

INDICE

Prólogo	IX
Agradecimiento	XIII
Notas del Autor	XV
Capítulo 1. Introducción	2
La quinta disciplina	5
Maestría personal	6
Modelos mentales	6
Aprendizaje en equipo	8
Pensamiento sistémico	11
Capítulo 2. Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal: Una Visión Diferente del Éxito	16
Inteligencia lingüística / Inteligencia lógico – matemática / Inteligencia espacial / Inteligencia musical / Inteligencia kinésico – corporal / Inteligencia interpersonal / Inteligencia Intrapersonal	
Capítulo 3. Asertividad	22
Capítulo 4. Empatía y Congruencia	56
Empatía	56
Congruencia	65
Capítulo 5. La Escalera de Inferencia	72
Polarización versus complementariedad	83
¿Cómo mirar más allá de la persona y enfocarse sólo en su conducta?	87
Capítulo 6. La Inteligencia Intrapersonal	94
El manejo de las emociones	95
Capítulo 7. El Proceso de Diferenciación	104
Autoestima hacer bien, sentir bien	107
Capítulo 8. Optimismo: Un estilo de vida	114
Locus de control	118
Capítulo 9. Distorsiones cognoscitivos y pensamiento positivo	126
Capítulo 10. Estrés: El síndrome general de adaptación	144
Capítulo 11. Aspectos fisiológicos y psicológicos	160
Capítulo 12. Psiconeuroinmunología	172
Meditación y visualización guiada	179
Visualización guiada	183
Capítulo 13. Relajación Progresiva y Autohipnosis	194
Relajación progresiva	194
Autohipnosis	197
Palabras finales	204
Glosario	209
Bibliografía	222
Índice analítico	227