

# ÍNDICE

## **Agradecimientos** 11

## **Prefacio** 13

## **Introducción general** 15

## **Contenidos del grupo** 25

### **Enfrentarse con el divorcio**

#### **en la familia** 27

1. Introducción 29
2. ¿Cómo llamar a mi nueva familia? 31
3. Un lugar nuevo donde vivir 33
4. Ideas sobre el divorcio 34
5. Expresión de los sentimientos 36
6. Todo el mundo tiene problemas 39
7. Sentirse a gusto con uno mismo 42
8. Despedida 44

### **Hacer y mantener amigos** 45

1. Introducción 47
2. ¿Qué significa ser amigo? 50
3. Cambiar las conductas amistosas 53
4. Habilidades de conversación y presentación 57
5. Pensamientos, sentimientos y comportamientos 61
6. Expresar sentimientos negativos 63
7. Hacer nuevos amigos 67
8. Despedida 69

### **Habilidades de comunicación:**

#### **Aprendizaje de asertividad** 71

1. Introducción 73
2. Mis derechos personales 77
3. Tengo oportunidades (1.ª parte) 80
4. Tengo oportunidades (2.ª parte) 85
5. Asertividad positiva 86
6. Defiende tus derechos 89
7. Asertividad negativa 92
8. Despedida 95

### **Sentirse bien consigo mismo:**

#### **Desarrollo de la autoestima** 99

1. Introducción 101
2. Qué me gusta y qué me disgusta de mí mismo 103
3. Todos desempeñamos papeles 105
4. Mis objetivos como estudiante 109

5. Establecer objetivos en las relaciones amistosas 111

6. Alcanzar los objetivos 112

7. Perfeccionismo 114

8. Despedida 116

### **Mantener la calma: Habilidades para hacer frente al estrés** 117

1. Introducción 119
2. ¿Cuáles son mis estresores? 122
3. Cómo respondo ante los estresores 125
4. Entrenamiento en relajación muscular progresiva 127
5. Imaginación temática 131
6. Autoinstrucciones de afrontamiento positivas 135
7. Práctica de autoinstrucciones de afrontamiento positivas 138
8. Despedida 140

### **Enojarse de manera adecuada:**

#### **Habilidades para manejar la ira** 141

1. Introducción 143
2. Señales para reconocer la ira 146
3. ¿Apropiado o inapropiado? 148
4. Mensajes de afrontamiento para controlar la ira 152
5. Registros ABC de la ira 156
6. Cambiar los pensamientos de ira 158
7. Responsabilizarse de uno mismo 161
8. Despedida 163

### **Funcionamiento académico**

#### **y rendimiento escolar** 165

1. Introducción 167
2. Establecimiento de objetivos 171
3. Aprovechar las clases al máximo 175
4. Técnicas y habilidades de estudio 179
5. Supervivencia: Superar los exámenes 183
6. Tomar las mejores decisiones 185
7. Afrontar la presión de los compañeros 189
8. Despedida 191

### **Afrontar la aflicción y la pérdida de seres queridos** 193

1. Introducción 196
2. ¿Qué es la muerte y cómo sucede? 198

- 3. Sentimientos producidos por la pérdida 200
- 4. La importancia del funeral 203
- 5. Un epitafio personal 205
- 6. El suicidio 207
- 7. Autosuperación 210
- 8. Despedida 212

**Apéndices**

- 1. Ejemplo de evaluación de necesidades de asesoramiento en grupo en el marco escolar 215
- 2. Ejemplo de evaluación de necesidades

- de asesoramiento en grupo para estudiantes 216
- 3. Ejemplo de carta a los profesores o miembros del equipo escolar 217
- 4. Ejemplo de carta a los padres o tutores legales 218
- 5. Ejemplo de impreso de autorización paterna (tutor) 219
- 6. Entrevista para la selección de participantes 220
- 7. Pretests/postests 223
- 8. Consideraciones éticas para terapeutas de grupo 233