



Colección: Taller de vida
Cuadernillo 2

Autores: Laura Oros
Mario Pereyra
Víctor Armenteros
Yván Balabarca
Beatriz de Calafiore

Colaboradores: Raúl Nikolaus
Carla Frick

Asesoría: Karina Zapata de Lavooy
Luis Lamán S.

Dirección: Luis Lamán S. y
Pablo D. Ostuni

Edición: Pablo D. Ostuni

Corrección: Antonella Arce

Diseño del interior: Agustina Flores

Diseño de tapa: Leandro Blasco

Ilustración: Sandra Kevorkián

Imágenes: Shutterstock

Índice

Contenido

Capítulo 1	
<i>En la cuerda floja</i>	2
• La difícil acrobacia cotidiana	4
• El control de las emociones.....	6
• El desarrollo de las capacidades socioemocionales	8
Integración	10
Taller: Cómo coser un botón	12
Capítulo 2	
<i>Identidad</i>	14
• La pregunta del millón	16
• Una cuestión de identidad	17
• ¿Quién quieres ser?	19
Integración	22
Taller: Mural de la identidad.....	24
Capítulo 3	
<i>Amistad</i>	26
• Crear lazos	28
• Amigos reales versus amigos virtuales	30
• Fobia social	30
• Cómo cultivar una verdadera amistad	31
Integración	34
Taller: Cadena de favores.....	36
Capítulo 4	
<i>Aire puro y descanso</i>	38
• ¡Respira!	40
• La bendición del descanso	40
• Entorno favorable para descansar	42
Integración	44
Taller: Calcula tu huella de carbono.....	46
Anexo de orientación vocacional	48