

# ÍNDICE

<i>Introducción</i> .....	11
---------------------------	----

## Primera Parte **¿QUÉ ME PASA?**

1. Los adultos no me comprenden .....	17
2. Pubertad y adolescencia .....	21

## Segunda Parte **LAS HABILIDADES SOCIALES**

3. Habilidades sociales .....	33
4. Refuerzo de conducta .....	37
5. Empatía .....	41
6. Lenguaje no verbal .....	50
7. Asertividad .....	57
7.1. Conoce tus derechos .....	61
7.2. Aprende a gustarte a ti mismo .....	65
7.3. Aprende a ser responsable de tus acciones .....	67
7.4. Aprende a pedir lo que quieres .....	68
7.5. Aprende a decir «no» sin sentirte culpable .....	69
7.6. Aprende a controlar la ansiedad y el estrés .....	73

7.7. Aprende a relajarte .....	74
7.8. Aprende a usar tus capacidades .....	76
7.9. Aprende a aceptar las críticas .....	77
7.10. Aprende a dar y recibir cumplidos .....	78
7.11. Aprende a mostrar tu enfado sin agresividad .....	80
7.12. Evita ser manipulado .....	81
7.13. Ten amigos .....	83
7.14. En resumen .....	84

### Tercera Parte

## EDUCACIÓN EMOCIONAL

8. Las emociones .....	89
9. Qué es una emoción .....	91
10. Cómo aparece una emoción .....	96
11. Emociones individuales .....	104
11.1. Miedo .....	104
11.2. Ira .....	106
11.3. Ansiedad .....	109
11.4. Tristeza .....	111
11.5. Vergüenza .....	113
11.6. Aversión .....	117
11.7. Alegría .....	118
11.8. Humor .....	119
11.9. Sorpresa .....	121
11.10. Esperanza .....	122
11.11. Compasión .....	124
11.12. Felicidad .....	124
12. Qué hacer con las emociones .....	132
13. Las emociones de los animales y las nuestras .....	135

14. Regulación emocional .....	138
15. Desarrollar la Inteligencia Emocional .....	141

Cuarta Parte

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

16. Relajación .....	145
<b>ANEXO:</b> Cómo estudiar .....	155
Bibliografía .....	167