

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> . . . . .	<b>i</b>
<b>PARTE I SU EVALUACIÓN EN DOCE CATEGORÍAS</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>Categoría 1: ¿CUÁL ES SU NIVEL DE AUTOESTIMA?</b> . . . . .	<b>3</b>
¿Qué es la autoestima? . . . . .	5
¿Cuál es su nivel de autoestima? . . . . .	6
Caso 1: Jill. . . . .	8
Caso 2: James. . . . .	8
Escala de inventario personal. . . . .	9
<b>Categoría 2: ¿ES CONSCIENTE DE LA RELACIÓN BIENESTAR-ÉXITO?</b> . . . . .	<b>11</b>
Definición de bienestar. . . . .	13
El bienestar y la conexión con la actitud. . . . .	14
Caso 3: Genelle. . . . .	16
Caso 4: Maggie . . . . .	16
Escala de inventario personal . . . . .	17
<b>Categoría 3: ¿ES USTED UN BUEN COMUNICADOR?</b> . . . . .	<b>19</b>
El arte de la comunicación . . . . .	21
Los mejores comunicadores saben escuchar . . . . .	22
Caso 5: Charlie . . . . .	23
Caso 6: Melissa . . . . .	23
Su Evaluación Como Comunicador . . . . .	24
<b>Categoría 4: ¿QUÉ TAN BUENO ES USTED PARA LAS RELACIONES HUMANAS?</b> . . . . .	<b>25</b>
Conservar una actitud positiva en un ambiente negativo . . . . .	27
Cómo restaurar las relaciones . . . . .	29
Caso 7: Courtney . . . . .	30
Evaluación de sus aptitudes para las relaciones humanas . . . . .	31
<b>Categoría 5: ¿SE ESTÁ TOMANDO LAS COSAS DEMASIADO EN SERIO?</b> 33	<b>33</b>
Desarrolle su sentido del humor . . . . .	35
Ejercicio: Coeficiente de humor . . . . .	36
Diversión en el trabajo . . . . .	37
Caso 8: Trisha . . . . .	38
Evaluación de su sentido del humor . . . . .	39
<b>Categoría 6: ¿SU ACTITUD NECESITA UN IMPULSO POSITIVO?</b> . . . . .	<b>41</b>
Necesidad de renovar con frecuencia la actitud . . . . .	42
¿Qué es una actitud positiva? . . . . .	43
El desaffo de conservar una actitud positiva . . . . .	44
Se conserva una actitud positiva al regalarla . . . . .	45
Caso 9: Shannon . . . . .	46
Evaluación de su actitud . . . . .	47

<b>Categoría 7: ¿ES SUFICIENTEMENTE FIRME?</b> . . . . .	<b>49</b>
Cómo desarrollar un nivel de firmeza positivo . . . . .	51
Ejercicio: Firmeza . . . . .	52
Caso 10: Alice . . . . .	53
Caso 11: Joanne . . . . .	53
Escala de firmeza y autosuperación . . . . .	54
<b>Categoría 8: ¿NECESITA MEJORAR SUS HABILIDADES     EN EL TRABAJO?</b> . . . . .	<b>55</b>
Los vientos hacia el cambio . . . . .	56
Ejercicio: Medición del grado de cambio en su trabajo . . . . .	57
Caso 12: Felicia . . . . .	58
Escala de nivel de aptitudes . . . . .	59
<b>Categoría 9: ¿ESTÁ SATISFECHO CON LA CALIDAD DE SU TRABAJO?</b> 61	
El cambio a la excelencia . . . . .	63
Ejercicio: Cuestionario de calidad . . . . .	64
Caso 13: Víctor . . . . .	65
Escala de calidad en el desempeño del trabajo . . . . .	66
<b>Categoría 10: ¿TIENE ORGANIZADOS SU DESARROLLO LABORAL     Y SU ESTILO DE VIDA?</b> . . . . .	<b>67</b>
El automanejo es la clave . . . . .	69
El teje y maneje del tiempo y el manejo de las labores . . . . .	70
Caso 14: Rica y Rolph . . . . .	71
Caso 15: Darlene . . . . .	72
Evaluación de automanejo . . . . .	73
<b>Categoría 11: ¿ESTÁ APROVECHANDO TODO SU POTENCIAL     CREATIVO?</b> . . . . .	<b>75</b>
Todo el mundo tiene un potencial creativo . . . . .	77
Caso 16: Jerry . . . . .	78
Evaluación de la creatividad . . . . .	79
<b>Categoría 12: ¿PUEDE DEJAR DE PRORROGAR LAS COSAS?</b> . . . . .	<b>81</b>
¿Es usted una persona que acostumbra a prorrogar las cosas? . . . . .	83
Ejercicio: Principales motivos por los que se prorrogan las cosas . . . . .	84
Cómo dejar de prorrogar definitivamente las cosas . . . . .	85
Caso 17: Jess . . . . .	86
No posponga esta evaluación . . . . .	87
<b>PARTE II ELABORACIÓN DE SU PERFIL</b> . . . . .	<b>89</b>
Qué pasos dar . . . . .	91
Muestra de perfil de inventario . . . . .	92
<b>PARTE III INTERPRETACIÓN DE SU PERFIL</b> . . . . .	<b>97</b>
Algunos consejos . . . . .	99
Mejorar las áreas descuidadas . . . . .	101
Dedique una semana para mejorar cada área débil . . . . .	102
<b>Respuestas sugeridas para los casos</b> . . . . .	<b>103</b>