



**TransCURSO...**  
**Un espacio para formarnos en Habilidades para la Vida**

<http://escuela.habilidadesparalavida.net>

**CONTENIDOS Y CARACTERÍSTICAS GENERALES**

El TransCurso es un espacio online de formación en Habilidades para la Vida, que ofrece la [Fundación EDEX](#), a través de su [Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida](#). La Edición **XVI** iniciará el 9 de abril de 2018 y terminará el 30 de junio del mismo año. Este es un curso básico dirigido a docentes y profesionales de la salud y la educación, así como a dinamizadores juveniles y a personas interesadas en esta iniciativa. Este curso consta de 12 unidades a razón de una por semana para un total de 60 horas (5 por semana), distribuidas así:

<b>UNIDAD</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<b>1 INTRODUCCIÓN</b>	-Para qué aprender o enseñar habilidades para la vida; - ¿Habilidades? ¿Psicosociales? - Las 10 habilidades para la vida en pocas palabras; No son la panacea; -Ejercicio de cierre
<b>2 AUTOCONOCIMIENTO</b>	-No cambies; -Ya no soy así; - Así soy yo; -Así quiero ser; -Aumentar el volumen de mi voz; Singularidad vs. Uniformidad; -Conocerse es también... -Reto: conjugar el verbo conocer; -Características de esta habilidad; -Con mesura; -Ejercicio de Cierre.
<b>3 TOMA DE DECISIONES</b>	-¿Qué hago?; -El tercer lugar; -Por qué elegimos esto y no lo otro; -La brújula interna; -Yo soy yo y mis circunstancias; -Una buena decisión y un balance; -Ejercicio de cierre
<b>4 PENSAMIENTO CRÍTICO</b>	-Muestras de inteligencia; -Cuestionar; - Leer para pensar: esa es una cuestión;- Pensamiento y felicidad; -Tienes razón; -Del pensamiento a la acciones; -Ejercicio de cierre
<b>5 PENSAMIENTO CREATIVO</b>	-Más común de lo que parece; -Algunas claves del pensamiento creativo; -Pasos del proceso creativo; -Actitudes y ambientes que animan o desaniman la creatividad; -Relación con otras habilidades; -Ejercicio de cierre
<b>6 EMPATÍA</b>	-Desconectar; -Tender puentes; -Tumbar puentes; -Sintonizarse; -Beneficios; -Características; -Relación con las otras habilidades; -Ejercicio de cierre
<b>7 MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</b>	-Herencia evolutiva emocional; -Dos mentes en una; -Sentir; -Mensajería sentimental;- Contagios; -Usa tu cerebro completo; -Ejercicio de cierre
<b>8 MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS</b>	-La carrera del tiempo; -Pasos de cebra; -El buen estrés; -Manejo del estrés; -Ejercicio de cierre
<b>9 COMUNICACIÓN ASERTIVA</b>	-A la carta; -Comunicación pasiva; -Comunicación agresiva; -Comunicación asertiva; -Zapping; -Ejercicio de cierre
<b>10 RELACIONES INTERPERSONALES</b>	-Con o sin compañía; -Mis vínculos; -Dependencia – autonomía; -Iniciarlas; -Sostenerlas; -Terminarlas; -Todas en juego; -Ejercicio de cierre
<b>11 MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS</b>	-¿Tú qué harías?; -¿Qué son los problemas y los conflictos?; -Caminos para afrontarlos; -El camino de la oportunidad; -Ni mucho ni poco; -Lo social y las demás habilidades; -Ejercicio de cierre
<b>12 EPÍLOGO</b>	-Síntesis del recorrido; -Conocer el destino de sus protagonistas



Indautxu 9 bajo - 48011 Bilbao, España  
T +34 944 425 784 F +34 944 417 512  
<http://www.edex.es/> [edex@edex.es](mailto:edex@edex.es)





**TransCURSO...**  
**Un espacio para formarnos en Habilidades para la Vida**

<http://escuela.habilidadesparalavida.net>

**Objetivos de aprendizaje:**

Las personas participantes conocerán las diez Habilidades para la Vida (HpV), sus rasgos principales y sus características grupales. De igual forma se entrenarán en su uso en situaciones de la vida personal y colectiva y, reconocerán que estas destrezas son motor de cambio personal y colectivo hacia una vida de mejor calidad.

**Tareas y evaluaciones**

Cada unidad encomendará una tarea que cada quien publica como resultado de un ejercicio práctico ligado a la vida cotidiana de las personas participantes, por ser éste el escenario por excelencia para el entrenamiento de las Habilidades para la vida.

**El tiempo** de las tareas está incluido en las 5 horas semanales señaladas. En este curso las personas pueden organizar su dedicación como quieran porque no se trabaja en tiempo real (excepto una hora durante 3 sábados en los que tenemos video – conferencias en vivo, con invitados especiales, de las 16:00 a las 17:00 hora de España):

Sábado, 14 de abril: Video- encuentro de bienvenida

Sábado, 5 de mayo: video conferencia sobre creatividad en la vida cotidiana

Sábado, 23 de junio: Video conferencia de cierre sobre la relación de las HpV con la felicidad individual y colectiva.

[El equipo docente](#) a cargo de las tutorías, leerá las tareas, más no las evaluará numéricamente. En algunos casos se comentarán y en otros se promoverán intercambios entre las personas participantes a través de foros o chats. [Visite nuestro facebook](#)

**Requisitos:**

- Tener familiaridad con Internet.
- Disponer de cinco horas semanales.
- Disponer de ordenador durante las cinco horas semanales de estudio.
- Tener acceso a internet de banda ancha.



Indautxu 9 bajo - 48011 Bilbao, España  
T +34 944 425 784 F +34 944 417 512  
<http://www.edex.es/> [edex@edex.es](mailto:edex@edex.es)





**TransCURSO...**  
**Un espacio para formarnos en Habilidades para la Vida**

<http://escuela.habilidadesparalavida.net>

- Publicar semanalmente el aprendizaje obtenido tras la realización de un ejercicio práctico que se propone realizar a modo de tarea.
- Pagar el valor de la matrícula.

**Matrícula:**

Si vive en España o en la UE, el valor del curso es de 250 EUR. Si vive en América, es de 290 USD

Puede automatricularse, **únicamente**, a partir **del 13 de marzo** de 2018. Las plazas son limitadas.

El proceso es el siguiente:

- En cualquier momento puede registrarse en [nuestra escuela](#).
- Para matricular, sólo en las fechas anunciadas, ingrese a nuestra escuela utilizando el nombre de usuario y contraseña que ha seleccionado en su registro:  
<http://escuela.habilidadesparalavida.net>
- Luego, haga clic en "TransCurso- XV Edición".
- En la parte inferior encontrará un enlace para realizar el pago, vía paypal (con tarjeta de crédito) que tiene dos valores según viva en Europa o América.
- Una vez realizado el pago, se completará la matrícula.
- El curso iniciará el lunes 9 de abril de 2018.

**Promotora:**

La promotora de este *TransCURSO* es la fundación EDEX, organización no lucrativa que inicia sus labores en 1973, en Bilbao, España. Con la mirada puesta en el bienestar de niñas, niños y jóvenes, crea programas con énfasis en el desarrollo psicosocial y la educación en valores, y los implementa en colaboración con gobiernos y organizaciones de la sociedad civil. Desde que la Organización Mundial de la Salud formulara en 1993 la iniciativa Habilidades para la Vida, EDEX ha liderado su estudio y promoción.

**Certificación:**

EDEX y la [Cátedra de Promoción de la Salud de la Universidad de Girona](#) certifican esta formación.



Indautxu 9 bajo - 48011 Bilbao, España  
T +34 944 425 784 F +34 944 417 512  
<http://www.edex.es/> [edex@edex.es](mailto:edex@edex.es)

