

Índice

Prólogo.....	9
Presentación.....	11
Introducción	13
1. Autoconfianza	17
1.1. Descripción de la habilidad	17
1.2. Ayudas para la práctica.....	18
1.2.1. Identificar sus cualidades positivas y sus limitaciones	18
1.2.2. Reafirmar las cualidades positivas y mejorar las limitaciones personales a través de la práctica.....	20
1.3. Resumen	22
2. Afrontar el fracaso	25
2.1. Descripción de la habilidad	25
2.2. Ayudas para la práctica.....	27
2.2.1. Valorar los errores de manera objetiva.....	27
2.2.2. Identificar las causas	28
2.2.3. Evitar las atribuciones internas y estables	29
2.3. Resumen	30
3. Autocontrol	33
3.1. Descripción de la habilidad	33
3.2. Ayudas para la práctica.....	34
3.2.1. Mantener el control emocional	34
3.2.2. Analizar los hechos separando la razón y la emoción	36
3.2.3. Utilizar un lenguaje no agresivo	39
3.3. Resumen	41

4. Asertividad	45
4.1. Descripción de la habilidad	45
4.2. Ayudas para la práctica.....	48
4.2.1. Evitar decir «sí» cuando se quiere decir «no»	48
4.2.2. Demandar sin atacar.....	49
4.2.3. Realizar críticas constructivas	50
4.3. Resumen	52
5. Empatía	55
5.1. Descripción de la habilidad	55
5.2. Ayudas para la práctica.....	57
5.2.1. Demostrar interés y atención	57
5.2.2. Tener predisposición para comprender	59
5.2.3. Ayudar al otro a confiar en sí mismo para iniciar el cambio.....	61
5.3. Resumen	62
6. Adaptación al cambio	65
6.1. Descripción de la habilidad	65
6.2. Ayudas para la práctica.....	67
6.2.1. Mostrarse abierto y positivo	67
6.2.2. Informarse.....	68
6.2.3. Analizar	68
6.3. Resumen	69
7. Gestión del tiempo	73
7.1. Descripción de la habilidad	73
7.2. Ayudas para la práctica.....	75
7.2.1. Planificar de manera eficaz.....	75
7.2.2. Decidir las tareas y el momento	77
7.2.3. Controlar los «ladrones de tiempo»	79
7.3. Resumen	80
8. Solución de problemas	83
8.1. Descripción de la habilidad	83
8.2. Ayudas para la práctica.....	84
8.2.1. Emplear el método IDEAR.....	84
8.2.2. Utilizar técnicas creativas	85

8.2.3. Plan de acción	86
8.3. Resumen	88
Anexos	89
Anexo 1. Metodología	91
Anexo 2. Cuestionario de evaluación general	93
Anexo 3. Entrenamiento	99
Bibliografía.....	111