

<i>Prólogo</i> .....	9
<b>Introducción: El universo adolescente</b> .....	11
1. Equilibrio o desequilibrio emocional en la adolescencia .....	11
2. Sumergirse en el corazón adolescente .....	12
3. Las emociones del dragón .....	14
4. Etapas en la gestión de las emociones .....	16
5. El manejo de polaridades en las emociones .....	17
6. Desaprender el concepto de emociones absolutas .....	21
7. Tres F: Frustración, Fracaso y Fallo .....	22
8. Anclar las emociones .....	24
<b>Antes de empezar</b> .....	27
¿A quién va dirigido este material? .....	28
Objetivos a trabajar .....	28
Pautas de intervención para el buen uso de este material .....	29
<b>1. EL MIEDO</b> .....	31
ACTIVIDAD 1.1. La piscina del miedo .....	33
ACTIVIDAD 1.2. La paradoja del miedo. Saltar al vacío .....	38
ACTIVIDAD 1.3. Atrévete a lanzarte. Encajando piezas .....	42
<b>2. LA TRISTEZA</b> .....	51
ACTIVIDAD 2.1. Mil cristales de desesperanza .....	53
ACTIVIDAD 2.2. Todos tenemos un monstruo bajo la cama .....	56
ACTIVIDAD 2.3. ¿Y si me rompo? .....	60
<b>3. LA CULPA</b> .....	65
ACTIVIDAD 3.1. ¿De qué color es la culpa? .....	67
ACTIVIDAD 3.2. La mirada de Medusa .....	71

<b>4. LA VANIDAD</b> .....	77
ACTIVIDAD 4.1. Trols de noche.....	79
ACTIVIDAD 4.2. La capa de bronce.....	85
<b>5. LA IRA</b> .....	93
ACTIVIDAD 5.1. Outlander .....	95
ACTIVIDAD 5.2. Sí/No .....	100
<b>6. LA ALEGRÍA</b> .....	105
ACTIVIDAD 6.1. Amanecer de positividad .....	107
ACTIVIDAD 6.2. ¿Lo conoces? .....	111
ACTIVIDAD 6.3. Etiquetas .....	113
<b>7. LA SORPRESA</b> .....	117
ACTIVIDAD 7.1. Asómbrate de los demás.....	119
ACTIVIDAD 7.2. Quiero, deseo, necesito.....	122
ACTIVIDAD 7.3. Carta al futuro .....	125
<b>8. EL ASCO</b> .....	129
ACTIVIDAD 8.1. No soporto .....	131
ACTIVIDAD 8.2. El entierro.....	134
ACTIVIDAD 8.3. Proyección.....	138
<b>9. LA VERGÜENZA</b> .....	143
ACTIVIDAD 9.1. Qué vergüenza .....	145
ACTIVIDAD 9.2. Frente al espejo.....	149
<b>10. LA ADMIRACIÓN</b> .....	155
ACTIVIDAD 10.1. Cómo mola .....	157
ACTIVIDAD 10.2. Eres mi modelo .....	161
ACTIVIDAD 10.3. Cuidado con los espejos .....	163
<i>Conclusión</i> .....	169