

INDICE

Introducción	
Capítulo 1. Qué es este libro y cómo debe emplearse	XV
¿A quién está dirigido este libro?	XV
¿Qué contiene este libro?	XVI
¿Cómo utilizar este libro?	XVI
¿Por qué ha de leerse este libro?	XVIII
Primera Parte Manual Ejecutivo de Supervivencia Personal	1
Capítulo 2. La presión en el trabajo: ¿benéfica o perjudicial para usted?	2
¿En qué consiste la presión y el estrés?	3
Por qué es un problema el estrés	6
Cómo responde a la presión: su constitución de la Edad de Piedra	6
Patrones del estrés: cómo vigilar sus respuestas a la presión	12
Estrés: cómo reducir el alto precio de una presión inadecuada	15
Ejercicios del capítulo: aprenda cómo responde a la presión	16
Capítulo 3. Cómo se crea presión usted mismo: Los mamuts de siglo XX	22
Una amenaza potencial: su problema de hoy	24
Sus recuerdos: cómo le crean mamuts hoy	25
Los mensajes del pasado: ¿le ayudan en el presente?	27
Frustración: no lograr lo que quiere o necesita	31
Ejercicios del capítulo: aprenda cómo se crea presión usted mismo	37
Capítulo 4. Desarrollo de las habilidades para manejar la presión: cómo enfrentarse a los mamuts	47
Qué puede hacer ante un mamut: cuatro estilos para salir adelante	49
Creencias subyacentes a los cuatro estilos de conducta	53
Cómo ser asertivo	55
Cómo desarrollar la confianza para ser asertivo	62
Ejercicios del capítulo: cómo desarrollar un estilo asertivo para lidiar con los mamuts contemporáneos	109
Segunda Parte Manual del Ejecutivo de Supervivencia Organizacional	123
Capítulo 6. Cómo descubrir el estrés en los demás: ¿hay mamuts en su oficina?	124
Por qué el estrés organizacional es un problema	124
La reacción en cadena de estrés	124
Su labor como ejecutivo para descubrir y tratar la presión	127
El estrés en la organización; qué debe buscar	128
Obstáculos que impiden descubrir el estrés en los demás	135
Ejercicios del capítulo: Cómo descubrir el estrés en la organización	140
Capítulo 7. Aptitudes que necesita para ayudar a su personal a manejar la presión	148
Aptitudes gerenciales de ayuda: por qué la necesita	148
Habilidades para ayudar a los demás a manejar la presión	153
Las cuatro etapas de la ayuda a terceros	156
Aplicación de las habilidades de ayuda para fomentar la confianza	167
Ejercicios del capítulo: desarrollo de sus habilidades de ayuda	173
Capítulo 8. Cómo reducir la presión innecesaria e inadecuada: mamuts	182

en la oficina formas de causar estrés en los demás: el ejecutivo “mamuts” 184	
Las creencias y los valores como causas de presión en las organizaciones	189
Frustración: cuando las personas no consiguen lo que quieren o necesitan	193
Ejercicios del capítulo: cómo podrían reducir la presión innecesaria en su organización	204
Capítulo 9. Cómo capacitar a la organización para lograra un buen desempeño y éxito	214
Cómo ayudar a su personal a prepararse mejor para manejar la presión	215
Cómo ayudar a los grupos a prepararse mejor para manejar la presión	224
Cómo ayudar a la organización a prepararse mejor para manejar la presión	230
Ejercicios del capítulo: cómo capacitar a la organización para enfrentar la presión	235
Apéndice 1. El camino a seguir para el manejo del estrés organizacional	247
Apéndice 2. Lecturas adicionales	249
Índice	251