

# Índice

<i>Agradecimientos</i> .....	7
<i>Introducción</i> .....	9
<b>1. PERCEPCIÓN</b> .....	15
1.1. La verdad es una tarta dividida en porciones.....	16
1.2. Paseo por la oscuridad .....	20
1.3. «Yo y mi mismidad» .....	23
<b>2. COMUNICACIÓN</b> .....	27
2.1. ¿Agresivo – pasivo – asertivo? .....	30
2.2. Tipos: verbal – no verbal. Diferentes momentos = diferentes registros ...	36
2.3. Comunicación no violenta (CNV) .....	41
2.4. Pistas de baile.....	47
2.5. Emociones y CNV .....	49
<b>3. EMPATÍA</b> .....	51
3.1. Taxistas .....	52
3.2. El chico nuevo .....	59
<b>4. EMOCIONES</b> .....	63
4.1. Patinador.....	65
4.2. Emociones, comunicación y niveles de energía .....	74

4.3. Ya sé cómo me enfado. ¿Sé desenfadarme? Ciclo del dolor y la venganza.....	80
4.4. Pistas de baile y emociones .....	85
4.5. Emociones y comunicación no violenta (CNV) .....	86
4.6. Somos responsables de lo que sentimos.....	90
<b>5. GRUPOS</b> .....	95
5.1. Grupos: ¿Qué son? Tipos. ¿A cuáles pertenezco? .....	97
5.1.1. Grupos y montones .....	97
5.1.2. ¿Mejor solo o acompañado?.....	100
5.2. Rango.....	101
5.2.1. «Rangolandia y Rangolondia» .....	101
5.2.2. «Rango y matemáticas».....	103
5.3. Roles .....	106
5.3.1. Personajes, no personas .....	107
5.3.2. Influencia del líder.....	109
5.4. Dinámicas grupales. «Colaboración – oposición» .....	111
5.5. Fases en la vida de un grupo .....	114
<b>6. LÍMITES</b> .....	119
6.1. ¿Dónde estoy? ¿Puedo cambiar? ¿Quiero cambiar?.....	121
6.2. Mundo interior – Mundo exterior .....	122
<b>7. CUESTIONARIO FINAL</b> .....	127
<b>8. MI PROPUESTA</b> .....	131
8.1. Adaptación.....	133
8.2. Intervenciones puntuales más frecuentes .....	134