



# 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.**



Introducción

12



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

16



Autorretratos relatados

28



Me gustaría

36



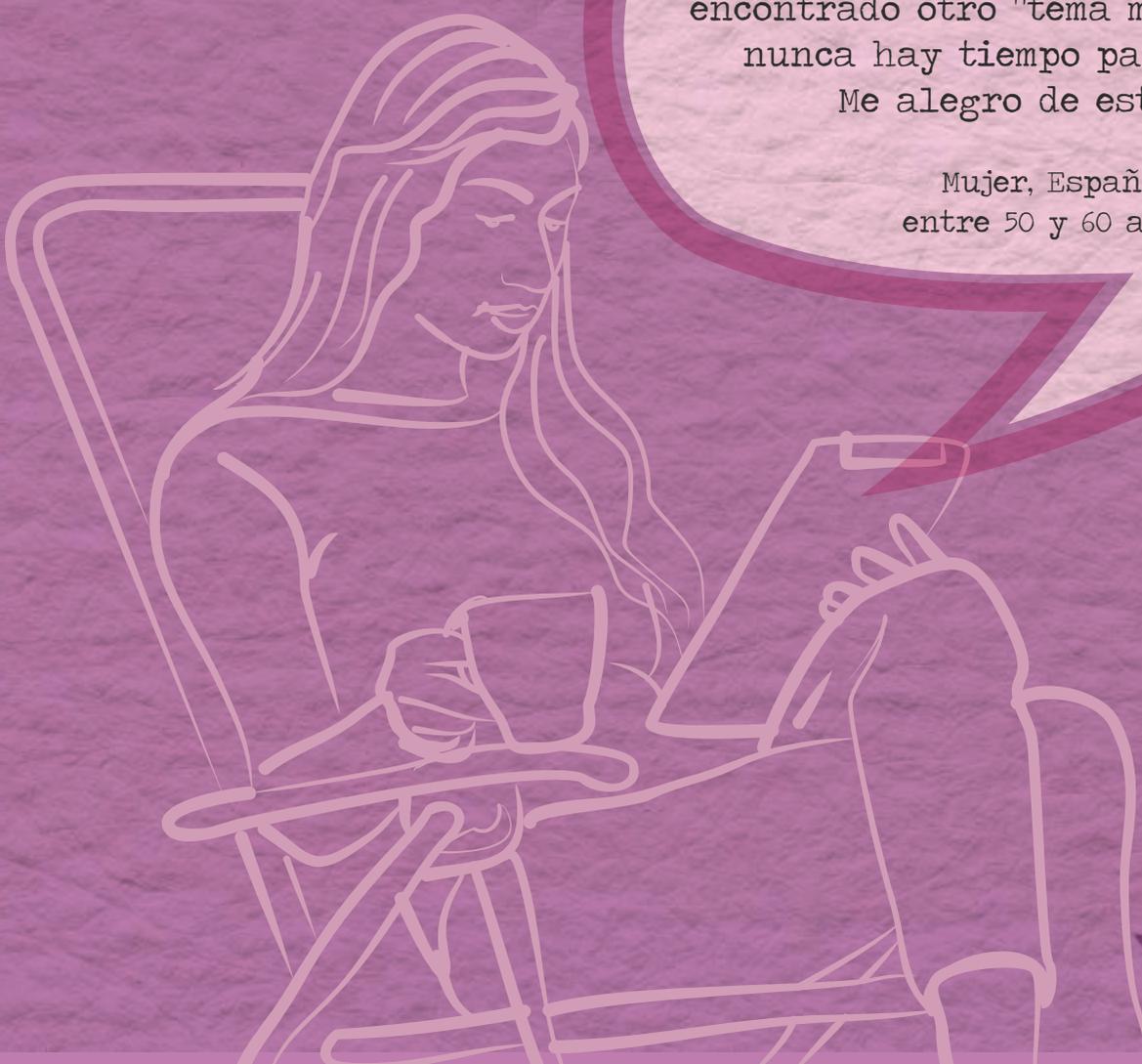
Transformaciones notorias

52



Frases poderosas

64

A white line-art illustration of a woman with long hair sitting at a table. She is looking down at a laptop computer. On the table, there is a cup of coffee. The background is a textured purple color.

“ 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://ecuela.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



"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.



## 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 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.

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.

"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.