que aquí se ofrecen están llenos de ese entusiasmo que nos atrapa cuando recordamos algo que solemos olvidar las personas: que un gran aporte al bienestar individual y colectivo está representado en la calidad de las relaciones que tenemos con nosotras mismas y con las demás personas, conocidas y desconocidas, parecidas y diferentes. Las HpV hacen su mayor aporte en ese terreno de las relaciones humanas.

De eso se trata este texto: de lo que significó para 686 personas hacer este curso virtual, su puerta de entrada al entrenamiento de estas destrezas psicosociales.



Prólogo

La vida puede entrenarse

Conocí a Gladys Herrera Patiño, autora de este libro, gracias a Fundación EDEX, una organización referente en el ámbito de la pedagogía. Promovieron en Portugalete, en 2005, el I Seminario Internacional sobre Habilidades para la Vida. Para mí, hubo un antes y un después de conocer a Gladys y a su compañero Iván Darío Chahín Pinzón. Fue amor a primera escucha. Me tocaron el alma. Su relato era inspirador, lúcido, divertido... Su propuesta, inmensa.

Resoné profundamente con lo que contaban. Me pareció que Las Habilidades para la Vida constituían una sabiduría transversal y básica. Algo que era urgente compartir, que convenía hacer accesible a todo el mundo, a gente de todas las edades, naufragios y sueños... en todas partes. Vislumbré las posibilidades de transformación personal y grupal que

conlleva el entrenamiento en Habilidades para la Vida. Nacer y estar viva no era una garantía de que supiéramos vivir. La vida podía aprenderse, podíamos aspirar a algo más que a sobrevivir. Como reza el lema de Fundación EDEX, podíamos "aprender a vivir y a convivir".

"Nada de cuanto es humano me es ajeno"
 (Pluvio Terencio Africano)

En el año 2012 fui invitada a participar como conferenciante en El TransCurso. Era la primera vez que impartía formación en línea. La experiencia rozaba en aquel entonces el orden del milagro. Fue increíble:

¡Estaba conectada con un grupo de personas de diferentes países! El buen hacer de este equipo transformaba en fácil lo que supuse imposible. Hemos repetido la experiencia en sucesivas ediciones, y sigo asombrándome.

Como quiera que la habilidad "Pensamiento creativo" se programa en la mitad de El TransCurso, la gente

llega a este video-encuentro especialmente disponible, abierta, fértil, curiosa...inmersa en procesos de transformación cuyo alcance sólo puedo intuir. Y no me cabe ninguna duda de que lo que percibo es fruto de un acompañamiento pedagógico profundamente amoroso y de una mirada inclusiva capaz de ver a las personas participantes como lo que somos: semillas de gente. Semillas de humanidad con un inmenso potencial. Tener esta cita periódica en las diferentes ediciones de El TransCurso siempre me conmueve hasta la médula. Me siento una privilegiada y estoy muy agradecida por poder participar en un proyecto como este.

El TransCurso es como el "xirimiri" de mi tierra: una lluvia ligera, suave, que permite que florezca la vida y que acaba empapándote por completo. De manera humilde, sin estridencias, esta formación hace que nos vayamos implicando más y más en la tarea del bienestar propio y ajeno. Un espacio de intensa libertad donde es posible ser como vayamos siendo.

Gladys Herrera Patiño ha recopilado en este "Te leo y me veo" testimonios y frases inspiradoras compartidas por

participantes de El TransCurso. Al leer estas memorias, podemos apreciar su coraje para exponer la propia vulnerabilidad, el deseo de cambio, las peleas internas, los anhelos, la toma de conciencia y permisos para ser, la celebración de los logros, la confianza en el grupo y en la gente del equipo pedagógico.

Yo provengo del magisterio, y comprendí hace tiempo que educar es siempre reeducarse. A aprender a vivir se aprende viviendo, claro. La vida es maestra, qué duda cabe. La buena noticia es que las Habilidades para la Vida (la empatía, la resolución de conflictos, el autoconocimiento, el pensamiento crítico, ...) pueden entrenarse. Y con entrenamiento todo es susceptible de mejora. Los textos que siguen dan buena cuenta de ello. Es probable que cuando los lean, les pase como a mí, que se reconozcan, que resuenen. "Han puesto palabras a lo que siento". "Me reconozco en el otro, en la otra, tan igual y tan diferente". Y es que, quizás, ser gente sea esto: darnos cuenta de que nada de lo humano nos es ajeno.

Virginia Imaz Quijera.

Agradecimientos

¿Quién da las gracias a quién? Es una pregunta que según la cultura tiene respuesta diferente: ¿la persona que presta el servicio o la que lo recibe? En la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida las damos las dos partes, y lo hacemos a borbotones. Es muy agradable siempre leer las palabras de gratitud que nos dejan al finalizar cada una de las ediciones de El TransCurso. Para la muestra, un botón:

Gracias a todos por permitirme aprender, por escucharme a través de la palabra escrita, por motivarme día a día a entrar a este espacio para encontrar siempre una lección de sabiduría en cada foro, cada blog, cada mensaje. Gracias por dejarme SER.

Mujer, Colombia, entre 40 y 50 años.

Como Escuela, tampoco nos ahorramos palabras ni nos cansamos de agradecerles a las 686 personas que a la fecha han tomado la decisión de hacer El TransCurso. La principal fuente que nutre nuestro saber sobre cómo se hace un curso en línea para formarnos en Habilidades para la Vida

han sido ustedes. Muchas gracias por la huella que han dejado al pasar por este curso. A Helga Moreno, gracias por haber aportado, en su TransCurso, el título de este libro.

Gracias, también, a quienes han sido y son parte de nuestro equipo docente: Hilario Garrudo, Natalia LaCruz, María José Cuartero, Priscilla Piedra, Gonzalo Silió, Ignacio Castellón, Elías Alfonso Góngora, Fabiola Ivaszuk, María Teresa Vázquez, Oihana Rementería, Víctor Moreno, Odette Cerro, César Torres, Juan Raddames de la Rosa. Gracias a nuestra asesora en materia de creatividad, invitada permanente como conferencista, Virginia Imaz Quijera. Y, por supuesto, también, a quien ha sido nuestro asesor en el manejo de emociones y conflictos, Miguel Costa Cabanillas, quien nos acompañó como invitado en muchas ediciones de El TransCurso y nos ha regalado sus palabras en la contraportada.

Gracias a Amanda Bravo, quien puso los primeros insumos teóricos para pensar este curso. A Iván Darío Chahín, con quien diseñé el curso en 2011, con el

acompañamiento de Juan Carlos Melero. A Doble-Click y a Alfredo Requejo, por su apoyo en el diseño de la plataforma que aloja el curso; y, finalmente, al equipo de Fundación EDEX, con Miguel Ángel Ortiz de Anda y Roberto Flores, nuestro director, a la cabeza, que han mostrado una vez más su confianza al haber permitido que dedicara tiempo a escribir este texto; a Eva Villasante y María Villar, que nos administran; a Itxaso G. Beobide, siempre dispuesta a echar las manos que se necesiten; a Emilio López, imprescindible puente con Las Américas; y a Jesús A. Pérez Arrospide, por su aliento y ejemplo.

Un agradecimiento especial por su confianza inquebrantable a Dolors Juvinyá, Directora de la Cátedra de Promoción de la Salud de la Universidad de Girona, que desde 2015 co-certifica El TransCurso, así como a Pau Batlle y Sofía Leticia Morales, que desde Dipsalut y la Secretaría de Educación Pública de Ciudad de México, respectivamente, nos han confiado la formación de profesionales de sus entornos.

También agradecemos a los gobiernos y organizaciones que han visto en este espacio una oportunidad para el crecimiento humano y profesional de sus equipos de salud, educación o trabajo

social. Destacamos a la Delegación del Gobierno de España para el Plan Nacional sobre Drogas, que apostó por las HpV en nuestros inicios, y sigue haciéndolo, así como a la Organización Panamericana de la Salud, al Ministerio de Salud de Costa Rica, al Ministerio de Educación de Paraguay, en Alianza con UNESCO, al Gobierno Vasco, al Gobierno de Aragón, a la SEP de Ciudad de México, a la Alcaldía de Ciudad Panamá, a la Secretaría de Educación de Bogotá, al Ayuntamiento de Portugalete, a la Universidad Autónoma de Yucatán, a UNISANGIL, a Saber Se, a Fundación DAD, a Tierra Fértil, al Gimnasio Las Villas, a Seguridad Humana, a Sumarse, a Casa Abierta, a El Abrojo, a Aceso, a la Red de Radios Comunitarias del Norte de Santander, a Medicus Mundi Bizkaia-Honduras, a Fundesplai, a Albera Salut, a la Associació Batibull y al Colegio de Médicos de Girona, entre otros.

A Iván, a Roberto y a Dana Chahín, gracias por leer este texto para pulir allí, agregar o quitar allá. A todas las personas que lo lean, de antemano, gracias. Espero que se vean.

Gladys Herrera Patiño
Coordinadora Pedagógica
Escuela Iberoamericana de Habilidades
para la Vida



Introducción

12



El TransCurso, un espacio para formarnos en Habilidades para la Vida

16



Autorretratos relatados

28



Me gustaría

36



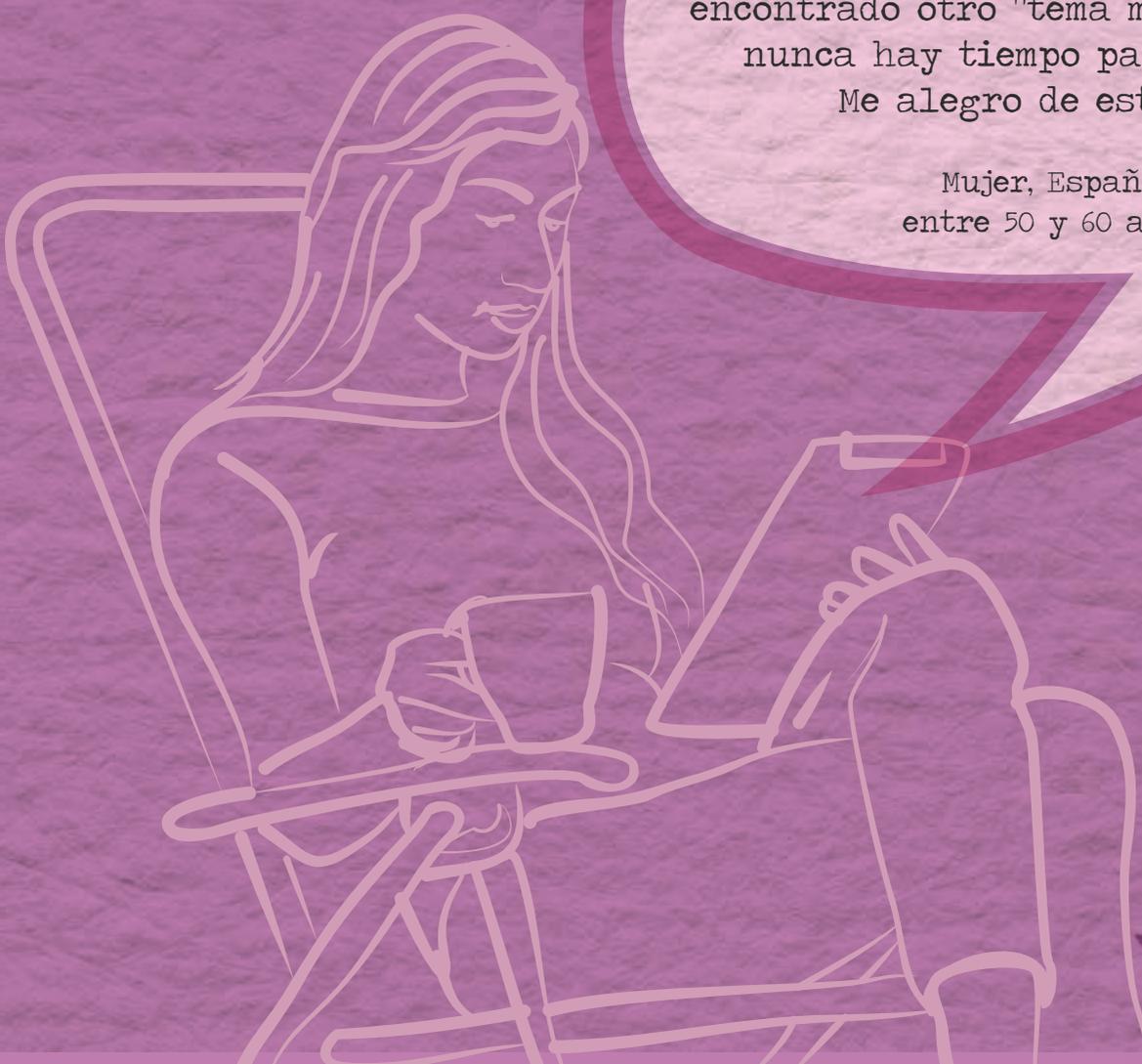
Transformaciones notorias

52



Frases poderosas

64



Me gusta haberme inscrito en este curso, pensaba que sería más enfocado al mundo educativo, y en cambio me encuentro que es mucho más personal e íntimo. De haberlo sabido, seguro que no me hubiera inscrito, seguro que hubiera encontrado otro "tema más interesante"; nunca hay tiempo para una misma. Me alegro de estar aquí.

Mujer, España,
entre 50 y 60 años.

Introducción

En abril de 2012, luego de un par de años de maduración, 30 personas de 12 países iniciaron nuestro primer curso básico en línea sobre Habilidades para la Vida (HpV). Se llamó El TransCurso, para destacar que el aprendizaje de las HpV transforma nuestras relaciones, y que esto no se da silvestre ni de repente, sino que se va madurando con el transcurrir de la vida.

El TransCurso se nutrió de experiencias previas de formación presencial que Fundación EDEX había desarrollado desde 2002 por medio de la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida. Ellas nos habían mostrado que las claves para aprenderlas y enseñarlas estaban en diseñar propuestas interactivas, de escucha, con entrenamiento y entretenimiento, con reflexión y espacios de expresión donde fueran las personas las que le encontraran sentido a las HpV en su propia vida personal, laboral y ciudadana.

Tomando en cuenta que se trataba de un curso en línea, estas claves se

adaptaron al lenguaje multimedial y a las facilidades de interacción que permite este escenario. Hoy se aloja en <http://escuela.habilidadesparalavida.net> junto a cursos como La Aventura de la Crianza y Prevención con "P" de Personas.

Hemos vivido ya 18 ediciones de El TransCurso, y se han certificado 686 personas de 22 países. En nuestra Escuela están guardadas sus palabras, preguntas, llantos e ilusiones, es decir, toda esa materia prima sacada de sus vidas cotidianas de donde surgieron sus aprendizajes. Los expresaron con generosidad, sin juzgarse ni a sí mismas ni a las demás personas, con orejas, motivadas por la fuerza de la conversación.

Lo interesante es que este alto grado de interacción se dio entre personas desconocidas entre sí, en la mayoría de los casos, partícipes de culturas lejanas y distintas, algunas muy comunicativas, otras silenciosas; personas de las que no sabíamos sino un nombre con una pequeña foto al



lado. La conexión fue posible porque en dicha pantalla aparecían los relatos de seres humanos que se parecían a los propios; eran como ventanas a las que la curiosidad invitaba a asomarse para apreciar la diversidad de formas que hay de ser personas.



Me ha encantado leer vuestras historias personales y aprender de ellas. Cada uno de vosotros ha sido un maestro para mí, a veces me habéis reflejado alguna cosa que era incapaz de ver yo sola y os estoy muy agradecida.

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



Comenzamos 2019 con la decisión de volver a mirar todos estos aportes hechos por las personas que han participado en El TransCurso a lo largo de estos 7 años. Intuíamos la existencia de una mina llena de saber-hacer sobre las HpV. Nos dispusimos a leer cada aporte detalladamente, y el hallazgo más interesante ha sido el de los caminos propios. No hay recetas ni fórmulas, sino personas y organizaciones capaces, que, de acuerdo con los desafíos de su contexto, hicieron su propia mezcla de las HpV, dándole su particular desarrollo. *Te leo y me veo* es una muestra de la riqueza encontrada al volver sobre lo escrito.



Diploma
correspondiente
a la 9ª Edición de El
TransCurso

Hemos organizado el contenido de este texto en cinco capítulos. El primero de ellos habla sobre el curso, para comprender mejor en qué tipo de circunstancia se da el aprendizaje, e incluye una presentación breve de las Habilidades para la Vida para que el lector conozca a partir de qué aporte las personas construyen su saber. En el segundo capítulo se muestran extractos de los retratos hablados que las personas han realizado sobre sí mismas. Cada uno ha sido a la vez lente y espejo para quien escribe y para quien lee. En el tercer capítulo incluimos una síntesis de algunos de los tipos de transformaciones que las personas deciden emprender cuando descubren qué tipo de aporte le pueden hacer las HpV a su propia vida. En el cuarto recogemos las evidencias de lo que les ha quedado al finalizar el curso, dejando ver qué han logrado y qué les ha quedado pendiente. En el quinto y último capítulo se presenta una colección de piedras o frases preciosas que las personas fueron dejando caer a

lo largo de las 12 unidades; son cortas, llenas de sentido y poderosas, sobre todo cuando se trata de hacer transformaciones en nuestra propia humanidad.

Los cinco capítulos son un recorrido por el camino andado, y sirven de memoria de siete años de El TransCurso. Igualmente, son la materia prima para que otras personas construyan su propio aprendizaje. Esperamos que al leerlos te veas en ellos y sean motores para seguir transformando tus relaciones. De ahí el sentido del título de esta nueva publicación que Fundación EDEX pone a tu disposición.



"Este curso no trata sólo de teoría sobre las Habilidades para la Vida sino de vivir cada día pequeñas transformaciones de manera que realmente podamos enseñarlas a niñas, niños y jóvenes con los que trabajamos y compartirles herramientas y ejercicios que ya hemos previamente experimentado".

Mujer, México, entre 30 y 40 años.



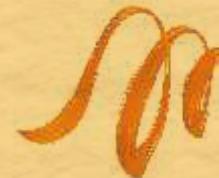
El TransCurso, un espacio para formarnos en Habilidades para la Vida

Otra forma de hacer contacto

Para algunas personas que han participado en nuestra Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida, El TransCurso ha sido su primer curso en línea. Han llegado con el temor de no saber cómo será eso de no ver la cara de las personas que serán sus compañeras y docentes. Preguntan a qué horas serán las clases y cómo serán las calificaciones. Y se encuentran con que no hay ni lo uno ni lo otro; que, en cambio, hay un espacio en la web donde pueden ingresar a la hora que decidan para recorrer un documento base salpicado de diversidad de recursos: notas de prensa, charlas, artículos de revistas, fotografías, videos y canciones. Basta con dedicar 5 horas a la semana para hacer este recorrido, que incluye foros y tareas con ejercicios prácticos articulados desde el texto base. Así, se van dando cuenta de que, aunque no se encuentren físicamente, poco a poco empiezan a conocerse a partir de sus propios relatos, a través de la escritura y la lectura, conversando, riendo, callando, suspirando, bromeando o llorando tras la pantalla.

"Al principio me desconcerté, acostumbrados al sistema formal de enseñanza en el cual prima la evaluación cuantitativa, la corrección, la reflexión académica, la evidencia científica. Un curso de este formato me causó curiosidad e incertidumbre. ¿Existe un curso que te deja pensar, reflexionar, compartir sin ningún juicio ni evaluación formal, con este coste de matrícula? ¿Es posible ir aprendiendo semana a semana de ti misma y de los otros? ¿Y tener la libertad de expresión sin ser censurada ni reprimida? Pues sí, existe".

Mujer, España,
entre 40 y 50 años.



Saber hacer

También han llegado a El TransCurso personas con la expectativa de acceder a más bibliografía y autores que les permita ampliar el saber que ya traen de las Habilidades para la Vida, y sí que los encuentran. Sin embargo, lo que más tienen a la mano son "bibliotecas humanas" con las cuales interactuar sobre los aprendizajes que resultan de los ejercicios que semanalmente se les propone hacer en su vida cotidiana.

Así se va marcando lo que hace distinto a este curso: el crear oportunidades para aprender el saber-hacer de las HpV. No basta con conocer la definición de empatía, por ejemplo; interesa que sepamos cómo podemos desconectar del propio punto de vista para conectar con otras maneras de ver, sentir, pensar y actuar en la vida, en campos tan disímiles como la política, la sexualidad, la religión, la migración, etc.

Encontrar o no sentido

Por la misma "ventana", y al tiempo, han ingresado personas que vienen con mucha motivación e interés, y otras que vienen con poca o con motivación ajena. Lo interesante es que, al mezclarse, poco a poco arrasa la sorpresa de saberse disfrutando, aprendiendo y encontrándole sentido a ese aprendizaje en su propia vida. Se van con algunas herramientas, y motivadas con esta primera fase de su entrenamiento en HpV, que saben no termina allí.

Como cabía esperar, también hemos compartido con personas que no han hecho "clic" (un 1,6 %) por diversos motivos: no haber encontrado la profundidad teórica que buscaban, tener semanalmente una tarea obligatoria, compartir aspectos de la vida personal, ser dadas de baja si tras dos semanas no se comunican o no ingresan al curso, por haber encontrado no amigable su relación con la plataforma o por no encontrar un ítem específico para enseñar HpV a niñas, niños y jóvenes. De todas ellas hemos aprendido.

Las relaciones

En resumen, en El TransCurso no se aprende de una persona experta en la materia, sino que se aprende conversando, interactuando entre todas las personas, tanto docentes como participantes. Es un intento de aprenderlas tal y como se hace en la vida cotidiana, en el escenario de las relaciones (no sólo desde contenidos). Se enseñan haciendo posible un ambiente gozoso, de confianza, de respeto, donde aprendemos a escuchar y a decir de la mejor manera posible. Y en ese decir, siempre existe la posibilidad de expresar "no estoy a gusto", "esto no me parece", "preferiría no publicar esto", etc.

Cuando las personas lo han hecho, nos ha alegrado, porque es lo que esperamos: desarrollar sus inteligencias, fortalecer su pensamiento crítico, su toma de decisiones, su autoconocimiento, sus capacidades para expresar lo que piensan, sienten y necesitan. Hay reglas del juego, claro, pero hay flexibilidad para construir acuerdos sobre la marcha de manera que no prime la obediencia.

Diversas

De las 686 personas que se han formado en El TransCurso, a julio de 2019, el 82 % son mujeres, tienen entre 21 y 60 años y diversidad de profesiones: licenciadas en psicología, educación, farmacia, administración, psicopedagogía, odontología, antropología, derecho, sociología, trabajo social, comunicación, medicina o economía; algunas con maestrías en sexualidad, salud pública, educación física, drogodependencias, arte, promoción de la salud y psicodrama.

Siete años y gente tan distinta nos han permitido hacer una permanente actualización de los contenidos, tareas y recursos de El TransCurso. En cada edición, tras las evaluaciones, ha crecido, como un ser vivo que aprende, desecha e incorpora a cada paso. En ese sentido es una construcción que se alimenta del aporte colectivo.

Diverso es también el equipo docente que acompaña el aprendizaje de los grupos edición tras edición. Al comienzo fueron dos, luego cuatro, después seis y hoy son una docena de profesionales, de diferente nacionalidad y de áreas diversas como la pedagogía, la medicina, la comunicación, la psicología y la educación.



Con algo en común

Lo que tienen en común todas estas personas es su deseo de promover las diez Habilidades para la Vida entre sus grupos de niñas, niños, adolescentes o jóvenes con los que trabajan, en su calidad de docentes en el ámbito educativo formal o como facilitadores al interior de organizaciones, colectivos comunitarios o empresariales.

Desde Fundación EDEX planteamos que la puerta de entrada para enseñar estas diez destrezas psicosociales es aprenderlas primero en la propia vida, construirles un sentido propio. Este es el principal objetivo de El TransCurso: ser el inicio de un entrenamiento, que como sucede con la educación física, ofrece mejores resultados si se sostiene en el tiempo, ojalá toda la vida. No es un instructivo de tips para enseñar HpV a otras personas, es un punto de partida para vivirlas, para descubrir y revisar la manera en que nos relacionamos.

"Hace doce semanas me enfrentaba a la novedad. Hoy la novedad es rutina. Desde la segunda semana me planifiqué para darle tiempo a El TransCurso de tal manera que no me creara desazón y lo conseguí. De lunes a viernes leía y escribía, el viernes compartía y el sábado por la mañana hacía balance de todo lo realizado y pensado y, también lo compartía. Ese orden y esa disciplina me hicieron perder los recelos iniciales y no solo eso, también me sirvieron de terapia de todo un gran paquete de inseguridades".

Hombre, España,
entre 40 y 50 años.

23 de abril de 2012

El TransCurso nace en 2012, un 23 de abril, fecha en que se celebra en todo el mundo el «Día del libro». Bonita coincidencia porque, como ya hemos dicho, las personas que participan en esta formación en línea aprenden a leer su vida y la de sus pares, al mismo tiempo que aprenden a escribir sus propios aprendizajes.

Este curso se llama como se llama porque en este espacio cada estudiante puede ver cómo ha "transcurrido" su vida en el terreno de las relaciones y, sobre todo, cómo puede empezar a darle otro "curso" o giro tras fortalecerla con el ejercicio de las diez Habilidades para la Vida. Y dura lo que dura (tres meses), por ser el tiempo necesario para que la persona se adapte a enfocar sus relaciones con estos diez lentes.

Desde 2015, a partir de la octava edición, las personas que completan su proceso en El TransCurso han sido certificadas conjuntamente por Fundación EDEX y la Cátedra de Promoción de la Salud de la Universidad de Girona.

Antes de continuar detallando este curso, es indispensable abrir un espacio para acercarnos a las diez Habilidades para la Vida. De esta manera, cobrará más sentido cada palabra aquí compartida.



Las Diez Habilidades para la Vida

Nunca sobrarán
mencionarlas, una a una,
destacar algunos de sus
matices y comprender para
qué sirven y en qué
escenario pueden aportar
al desarrollo humano,
tanto individual como
colectivo.

1 AUTOCONOCIMIENTO

Identificar, permanentemente, la persona que quiero ser, la que he sido y soy y lo que me hace parecerme y diferenciarme de otras personas. Saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento. Valorar los gustos y disgustos. Saber balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable.

2 TOMA DE DECISIONES

Marcar el rumbo de la propia vida. No dejar todo al azar, a las costumbres o circunstancias ni a terceras personas. Se aprende a decidir escuchando nuestras reflexiones y emociones, sabiendo que siempre ofrecen consecuencias diversas, algunas positivas, otras negativas, que algo ganamos y algo perdemos. Y siempre será posible reafirmar o recomponer el rumbo de la propia vida a partir de la siguiente decisión.

3 PENSAMIENTO CRÍTICO

Todo puede ser interrogado. Si nos hacemos preguntas sobre el mundo y la manera en que nos relacionamos, obtendremos cada vez mejores argumentos y razones para orientar nuestro comportamiento. Usando el pensamiento crítico se piensa sobre lo que pensamos, se descubre que no todo es lo que parece, ni que todo lo que se hace por costumbre tiene sentido. Desarrollar el pensamiento crítico abre abanicos de posibilidades, dejando atrás la idea de que las cosas son blancas o negras, positivas o negativas. Da paso a los matices y propone ver más de dos veces, preguntar, escuchar, dudar.

4 PENSAMIENTO CREATIVO

Pensar y actuar creativamente en la vida cotidiana, escenario de las HpV, es aprender a estrenar ideas, costumbres, maneras de ser y hacer la vida. Una persona requiere creatividad para pensar distinto sobre sí misma, para refrescar las relaciones que mantiene, para intervenir de maneras nuevas y distintas en el contexto en el que hace la vida. La creatividad permite y enseña a llenarse de "primeras veces" para recuperar la curiosidad y el asombro, que se opacan cuando recorremos una ruta única, cuando nos dejamos llevar por la rutina.

5 EMPATÍA

Desconectar -por momentos- de los pensamientos y necesidades propias, para conectar con las necesidades de las demás personas. Este ejercicio implica una escucha atenta, apagar el juicio, reconocer que la propia no es la única forma válida de ser persona, y pasar a la acción, de manera que con hechos podamos colaborar en la superación de situaciones injustas o inequitativas que viven otras personas.

6 MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Sintonizarse con el propio mundo afectivo, saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.

7 MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Todos los seres vivos nos estresamos, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos. El desafío es aprender a estresarnos en forma aguda, no crónica ni permanente. También, aprender a relacionarnos con las tensiones de manera puntual. Manejar unas y otras es aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades.

8 COMUNICACIÓN ASERTIVA

La asertividad propone tener en cuenta al menos a tres interlocutores de la comunicación: primero, a la persona que se comunica y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo. Segundo, a la persona con la que desea comunicarse, porque comprende que la expresión propia no justifica agresiones ni descalificaciones. Y tercero, el contexto, porque ser una persona asertiva supone revisar si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa expresión.



9 RELACIONES INTERPERSONALES

Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos). Saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o de malestar. Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella, y al mismo tiempo, aprender a establecer límites.

10 MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Reconocer los problemas es empezar a manejarlos, verlos con otros ojos (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista), asumirlos como oportunidades para transformarnos. A veces, más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios, tener la mente abierta.

Conexiones cuidadosas

Más que definiciones, las Habilidades para la Vida son acciones, son hechos, comportamientos que podemos poner en juego en el terreno de las conexiones o relaciones humanas. Si nos entrenamos en ellas, la primera transformación se sentirá en la propia piel, en la manera de apreciarnos, sentirnos, cuidarnos. No sirven para cambiar a otras personas, sino para que un individuo o un colectivo transforme la manera en que se relaciona con tal o cual persona o circunstancia. Su manera de hacer

contacto, de conectar, influirá en la transformación de las otras personas. Pero esa transformación deberá surgir, también, desde dentro de ellas, como resultado de sus propias decisiones. Cada una pone su parte, pero no la impone.

Estas diez destrezas nos ayudan a cuidarnos y a cuidar a las demás personas y al entorno en el que vivimos. Si no es con cuidado, no son Habilidades para la Vida. Por eso, son la ética del cuidado y los Derechos Humanos los que enmarcan esta iniciativa.

¿De dónde salen estas diez habilidades?

A comienzos de la década del 90, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decide reunir a personas expertas de diferentes partes del mundo para construir, con una mirada multidisciplinar, una propuesta capaz de dotar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes de destrezas para afrontar el desafío del consumo de drogas. Es así como en 1993 la División de Salud Mental de la OMS lanza la Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (Life Skills Education in Schools), un enfoque educativo centrado en formarles en las diez destrezas psicosociales descritas anteriormente.

Lo interesante es ver que hoy, tras 26 años, esta iniciativa ha trascendido el ámbito escolar formal, y se multiplican las experiencias que benefician también a personas adultas, con o sin escolaridad, para afrontar no sólo el desafío de las adicciones sino muchos otros, como el de la convivencia, la participación, la educación para la sexualidad y el desarrollo social.

Este enfoque resultó muy interesante para Fundación EDEX por el trabajo que venía realizando desde 1973 en España, y desde 1998 en Iberoamérica. Coincidían en su aplicación en el ámbito escolar y en el objetivo de prevenir el abuso del alcohol, el tabaco y las demás drogas. Es así como decide apostar a dicha iniciativa, investigando y avanzando con su estilo propio.

En 2002 Fundación EDEX promueve un primer taller sobre HpV, en Madrid, con el apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, y bajo la conducción de Leonardo Mantilla. Poco después, impulsa la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida y multiplica las acciones formativas; en 2006, publica "Habilidades para la Vida, manual para aprenderlas y enseñarlas", y en 2012, tras promover numerosos talleres y seminarios internacionales, da forma al capítulo en línea de la Escuela Iberoamericana de HpV, con la primera edición de El TransCurso.



Vamos cerrando

A estas alturas, es posible que haya quedado claro qué tipo de curso es El TransCurso. No transmite conocimiento, sino que trabaja con la experiencia personal como materia prima para que cada participante construya el suyo; promueve la socialización como el escenario principal de aprendizaje de las Habilidades para la Vida; propone a la conversación como pedagogía, sin juzgar; celebra la diversidad; y enseña a crear conexiones más igualitarias, justas y gratas, pues es en las relaciones donde las

Habilidades para la Vida hacen su mejor aporte.

Las siguientes páginas, cargadas de testimonios, muestran cómo se da este aprendizaje en una plataforma en línea. Con el propósito de proteger el derecho a la intimidad, hemos omitido los nombres de las personas, dejando sólo su nacionalidad, si es hombre o mujer y su rango de edad.

A continuación, los testimonios se transcriben tal cual los han escrito las personas participantes durante sus conversaciones con sus pares y tutores.





"Ayer estaba esperando que el semáforo cambiara a verde. Pasaban muy cerca de mí, en el otro sentido, coches y más coches, la mayoría ocupados por una sola persona que miraba al frente. Como un juego, empecé a mirarlas a los ojos y me preguntaba: ¿Qué historias habrá detrás de esa mirada? ¿Cuál será su biografía, sus preocupaciones? Me sentí bien, en paz".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



Autorretratos relatados



Como quien cuelga fotografías en la pared de los espacios que habita, hemos dispuesto en este capítulo unos cuantos relatos que representan la diversidad de personas que han participado en El TransCurso. Estos "autorretratos relatados" nos aproximan a facetas de sus vidas, que son las principales maestras de este espacio de formación en HpV. Al iniciar el mismo, les invitamos a poner en palabras lo que conocen e ignoran sobre sus propias vidas, sobre sus ilusiones y frustraciones, sus dramas y comedias. Pintar estos autorretratos ha sido un gran esfuerzo personal que esconde desahogos, palabras escritas y borradas una y otra vez, lágrimas, risas, temores y aprendizajes. También, un esfuerzo colectivo, porque las personas han aprendido a dialogar, a asomarse con curiosidad, respeto y cuidado al relato de las demás.

Ahora es tu turno para leer estos retratos, verte en ellos y aprender de las vidas de gente que no conoces, y que es tan humana como tú. Para ello, intenta crear conexión entre cada relato y todas y cada una de las 10 Habilidades para la Vida. Ya lo decían los griegos: pensar es relacionar. Y si mientras piensas, se revuelcan los sentimientos, aprovecha. Es combustible para escribir, al final de este apartado, tu autobiografía. La historia de cada persona, a ratos se vuelve la de todas.

"Por las mañanas mi casa es un caos; he de llegar al bus del cole con los chicos y al trabajo de forma puntual.

Algunos días, cuando estoy a punto de salir por la puerta, pienso, ¡uy! aún no me he tomado el café. Voy a la cocina y me encuentro mi taza vacía.

Sí me lo he tomado. Éste es un pequeño ejemplo de que no estoy en lo que hago".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

"Últimamente me relaciono poco, estoy un poco 'ostra' Noto que me cuesta salir".

Mujer, España, entre 50 y 55 años.



"A los 10 años mis padres se separaron. En su concepción de democracia me dejaron la tarea a mí, por ser la mayor y tener "conciencia", de elegir con cuál de ellos prefería estar... ¡Uff! Desde entonces me cuido mucho de decisiones, de alianzas. Y para bien y para mal, eso ha sido un tema difícil en mi vida".

Mujer, Venezuela, entre 30 y 40 años.

"Fui al kínder a la edad de 5 años, según recuerdo, me costó mucho la adaptación. Constantemente repetía: "¿Para qué me llevan si ya sé todo?"

Hombre, Costa Rica, entre 20 y 30 años.

"Un buen día, me sonó el despertador y mi cuerpo no reaccionaba. Me dolía todo el cuerpo y no podía dejar de llorar. Otro día, la directora del centro me comentó algo sobre un asunto sin mucha importancia de un alumno y me eché a llorar con mucho desconsuelo. Fue en ese momento cuando me pidieron coger la baja y descansar".

Mujer, España, entre 40 y 45 años.

Me encantaba mirar las nubes a través de las ventanas de mi clase de 4º de primaria buscándoles parecidos con cualquier cosa, podía estar largo tiempo con el nivel de atención al mínimo mientras la profesora contaba algo que no me interesaba en absoluto. creándome mi propia versión de lo que me rodeaba. Hace tiempo que dejé de soñar y fantasear así y a veces lo añoro, en cierta manera.

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

"Me levanté un día y dije: no fumo. Y no fumé. Cuando llevaba ya una semana, pasándolo fatal, me dije a mi misma "no tires por la borda siete días". Sabía que una sola calada al cigarro era volver a empezar. Tuve que cambiar ciertos hábitos que iban unidos al tabaco, entre ellos, tomar café, pasear mucho, beber agua y zumos muchas veces al día, marcharme antes de alguna fiesta. Ya llevo años sin fumar. Ser capaz de decir NO cuando me ofrecían un cigarro me fortalecía mucho y me daba seguridad. Se aprende muchísimo. Es una de las decisiones que me hace sentir bien y de la que me siento orgullosa".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

"No soporto los comentarios racistas o sexistas, pero suelo quedarme callada, para no entrar en discusión. Me siento mal por ello".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.



"En mi país hay muchas conversaciones políticas, en el trabajo, en los hogares, en las cenas con los amigos, y observo, en mí misma y en los demás, el nivel de apasionamiento con que tratamos de defender nuestras ideas. De esta forma, muchas veces, maltratamos o anulamos al otro, olvidamos un dicho que reza: "Duro con los argumentos, suave con las personas".

Mujer, Colombia, entre 30 y 40 años.



"En la infancia estuve muy preocupada en no dar problemas, en ser la mejor en los exámenes para tener contentos a mis padres, quería minimizar la violencia ambiental que había en casa".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



"Hubo un cambio radical en mi vida cuando mi esposo falleció súbitamente y de hoy a mañana me vi obligada a buscar un trabajo para poder llevar comida a la mesa de mi casa. Imagínate cómo fue eso para mí".

Mujer, Costa Rica, entre 40 y 50 años.



"Cuando acabé la carrera de Medicina en mi primer trabajo asistencial de un mes, me di cuenta de que a donde no llegaban mis conocimientos, llegaba la simpatía. Entonces no conocía la empatía, sí el buen trato y la escucha activa y me daba cuenta de que funcionaba. Cuando no sabía qué dolencias o males tenía la persona, una sonrisa y tenerla en cuenta, resolvía la mitad del malestar".

Mujer, España, entre 50 y 55 años.



"Mi mejor compañero es un libro, disfruto leyendo sus páginas, subrayando las ideas más interesantes y haciendo anotaciones en los márgenes. Esa es mi actividad preferida. La otra es pasar las horas muertas cuidando mi pequeño jardín y jugando con mi familia".

Hombre, España, entre 40 y 50 años.





"Recuerdo con mucha ilusión mi infancia, los fines de semana con excursiones familiares pasando el día en la montaña, bañándome en los ríos y pantanos y siempre jugando".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



"A veces siento que mi cuerpo no me acompaña, que me dice "basta, no puedo más", pero sigue por inercia, porque mi cabeza lo silencia y lo hace avanzar. Luego, en el momento que paro y le doy una pausa, cualquier virus lo atrapa y siento que me dice "pues toma, ¡ahí lo tienes!".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



"No crecí con mis padres biológicos, fui dada en adopción. Antes de los cuatro años, empecé a andar en hogares temporales con mi hermana, que en ese momento iba a cumplir el año. Así, juntas pasamos de un hogar a otro hasta que mis "padres" nos adoptaron".

Mujer, México, entre 30 y 40 años.



"Aunque parezca mentira, antes los niños jugábamos en la calle, solos... y nos raspábamos las rodillas..., y cogíamos cualquier cosa del suelo..., y llovía... y nos enfangábamos... y no pasaba nada... De niño me daba vergüenza hasta saludar al vecino, era poco cariñoso".

Hombre, España, entre 25 y 30 años.



"A veces pienso que soy demasiado agradable con los de fuera de casa, y demasiado poco con los que más quiero. ¡Tengo que encontrar el equilibrio!".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



"Siento que he dejado un poco de lado lo que yo soy y lo que quiero ser para ser esposa y madre. Suelo decirme a mí misma: "ahora no es momento de realizar esta idea, o de emprender ese negocio que tanto ilusión te hace, tu hijo es muy pequeño, si estudias eso que quieres ¿quién cuidará de tu pequeño como tú lo haces?, ya será en otro momento...".

Mujer, México, entre 30 y 40 años.

"De chica me sentía fea y sufría pensando que en los bailes nadie me sacaría a bailar. Soy morena y eso en mi infancia no era muy positivo, la mayoría de mis compañeras de clase eran rubias y de ojos claros".

Mujer, México,
entre 40 y 50 años.

"Soy muy consciente de la necesidad de no generar residuos, pero últimamente compro muchos productos excesivamente envasados".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



"Soy una persona excesivamente pacífica, no me enfrento a nadie, a todo el mundo acostumbro a darle su sí, pero en alguna ocasión habría de ser un no".

Hombre, España,
entre 30 y 40 años.

"Soy casi un antisocial... No sé cómo comportarme en las reuniones, me incomoda la corbata. Escucho las conversaciones y me parecen triviales, más que disfrutar me dedico a criticar internamente. Disfruto con los intelectuales y quienes saben apreciar el arte, sin embargo, soy fanático en lo político, me exalto en este tema. Quizá, hasta llegue a la testarudez".

Hombre, Panamá, entre 40 y 50 años.

"Soy muy rumiante con la situación que me ha causado enojo. Sigo dando vueltas a los pensamientos, me auto carboneo".

Mujer, Costa Rica, entre 30 y 40 años.

"Soy sana, pero como médico, muy mal paciente".

Mujer, México, entre 50 y 60 años.

Escribe ahora tu autobiografía para que te leas y te veas. Usa tus palabras para escribirte, para leerte, para verte. Tu autobiografía es la materia prima para darle sentido a las Habilidades para la Vida. Utiliza este espacio para contarte quién eres, quién has sido, quién quieres llegar a ser.

"Mi trabajo actual no me permite crecer profesionalmente, o desarrollarme como yo quisiera, pero el miedo a renunciar y tardarme en conseguir otro trabajo me invade, ya que para mí no tener trabajo es sinónimo de fracaso, así que prefiero seguir en mi "zona de confort".

Mujer, México, entre 20 y 30 años.

BB

"A mí me da por "desaparecer" durante un tiempo y no dar señales de vida (no sé cómo me aguantan mis seres queridos), lo cual me parece francamente feo y estoy trabajando en mejorarlo".

Mujer, España, entre 20 y 30 años.



“

"Querría ser capaz de hacer algo bueno y transformador para el mundo sin necesidad de ser ninguna hazaña, simplemente algo que no sea solo para mí o para mi familia".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

”

Me gustaría

Si mientras lees este texto sientes que a ti también te gustaría llevar a cabo alguna de las transformaciones que aquí se listan, te invitamos a alzar la mano. Es posible que te canses un poco, porque probablemente la mantengas arriba varias veces, pero vale la pena hacer el ejercicio. Por un lado, te divertirás, y por otro, te sorprenderás al verificar que tu deseo es también el deseo de otra persona que aparentemente no tiene mucho en común contigo porque vive en un país distinto o porque tiene un género o una edad diferentes. Una de las cosas más interesantes de este compendio es esa, darnos cuenta de algo que a veces olvidamos: las personas somos más parecidas que diferentes. Por ejemplo, a veces, cuando tenemos un problema con alguien, nos empeñamos en poner el ojo en las diferencias que hemos tenido, olvidándonos del resto de la cancha en la que podríamos jugar, donde están todas las cosas que tenemos en común.

"Yo tenía una relación atenta con todos mis compañeros, menos con José. No sabía por qué, en nuestro trato cotidiano las cosas cada vez se tensaban más hasta el punto de no tolerarnos el uno al otro. Cierta día, cuando bajamos a desayunar, recuerdo tener un plato con unos tacos que nos gustaban mucho tanto a él como a mí. Aquel día, cuando José bajó, los tacos se habían terminado y al pasar por mi mesa se quedó observando mi plato. En ese momento decidí acercarme a él y decirle: "toma la mitad, me sabrán mejor si los comparto contigo". Desde aquella vez se rompieron todas las barreras que habíamos ido construyendo. Desde aquella ocasión, José es de mis mejores amigos. Sin duda alguna, lo que tenemos en común gana más que mil diferencias".

Hombre, México,
entre 40 y 50 años.



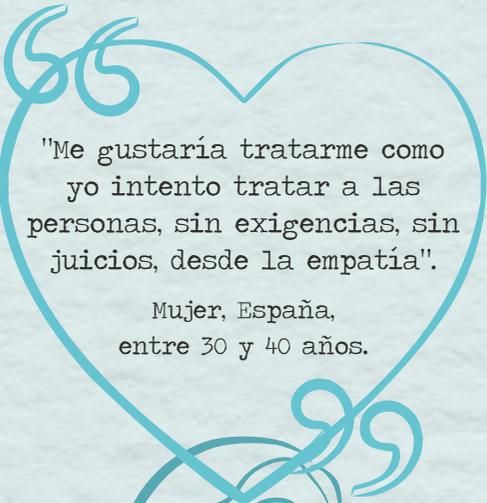
Las siguientes palabras han surgido de las personas que, a julio de 2019, han realizado El TransCurso. En ellas se proponen lograr transformaciones en sus relaciones con ellas mismas, con otras personas y con su entorno. Este es el punto de partida al comenzar esta formación. Hemos recogido las más reiteradas y las que más luces pueden darte para que te veas mientras las lees. Al finalizar, de nuevo, te invitamos a escribir las tuyas.

DE MI RELACIÓN CONMIGO

Las transformaciones que conforman este primer bloque están escritas con palabras de hombres y mujeres, más mujeres que hombres. Tal vez eso hable de cómo hoy las mujeres disponen de más espacios que los hombres para compartir sus vidas, sus maneras de ser.

Estos cambios surgen de la alegría que produce comprobar que no es tan cierto eso de "genio y figura hasta la sepultura", que podemos vencer ese sentimiento de impotencia que nos produce escuchar que "las cosas son así, y punto". Da gusto ver que deseamos cuidarnos, hablarnos y querernos con la misma calidad y calidez con la que intentamos relacionarnos con las demás personas.

Aprovecha para verte en estas ganas de cambiar.



"Me gustaría tratarme como yo intento tratar a las personas, sin exigencias, sin juicios, desde la empatía".

Mujer, España,
entre 30 y 40 años.



"Me gustaría aprender a ser más paciente, menos 'workaholic'".

Hombre, Panamá, entre 30 y 40 años.

"Quisiera cambiar mi sentido culpígeno".

Hombre, México, entre 30 y 40 años.

"Quiero salir más a correr, dormir más horas y mejor, salir más con mis amistades y pasar un buen rato y de vez en cuando respirar, centrarme solo en respirar".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

"Me propongo sentirme cómoda en el 'recibir' y pedir cuando lo necesite".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

"Quiero cuidar más de mí".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

"Me gustaría practicar más la observación y el silencio".

Hombre, México, entre 50 y 60 años.

"Quiero pagarme algunas cosas que me debo como explorar mi vena creativa, seguir viajando y volver a amar".

Mujer, Colombia,
entre 40 y 50 años.

"Me gustaría postergarme menos".

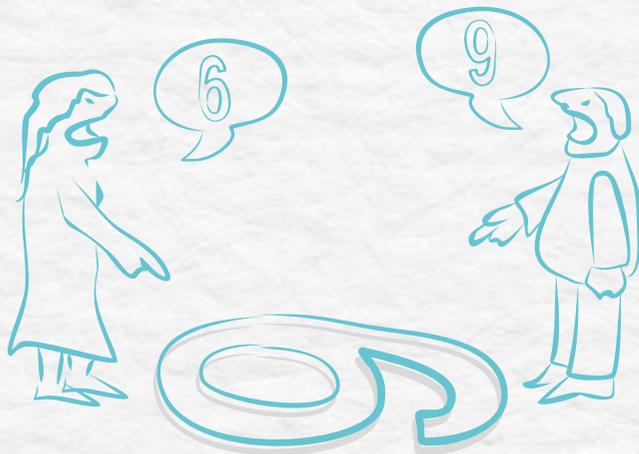
Mujer, España,
entre 40 y 50 años.

"Me gustaría aprender a no querer tener siempre la razón".

Mujer, Estados Unidos,
entre 30 y 40 años.

"Me gustaría valorar lo que tengo, (incluyendo cualidades, acompañantes, y cosas materiales como el hecho de tener un hogar) y no fijarme en lo que me falta".

Mujer, España,
entre 30 y 40 años.



"Me gustaría aprender a callar comentarios acerca de mis proyectos y algunos aspectos de mi vida privada".

Mujer, Argentina, entre 30 y 40 años.



"Con frecuencia no me alimento bien, no hago ejercicio físico y me quedo pegada en la computadora trabajando todo el día incluyendo fines de semana. Me gustaría cambiar eso".

Mujer, Panamá, entre 30 y 40 años.



"Quiero aceptarme y cuando me equivoque, perdonarme".

Hombre, México, entre 30 y 40 años.



"Me gustaría cambiar la impulsividad con que de repente reacciono".

Mujer, México, entre 40 y 50 años.



"Me gustaría proponerme ser menos jueza y más amante de mí misma, reconocer mis avances, aun si no he llegado a la meta y diariamente agradecerme por pequeñas cosas".

Mujer, Costa Rica, entre 20 y 30 años.



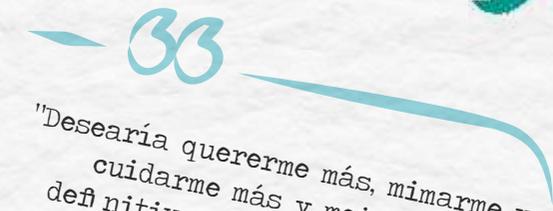
"A mí me gustaría saber vivir sin mirar el reloj para poder disfrutar de cada momento".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.



"Me gustaría aumentar mi capacidad de reírme de las situaciones de la vida. Cultivar más mi sentido del humor".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



"Desearía quererme más, mimarme y cuidarme más y mejor... en definitiva intentar encontrar tiempo para mí, para poder disfrutar del día a día y evitar que lo cotidiano me engulla".
Hombre, España, entre 50 y 60 años.



"El trabajo que estoy haciendo no me hace feliz pero no me decido a dejarlo. Me gustaría ser valiente y tomar con determinación las decisiones sin posponerlas".
Mujer, España, entre 30 y 40 años.

"Me gustaría acabar de perdonarme".
Mujer, Panamá, entre 50 y 60 años.

"Me gustaría estar más tranquila conmigo, más cariñosa, cercana, vivir el presente, conocerme y aceptarme".
Mujer, España, entre 50 y 60 años.

"Constantemente me gustaría ser físicamente diferente, y eso me afecta. Quiero aprender a aceptar mi cuerpo".
Mujer, Costa Rica, entre 30 y 40 años.

"Sería fantástico poder controlar los nervios, incluso cuando lo que ocurre alrededor nuestro no funciona bien o pide más tiempo del que disponemos".

Hombre, España, entre 30 y 40 años.

"Quiero poder estar más tiempo a solas conmigo misma".

Mujer, Colombia, entre 30 y 40 años.

Es tu turno

¿Qué aspecto te gustaría transformar de la relación que tienes contigo?

¿Cuál de las 10 HpV te gustaría trabajar para lograr tu cambio?

Hazte un propósito que te aproxime al cambio que quieres:

DE MI RELACIÓN CON OTRA PERSONA

Los cambios que podrás leer a continuación son invitaciones a ponernos límites y colocarlos también en las relaciones con las demás personas, de manera que haya un tiempo para callar y para hablar, para escuchar y para decir; para que pongas y no impongas tu punto de vista; para que puedas ser, no sólo complacer; para que a veces tengamos la razón, pero otras podamos dársela a otras personas, y así construir también con sus ideas. Si todas las personas tenemos la misma pieza no podremos armar el rompecabezas de la vida. Es interesante descubrir cómo en todas y cada una de las 18 ediciones de El TransCurso se expresa la necesidad de transformar la relación con cuatro grupos de personas: madres, hijas e hijos, parejas y jefes; (en ese orden).

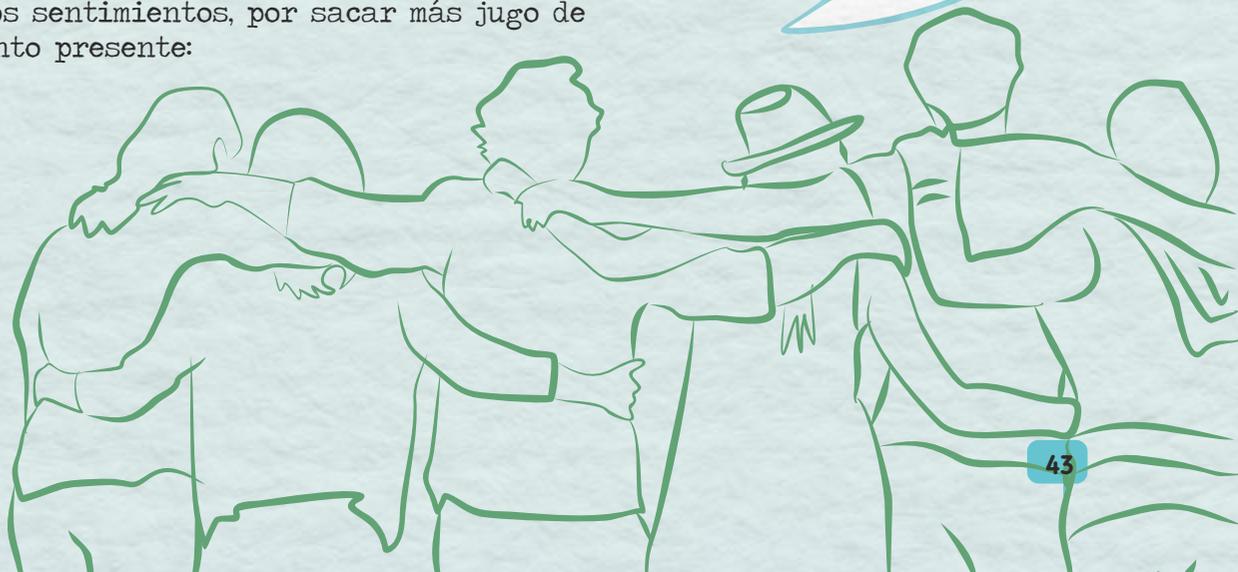
Las transformaciones que se leen en este segundo bloque tienen de todo esto un poco, y también pasan por un cambio de velocidad, por ir más despacio con las personas, por hablarles más de nuestros sentimientos, por sacar más jugo de cada momento presente:

"Quiero intentar cambiar eso de pretender caerle bien a todo el mundo".

Mujer, Colombia, entre 30 y 40 años.

"Me gustaría cambiar la relación con mi madre. Nos cuesta ser empáticas la una con la otra. La mayoría de las veces solemos reprocharnos cosas en vez de apoyarnos".

Mujer, Chile, entre 20 y 30 años.



"Me gustaría comprometerme con nuevas amistades. Donde vivo no tengo mi familia. Me voy encerrando en mí misma y me pongo triste".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.



"En mi relación de pareja, quiero respetar más mi espacio personal".

Mujer, Costa Rica, entre 20 y 30 años.

"Quiero tener una comunicación más asertiva, especialmente con la gente que tiene ideologías y un modo de vida muy diferente del mío. A veces muestro una actitud amable, pero en realidad no estoy aprendiendo del argumento contrario. Quisiera intentarlo".

Mujer, Colombia, entre 40 y 50 años.

"Quiero controlar mis emociones y la manera de expresarlas, principalmente enfados con mi hijo de doce años".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

"Quisiera no ofender en los momentos de conflicto. A menudo suelo ser duro o hiriente".

Hombre, México, entre 40 y 50 años.



"Quiero dejar que los demás lleguen a sus propias conclusiones sin que tenga que intervenir siempre o de manera insistente (en lenguaje de mis hijas) menos PESADA".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.



"Me gustaría saber expresarle a mi madre todo mi amor, saber decirle 'te quiero', saber mirarla a los ojos y transmitirle todo lo que es para mí".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.



"Me gustaría transformar la relación con mi pareja y con mi familia, ser capaz de desconectar de mis obligaciones mientras estoy con ellos".

Hombre, España, entre los 50 y 60 años.



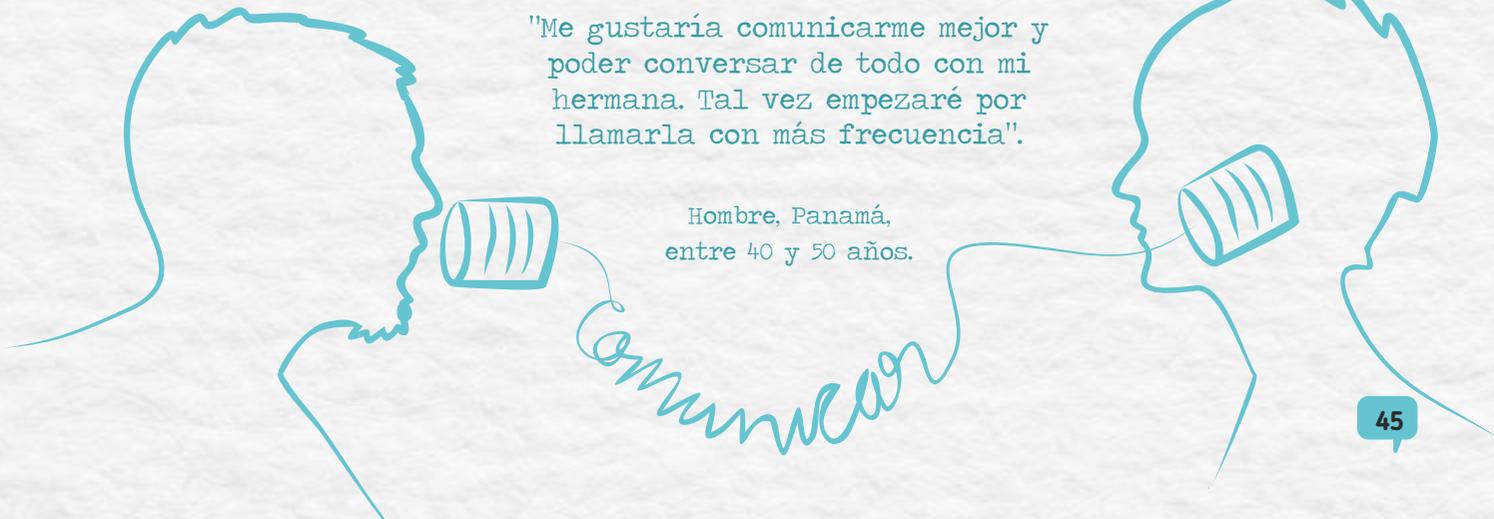
"Quisiera aprender a preguntar para conocer mejor" antes que adivinar las necesidades de las personas que me rodean".

Mujer, México, entre 40 y 50 años.



"Me gustaría comunicarme mejor y poder conversar de todo con mi hermana. Tal vez empezaré por llamarla con más frecuencia".

Hombre, Panamá, entre 40 y 50 años.



"Tengo una forma de pensar, de ver el mundo bastante particular que no se ciñe a como lo ven distintas religiones, filosofías, movimientos sociales y políticos. Me gustaría ser capaz de explicarme de forma que se entienda mi postura y no me tomen por un loco o un iluminado. Es bastante difícil, lo sé, pero el esfuerzo podría merecer la pena".

Hombre, España, entre 50 y 60 años.



33

"Quiero transformar la relación con mis hijos en torno a las tareas escolares, son momentos de tensión que alteran la tranquilidad".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

33

33

"Me cuesta mucho decir y demostrar lo que siento, muchas veces soy muy frío en mi relación con las demás personas que me rodean, y me gustaría demostrar lo valiosas que son para mí".

Hombre, Paraguay, entre 50 y 60 años.

33

"Quiero aprender a ver en mi hijo más sus posibilidades que sus impedimentos".

México, mujer, entre 40 y 50 años.

33

33

"Me gustaría tener más tiempo para dedicárselo a mi mujer y a mi hija, hacer más cosas juntos, compartir lo que ya hacemos, decirles que las quiero, pero a otro ritmo, porque pasa el tiempo y siento que esta parte de mi vida se escapa".

Hombre, España, entre 50 y 60 años.

33

Es tu turno. Escribe a continuación qué aspecto te gustaría transformar de la relación que tienes con alguien con quien en este momento no fluyes:

.....

.....

.....

.....

¿Cuál de las 10 HpV te gustaría entrenar para lograr tu cambio?

.....

.....

.....

.....

Hazte un propósito que te aproxime al cambio que quieres:

.....

.....

.....

.....



DE MI RELACIÓN COMO CIUDADANA CON MI ENTORNO

En este tercer bloque no sólo encontramos menos transformaciones, sino que tienen menos atrevimiento. No por ello, menos valor. La balanza se inclina más hacia las transformaciones en las esferas intrapersonal, familiar y laboral. Hemos de hacer ajustes para que tengan incidencia también en lo colectivo, en las relaciones que tenemos las personas como ciudadanas (de nuestros barrios, ciudades, países y del mundo), de manera que incidan en la disminución de las inequidades y violencias sociales.

Saca provecho de este listado, e inspírate para imaginarte haciendo mejoras que te permitan estrenar dinámicas sociales.



"Me gustaría no perderme ni una sola manifestación".

Mujer, España, entre 50 y 60 años.



"De la relación que tengo con el entorno me gustaría usar menos el carro, reciclar la basura y dejar de comprar desechables".

Mujer, México,
entre 40 y 50 años.

"Quiero ofrecer mi tiempo libre como voluntaria".

Mujer, Colombia,
entre 30 y 40 años.



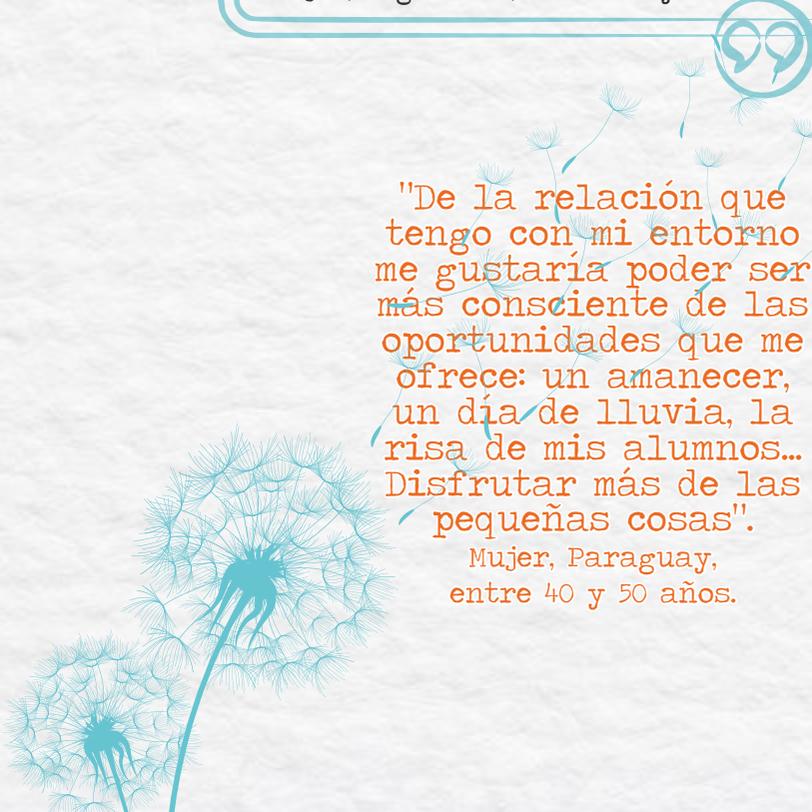
"Lo que me gustaría cambiar es quitar el temor que siento a denunciar lo que está mal en mi entorno".

Mujer, México, entre 50 y 60 años.



"Me gustaría ser realmente responsable separando residuos en mi hogar y tener un compost para los desechos orgánicos. Siempre digo que voy a hacerlo, pero nada pasa".

Mujer, Argentina, entre 30 y 40 años.



"De la relación que tengo con mi entorno me gustaría poder ser más consciente de las oportunidades que me ofrece: un amanecer, un día de lluvia, la risa de mis alumnos... Disfrutar más de las pequeñas cosas".

Mujer, Paraguay, entre 40 y 50 años.



"Me gustaría participar en el AMPA del colegio de mis hijos, o asistir al club de lectura de la biblioteca de mi población o a charlas que allí se realizan. Nunca encuentro el tiempo, siempre hay algo más importante por hacer".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

65 "Quiero ser más ahorradora. Sí, sufro al gastar mucho, por así decirlo. Soy una compradora compulsiva".

Mujer, Paraguay, entre 40 y 50 años.



"Querría ser más libre y menos obediente con lo que nos viene dado".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.





"Con frecuencia me enfoco en todo lo mal que estamos como sociedad. Quiero desarrollar una visión más positiva de nuestra humanidad".

Hombre, México, entre 30 y 40 años.



"Me gustaría dejar de criticar a los políticos y tratar de participar en algo para cambiar el rumbo del país".

Hombre, Panamá, entre 30 y 40 años.



"Me gustaría, frente al conflicto político que vivimos, actuar con serenidad, que es diferente a conformidad.

Intentando no dejar toda mi energía en un problema que es demasiado amplio".

Hombre, España, entre 40 y 50 años.



"No quiero tragar entero, por lo que cada vez trato más de empaparme de diversas lecturas, noticias, compartir opiniones con otras personas, escuchar, reflexionar en cuanto a un tema en particular".

Mujer, México.



Las Habilidades para la Vida pueden ser muy valiosas en el impulso de cambios sociales que promuevan justicia, equidad e igualdad. Piénsate como ciudadana o ciudadano y escoge un aspecto de la relación que te gustaría transformar con tu cultura, sociedad o contexto:

¿Con cuál de las HpV te gustaría comenzar para avanzar en tu propósito?

Hazte un propósito que te aproxime al cambio que quieres:

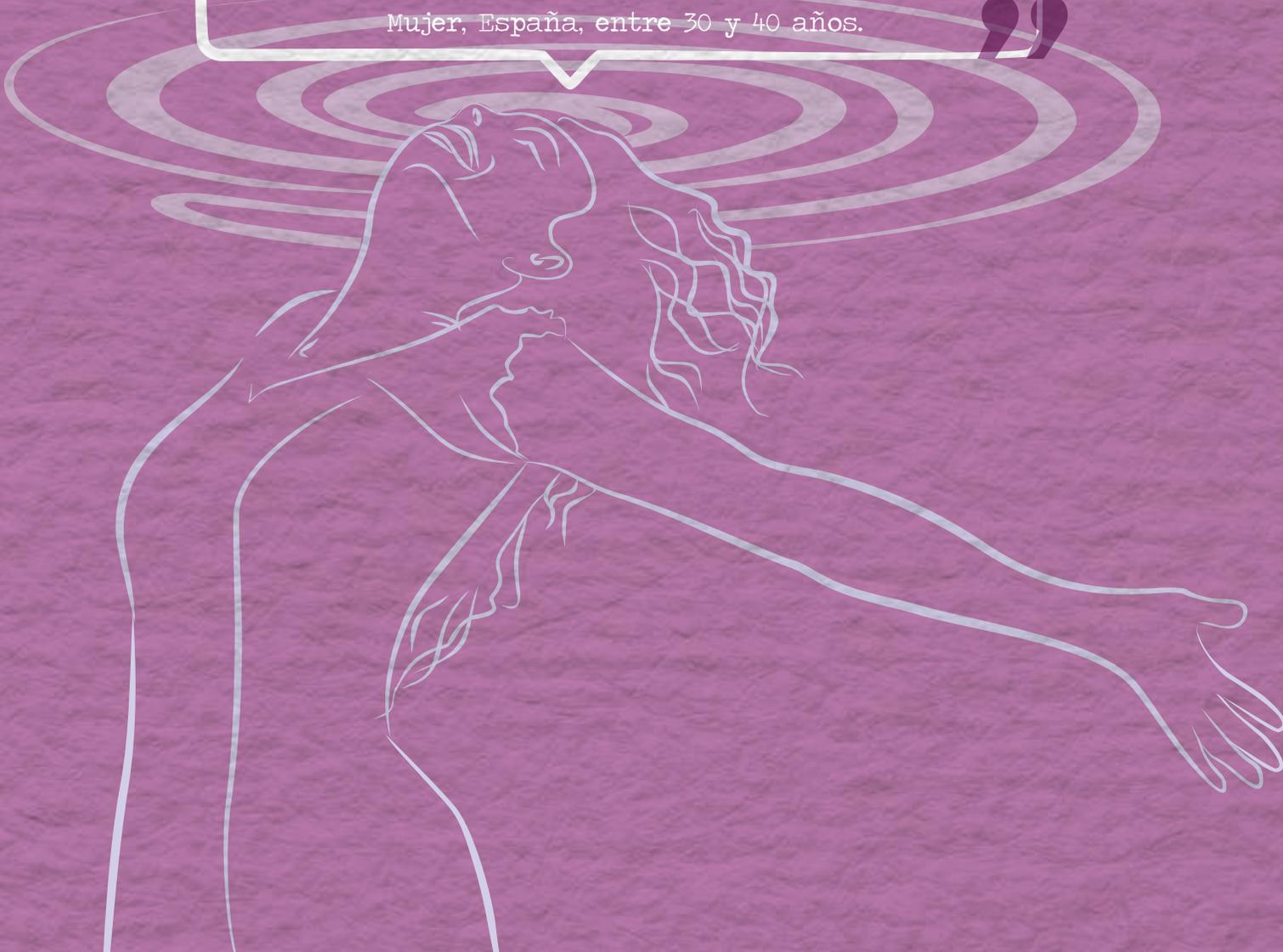


“

Estas 12 semanas han sido un regalo para cuidarme, he podido conectar conmigo y quererme más. Esto ha tenido impacto en mis relaciones. Agradezco mucho que hemos hecho comunidad y he podido aprender de todas vosotras, mil gracias.

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

”



Transformaciones notorias

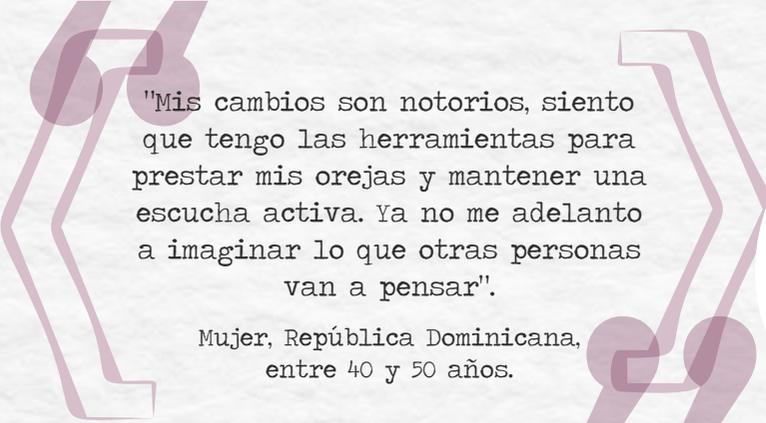
Conocer una nota es una cosa y notar es otra, sobre todo si se trata de un entrenamiento en Habilidades para la Vida (HpV). La primera implica una evaluación desde un contenido que refiere a un saber; la segunda implica percibir, darse cuenta de un "saber hacer" que se evidencia gradualmente cuando entro en conexión conmigo y con quienes me rodean. Por eso, preferimos hablar de transformaciones notorias. De este último camino -autoevaluativo- se nutre este capítulo.

Después de doce semanas, las personas encuentran en el entrenamiento en HpV una oportunidad para reconstruir el sentido de sus vidas. No se les dice cómo, lo encuentran. Al menos dos caminos se señalan. Por un lado, el de la consciencia, en el que las personas notan que logran conectar con lo que desean para sus vidas, que empiezan a soltar el piloto automático, poniendo su atención

plena en cada paso que dan, priorizando en las personas y asuntos que les interesan. Y por otro, el camino de la toma de decisiones para emprender transformaciones, para cerrar capítulos de sus vidas o para abrirlos, asunto que necesita de mucha fuerza interior.

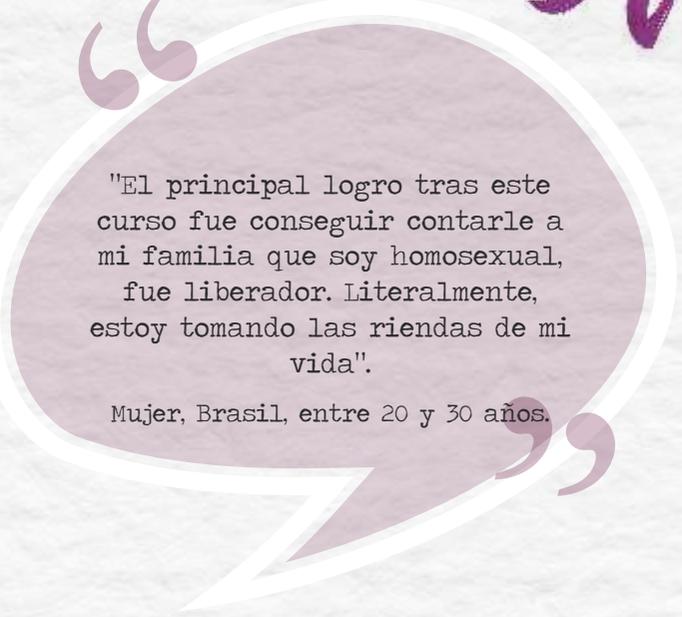
Los relatos que hemos seleccionado corresponden a las transformaciones notorias más reiteradas entre las personas que han participado en El TransCurso. Como lo anotaba una participante, "quizás no son evidencias, porque hay cosas que son sutiles, que corren por dentro y no puedo demostrarlas científicamente".

Te invitamos a leerlas con pausa y asombro. Al final, tú también tendrás tu espacio para recoger lo que notes que empieza a transformarse en ti tras haber hecho un curso, un taller o un proceso de autoaprendizaje en Habilidades para la Vida.



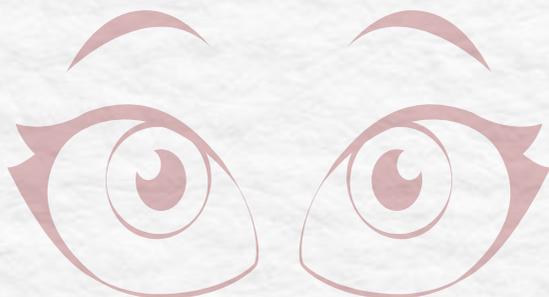
"Mis cambios son notorios, siento que tengo las herramientas para prestar mis orejas y mantener una escucha activa. Ya no me adelanto a imaginar lo que otras personas van a pensar".

Mujer, República Dominicana, entre 40 y 50 años.



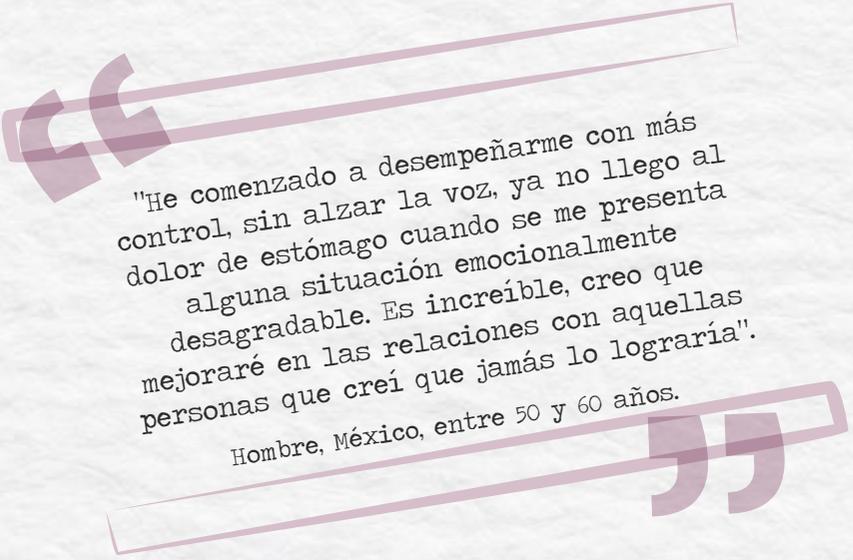
"El principal logro tras este curso fue conseguir contarle a mi familia que soy homosexual, fue liberador. Literalmente, estoy tomando las riendas de mi vida".

Mujer, Brasil, entre 20 y 30 años.



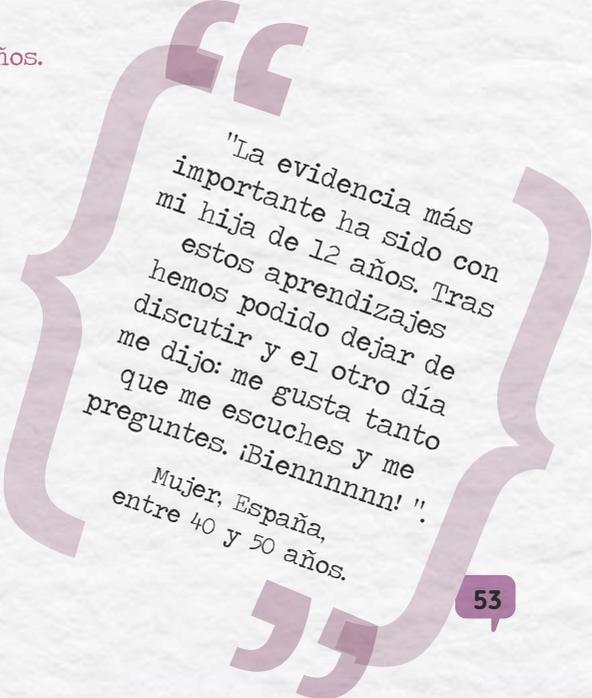
"Ahora tengo los ojos más grandes. Eso es lo más preciado que me ha concedido haber participado en El TransCurso".

Hombre, España, entre 30 y 40 años.



"He comenzado a desempeñarme con más control, sin alzar la voz, ya no llego al dolor de estómago cuando se me presenta alguna situación emocionalmente desagradable. Es increíble, creo que mejoraré en las relaciones con aquellas personas que creí que jamás lo lograría".

Hombre, México, entre 50 y 60 años.



"La evidencia más importante ha sido con mi hija de 12 años. Tras estos aprendizajes hemos podido dejar de discutir y el otro día me dijo: me gusta tanto que me escuches y me preguntes. ¡Biennnnnn! "

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

"Ya no soy aquella persona indecisa o impulsiva que hacía las cosas sin pensarlas. Ahora tengo diez recursos que me ayudan en el día a día de mi vida".

Hombre, España, entre 40 y 50 años.

"Veo transformación en la forma en que manejo mi enojo. Ha sido la más evidente".

Mujer, Costa Rica, entre 30 y 40 años.

"Creo que voy mejorando, estoy en paz conmigo misma, en cuerpo y mente. He reducido bastante mi peso, estoy haciendo deporte cuatro días a la semana y he aprendido a hablar de aquellas cosas que me preocupan".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

"Saber decir No! Creo que es lo más valioso que puedo rescatar de este curso. Acabo de declinar una propuesta de trabajo porque el tiempo en el que me pedían hacerla no alcanzaba a desarrollarla. Mi bienestar está primero. Antes hubiera dicho que sí".

Mujer, Estados Unidos, entre 30 y 40 años.

"Me voy con una dependencia menos (el cigarro) y con unas metas más. Me voy con una apuesta en firme por mi salud y por el cambio, cambio en cuanto intentar mejorar lo que me rodea. Me voy repleta, llenísima y a la vez ligera. Creo que he escrito cosas que no había verbalizado antes y esto alivia carga".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



"Mi relación de pareja se ha visto renovada y fortalecida gracias a la mayonesa de todas las Habilidades para la Vida".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.



"Mejoré la comunicación con mi madre y comparto más tiempo con ella".

Mujer, Paraguay, entre 30 y 40 años.

"Antes de El TransCurso, mi vida se centraba solo en trabajo y estaba dejando de lado mi vida individual y familiar. Después de El TransCurso he tomado decisiones para que esa situación cambie. Mi familia ya lo ha comenzado a notar".

Mujer, El Salvador, entre 40 y 50 años.



"Este TransCurso fue como un espejo de 12 semanas. ¡Qué difícil mirar hacia adentro! Con mi hermana, con quien me propuse mejorar mi relación, creo que avancé mucho".

Mujer, Colombia, entre 30 y 40 años.



"Decidí divorciarme".

Mujer, Argentina, entre 30 y 40 años.



"Un cambio importante ha sido dejar un juego del móvil, creo que no estaba muy enganchada, pero lo he dejado para poder dedicar más tiempo a cosas verdaderamente importantes en mi vida".

Mujer, España, entre 50 y 60 años.

"Comencé este curso muy estresada, desbordada. Ahora me siento más tranquila, más dueña de "mi barco". Incluso tomé decisiones muy difíciles que venía postergando. La más complicada, alejarme de mi pareja sentimental y tomar otro rumbo".

Mujer, Paraguay entre 40 y 50 años.



"La relación con mi esposa ha mejorado, está asombrada de mi actitud".

Hombre, México, entre 50 y 60 años.



"He visto cambios en mi forma de decir las cosas, he identificado cuándo guardar silencio, cómo moderar lo que pretendo decir, cuándo pedir disculpas".

Mujer, México, entre 30 y 40 años.



"Hoy tengo más recursos para trabajar con mis alumnos sobre las Habilidades para la Vida. Dispongo de más material físico, más estrategias y un discurso más rico con el cual transmitir mis experiencias al alumnado para hacerlo más libre, crítico y responsable. Creo que lo que hemos hecho todos juntos, ha sido de mucha utilidad".

Hombre, España, entre 40 y 50 años.



"Estoy muy agradecida, pensé que iba a recibir información y ver cuándo la podía poner en práctica, pero realmente siempre fue una práctica, creo que lo que me quedó es más que un entusiasmo, es darle sentido a la vida".

Mujer, Panamá, entre 40 y 50 años.



"Siento que desarrollé una nueva habilidad: la de aprender de la vida de personas que no conozco".

Mujer, Uruguay, entre 30 y 40 años.





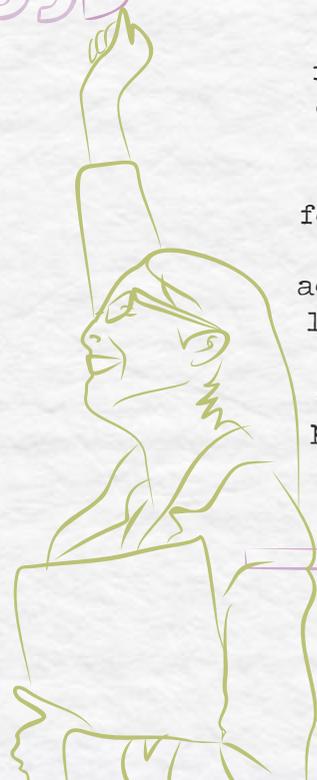
“Primero y el más importante es con mi esposo con el cual me atreví a expresar lo que pienso”.
Mujer, México, entre 50 y 60 años.

“Es sorprendente, pero el punto de la inseguridad ha mejorado muchísimo después de este curso. Encontré un lugar dentro de mí, no sabría decir bien qué es, pero es como un refugio, un punto interior que conecto cada vez que tengo algún miedo o duda y siento una seguridad muy grande. ¡Me tengo a mí y esto es muchísimo!”.
Mujer, España, entre 30 y 40 años.

“He soltado más a mis hijos, no del todo, pero si lo suficiente para que sean ellos los responsables de sus tareas y no yo”.
Mujer, España, entre 30 y 40 años.

“Las actividades del curso me fueron llevando a esto que dije que quería cambiar (dejar de ir siempre de prisa y dedicar más tiempo a mí y a mi familia). Me felicito y LOS FELICITO, pensé que era solo desarrollar temas y actividades bonitas, las lecturas, los videos, los esquemas, pero no pensé que llevaran a esto que estoy viviendo, de verdad no lo puedo creer; esta metodología es mágica, gracias. Mil gracias”.

“Pude tomar decisiones. La semana que viene es mi último día de trabajo en ese lugar que no me gusta. ¡Me siento muy feliz! porque si bien implica retos, también implica un nuevo comienzo”.
Mujer, México, entre 20 y 30 años.



Hombre, México, entre 40 y 50 años.

"Antes me ahogaba en un vaso de agua, pero con el curso he aprendido a beber el agua y vender el vaso. Me ha fortalecido en el impulso de mis reacciones, sobre todo de las negativas".

Hombre, Honduras, entre 50 y 60 años.

"Una clara evidencia de lo que he logrado con este curso es que ahora siempre que entro en la escuela hay quién viene y me abraza y compartimos unas risas, nos preguntamos cómo estamos y seguimos nuestro camino, sonriendo. Además, también tengo algunos alumnos que nos imitan y que también me piden su abrazo matutino. Me encanta...".

Mujer, España, entre 50 y 60 años.

"He puesto en práctica, mucho, los 4 pasos para una conversación asertiva y efectiva, con mi pareja, con mis compañeros de trabajo, con mi familia. Es maravilloso, es como si se hubiera abierto un mundo de posibilidades y potencialidades. ¡Esto es definitivamente una cuestión de entrenamiento, ejercicio consciente y constante!".

Mujer, Colombia, entre 30 y 40 años.

"Activé mi producción artística".

Mujer, México, entre 30 y 40 años.

"Me anoté un gol en las finanzas y mi esposo está feliz. En las quincenas me palpa la frente para estar seguro de que no estoy enferma".

Mujer, Panamá, entre 50 y 60 años.

"Sonríe más, soy más flexible, me he relajado más, me dejó atender. No me estreso como antes. Dejar la rigidez y el estricto orden, empiezan a ser realidad".

Mujer, Colombia,
entre 50 y 60 años.

"A veces cuando tomas un curso lo ves como una obligación o como una actividad un tanto tediosa, no obstante, en El TransCurso me sentí que iba a mi terapia a sanarme, sanarme para brindar confianza, paz, amor, serenidad, primeramente a mí y después a los que me rodean. Este fue un espacio para hacer catarsis, para reflexionar, para autocriticarme y sobre todo reconstruirme".

Hombre, México, entre 20 y 30 años.

"He usado la comunicación asertiva con un adolescente, para hacerle callar sin gritar".

Hombre, España, entre 20 y 30 años.

"Finalizando este curso tuve un accidente y me fracturé la mano izquierda. Me la tuvieron que inmovilizar, lo cual me ha representado un problema, y considero que ahora estoy poniendo en práctica mucho de lo que aprendí. Mi familia está sorprendida por mi actitud. Si esto hubiera pasado en otro momento estoy segura de que "un león enjaulado se me quedaría corto".

Mujer, México, entre 50 y 60 años

"He conseguido armonizar mi vida laboral y mi vida familiar y separarlas por completo. Con eso quiero decir que las tensiones del trabajo y no permito que me afecten en lo familiar. Ahora mismo creo que soy más comunicativo con mi familia y, lo que es más importante, la calidad de esa comunicación es mucho mejor".

Hombre, España,
entre 40 y 50 años.



"Pude identificar el tsunami que pasé hace tres años con mi salud y que hace unos meses volvió, sólo que ahora, tras haber hecho este TransCurso lo estoy viviendo desde una perspectiva diferente. Estoy siendo capaz de saborear la vida en slow motion".

Mujer, México, entre 40 y 50 años.

"Estoy cambiando de alimentación, he retomado la lectura por placer, no por necesidad laboral. He tomado decisiones que he postergado mucho, como iniciar mis clases de teatro, de natación y la más importante, sentí la imperiosa necesidad de hacer mi terapia psicológica. ¡Creo que todo apunta a que me ha implicado volver a mi centro!".

Mujer, Costa Rica, entre 40 y 50 años.

"Me permitió drenar un cúmulo de sentimientos que tenía represados y que me estaban llenando de una tristeza inmensa, y de una sensación de cansancio, pero que, gracias a este curso y a la participación de todos, logré subsanar y exorcizar".

Mujer, Colombia, entre 30 y 40 años.

"Ahora me siento más propietaria y responsable de lo que pase en mi vida, me he empoderado".

Mujer, España, entre 50 y 60 años.

"Por primera vez en un conflicto emocional estoy intentando dejar reposar para tomar distancia".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

Date un tiempo, no llenes este espacio todavía. Entrénate en estas 10 Habilidades para la Vida, úsalas en tu cotidianidad y después sí, ven acá y cuéntate qué transformaciones has notado. Disfruta de tus cambios:

Handwritten notes on lined paper, including a large purple scribble in the top right corner.

A large white feather graphic is positioned diagonally across the right side of the page. The background is a textured orange color. In the upper left, several white birds are shown in flight. In the top right corner, there is a small orange scribble.

"El TransCurso
me ha permitido descubrir
una herramienta muy
poderosa para generar
cambios en mi interior:
la escritura".

Mujer, España,
entre 30 y 40 años

Frases poderosas

Con Julio solía contar muchas historias, pero no era hombre de tantas frases. Sin embargo, pocos días antes de morir, pronunció una que, al escucharla, su hija sintió la imperiosa necesidad de tomar papel y lápiz para no olvidarla: "No me ha dolido llegar a viejo. No le tengan miedo". Logró despertar su curiosidad porque no es lo que suele oírse sobre la vejez. Además, su brevedad le dio tiempo de guardarla en su memoria.

Eso mismo ha sucedido con las frases que encontrarás en este capítulo. Han sido puestas aquí porque tienen ese rico "saber" y "sabor" que ayuda mucho a la hora de aprender y enseñar Habilidades para la Vida. Están llenas de la sabiduría que las personas, tras su paso por El TransCurso, impregnaron en ellas. Hablan del cuidado, de la escucha y del poder que tenemos para transformarnos. El valor que esconden estas palabras está en lo que las personas van siendo durante este curso. Ya lo suele decir sabiamente nuestra amiga y compañera Virginia Imaz: "Las personas no somos, vamos siendo".

"Estoy tratando de no decir todo lo que se me viene a la mente".
Mujer, México, entre 30 y 40 años.

"Aunque las personas somos únicas, pasamos por situaciones semejantes que nos acercan y sirven para crecer juntas, como lo hacen los árboles en el bosque".
Mujer, Paraguay entre 20 y 30 años.

"Aprendí que cuando uno calla, deja hablar a los otros".

Hombre, España, entre 30 y 40 años.

"Qué bueno poder escuchar lo que me pasa por dentro".
Hombre, México, entre 30 y 40 años.

"A veces no sé cómo distinguir entre lo que soy y lo que aparento".

Mujer, España,
entre 20 y 30 años.

"Sé que mucha gente necesita ayuda, y no hago nada al respecto".

Mujer, España,
entre 40 y 50 años.

"Me he afanado tanto en cuidar de otros que me he olvidado de que yo también necesito ser cuidada".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

"Sé que confiar en mí es la mejor medicina para confiar en el otro".

Mujer, España entre 20 y 30 años.

"Las cosas que me digo a mí misma, no se me pasaría por la cabeza decírselas a nadie porque puedo llegar a ser muy cruel".

Mujer, España,
entre 30 y 40 años.

"Quiero ganarme mi confianza".

Mujer, Paraguay,
entre 30 y 40 años.



"A veces pienso si soy yo quien va a demasiadas revoluciones o si son los demás los que van lentos".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

"En mis clases, los niños de 6 -7 años tienen tan claro lo que es el diálogo, el entendimiento, el ayudarnos unos a otros, la justicia".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

"Ya me tenía cansada a mí misma, siempre dando vueltas a las mismas excusas".

Mujer, España, entre 20 y 30 años.

"Con frecuencia nos invade la tentación de pensar que son las demás personas las que tienen que cambiar".

Mujer, Paraguay, entre 50 y 60 años.

"Puedo estar preocupado, pero evito a toda costa estar estresado porque sigo defendiendo la idea de que el infarto ha de ser de otro cardio y no del mio-cardio".

Hombre, Cuba, entre 50 y 60 años.

"A veces me da la sensación de no tener las palabras justas para expresar lo que siento".

Hombre, España, entre 50 y 60 años.



00

"En muchas ocasiones el conocimiento quiero entregarlo a los demás, pero no lo practico a fondo yo mismo".

Hombre, España, entre 40 y 50 años.

00

"Mis hijos ya son bastante independientes, tengo mucho más tiempo libre y... ¡no sé qué hacer conmigo!".

Mujer, España, entre 50 y 60 años.

"Cuanto más me resisto a cambiar, más difícil se vuelve mi vida".

Hombre, México, entre 40 y 50 años.

"Sé que todas las personas somos diferentes, pero a veces me cuesta tenerlo presente".

Hombre, España, entre 50 y 60 años.

"Me he dado cuenta de que puedo expresar opiniones y sentimientos libremente sin temor a no ser comprendida y, al mismo tiempo, sin imponer ni juzgar".

Mujer, Colombia, entre 30 y 40 años.

"Soy más fuerte de lo que yo creía. En realidad, no me conocía bien".

Mujer, España, entre 50 y 60 años.

"Quiero poder seguir abriendo mis ojos tapados".

Mujer, España, entre 40 y 50 años.

33

"Mi vida no es en realidad como a mí me gustaría"

Mujer, España,
entre 40 y 50 años.

33

66

"¡Aah! Cómo me cuesta dejar la culpa"

99

Mujer, México, entre 40 y 50 años.

33

"Siempre tengo la sensación de estar corriendo y de no llegar a donde deseo".

Mujer, España,
entre 40 y 50 años.

33

"Como decía mi abuela
"medio mundo anda loco
y el otro medio con un
caletín".

Mujer, España, entre 50 y 60 años.



33

"Como mujer y enfermera soy consciente de que el término "cuidado" se aprende a vivirlo desde muy temprana edad, en función de otros".

Mujer, Colombia,
entre 30 y 40 años.

33

66

"Miro mi entorno desde la distancia, me implica poco con lo que me rodea, como si no fuera conmigo".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

99

66

"Me cuesta horrores aceptar que no soy del agrado para todo el mundo".

Mujer, Costa Rica,
entre 20 y 30 años.

99

33

"Qué bonito es pensar quién eras y ver cómo hemos cambiado".

Mujer, España,
entre 30 y 40 años.

33



"Tenemos unas virtudes porque tenemos unos defectos"-

Mujer, España, entre 50 y 60 años.

"¿Cómo hacer para distinguir entre lo que somos y lo que nos esforzamos en aparentar?"

Mujer, España, entre 20 y 30 años.

"Dedico mucho tiempo y energía a lo que me disgusta y muy poco a lo que me gusta".

Mujer, Colombia, entre 30 y 40 años.

"Un día me di cuenta de que no había aprendido a respetarme y sí muchísimo a respetar, casi incondicionalmente".

Mujer, Venezuela, entre 40 y 50 años.

"Pasó mucho tiempo antes de entender que yo era primero".

Mujer, Colombia, entre 50 y 60 años.

"A veces siento que soy yo misma la que me pongo palos en las ruedas".

Mujer, España, entre 30 y 40 años.

"Te leo y me veo en ti"

Mujer, Colombia, entre 40 y 50 años.

"Pienso que todos deberíamos tener un recordatorio de HpV, cada determinado tiempo. Algo así como 'me toca mi retocada' de habilidades para la vida" una vez al mes".

Mujer, México, entre 40 y 50 años.

Anota aquí tus frases preciosas, esas que sueles decir o escuchar sobre el sentido que tiene la vida.

“

”

Gracias

"He tenido el privilegio de asomarme al mejor curso del planeta Tierra: El TransCurso. Ni es broma, ni adulación, es sencillamente, admiración y reconocimiento. Honestamente, puedo decir que no he visto a lo largo de mi carrera profesional un curso tan bien hilvanado, confeccionado, motivante, empoderador y validante. Es un curso único en eso de dejar huella en el alumnado y en los tutores. Los criterios pedagógicos del mismo me alucinan por vuestra capacidad e ingenio para comprometer a los participantes y promover un aprendizaje experiencial. Por otra parte, las Habilidades para la Vida tienen una importancia estratégica. Todo un ejemplo de buenas prácticas para el Desarrollo Humano".

Miguel Costa Cabanillas

Psicólogo clínico de la UAM. Máster en salud pública



Escuela Iberoamericana de
Habilidades para la Vida