

---

<b>Vivir sin miedo a la pareja</b> .....	7
<b>1. Introducción</b> .....	9
<b>2. Presentación del programa</b>	
2.1. Participantes .....	13
2.2. Objetivos de la aplicación .....	14
2.3. Estructura del programa .....	15
2.4. Esquema de las sesiones .....	16
2.5. Programación .....	17
<b>3. Sesiones del programa</b>	
Bloque I. Habilidades intrapersonales .....	24
<i>Sesión 1: Autoconcepto vs autoimagen</i> .....	24
<i>Sesión 2: Autoconciencia emocional</i> .....	35
<i>Sesión 3: Asertividad</i> .....	51
<i>Sesión 4: Independencia</i> .....	72
<i>Sesión 5: Autoactualización</i> .....	97
Bloque II. Habilidades interpersonales .....	114
<i>Sesión 6: Empatía</i> .....	114
<i>Sesión 7: Responsabilidad social</i> .....	135
<i>Sesión 8: Relaciones interpersonales</i> .....	152
Bloque III. Estado de ánimo y motivación .....	170
<i>Sesión 9: Optimismo</i> .....	170
<i>Sesión 10: Felicidad</i> .....	193
Bloque IV. Manejo del estrés .....	210
<i>Sesión 11: Tolerancia al estrés</i> .....	210
<i>Sesión 12: Control de impulsos</i> .....	230
Bloque V. Adaptabilidad .....	251
<i>Sesión 13: Prueba de realidad</i> .....	251
<i>Sesión 14: Flexibilidad</i> .....	269
<i>Sesión 15: Solución de problemas</i> .....	283
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	301