

# Índice

## **Presentación** ..... 5

## **Reflexiones previas** ..... 7

Somos educables ..... 8

Emparejar ..... 9

Nuevos espacios "seximentales" ..... 10

Algunas definiciones ..... 11

## **Marco pedagógico** ..... 15

Diez habilidades ..... 16

Diez historias ..... 18

"Retomemos" y el currículo de la E.S.O. .... 20

Propuesta didáctica ..... 22

## **Manos a la obra** ..... 25

Autoconocimiento "¡Qué película!" ..... 26

Empatía "Dulce o amargo" ..... 28

Comunicación asertiva "Hasta aquí llegamos" ..... 30

Relaciones interpersonales "¿Malas compañías?" ..... 32

Toma de decisiones "A su tiempo" ..... 34

Solución de problemas y conflictos "Corazón roto" ..... 36

Pensamiento creativo "Un chatsco" ..... 38

Pensamiento crítico "No llega" ..... 40

Manejo de emociones y sentimientos "El gusto es mío" ..... 42

Manejo de tensiones y estrés "Positiva" ..... 44