

...ERA YO... Y LOS DEMÁS

Pilar Lozano Fernández de Pinedo

OBJETIVOS:

- Analizar las actitudes utilizadas en la vida cotidiana en nuestra relación con los otros.
- Aprender a utilizar la empatía y descubrir cuan empáticos somos.
- Descubrir hasta qué punto somos capaces de utilizar las habilidades de autocontrol en la gestión de conflictos y en la relación convivencial.

CONTENIDOS VIVENCIALES:

- La “telaraña”
- ¿Cuál es mi silla?
- Te oigo pero no te escucho

BIBLIOGRAFÍA:

- Eva Bach y Pere Darder (2005). *Sedúcete para seducir*. Barcelona. Paidós contextos.
- Rafael Bisquerra (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis.
- Maria Mrecè Conagla (2005). *Crisis emocionales*. Barcelona, Amat.
- Nadine Crenshaw (2001). *El arte de vivir*. Barcelona. Amat
- Edward de Bono (1985). *Seis sombreros para pensar*. Barcelona. Granica

- Edward de Bono (2000). *El pensamiento lateral. Manual de creatividad*. Barcelona. Paidós plural.
- Herbert Fensterheim. Jean Baer (1990) “*No diga si cuando quiera decir no*” El aprendizaje asertivo (AA) Barcelona. Grijalbo.
- Eduardo Punset (2005). *El viaje a la felicidad “Las nuevas claves científicas”*. Barcelona. Destino.