

## INTRODUCCIÓN

|   |       |
|---|-------|
| <b>Capítulo 1</b> 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 DEL EJECUTIVO DE SUPERVIVENCIA PERSONAL 1

|   |    |
|---|----|
| <b>Capítulo 2</b> La presión en el trabajo: ¿benéfica o perjudicial para usted? | 2  |
| ¿En qué consisten 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 |
| <b>Capítulo 3</b> Cómo se crea presión usted mismo:                             |    |
| los mamuts del 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 |

|                   |  |    |
|-------------------|--|----|
| <b>Capítulo 4</b> | Desarrollo de las habilidades para manejar la presión:<br>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 | 69 |

|                   |   |     |
|-------------------|---|-----|
| <b>Capítulo 5</b> | Cómo ponerse en forma para poder enfrentar la presión: cómo sobrevivir a los mamuts | 84  |
|                   | Mensajes que nos desalientan a seguir cuidándonos                                   | 85  |
|                   | Por qué debe cuidarse   | 86  |
|                   | Cómo cuidarse con ejercicio y relajamiento  | 90  |
|                   | Cómo cuidarse planificando el equilibrio  | 96  |
|                   | Lo prohibido: esos hábitos peligrosos   | 105 |
|                   | Ejercicios del capítulo: cómo prepararse mejor para manejar la presión              | 109 |

## SEGUNDA PARTE MANUAL DEL EJECUTIVO DE SUPERVIVENCIA ORGANIZACIONAL 123

|                   |  |      |
|-------------------|--|------|
| <b>Capítulo 6</b> | 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 del 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. |

|                   |   |     |
|-------------------|---|-----|
| <b>Capítulo 7</b> | Aptitudes que necesita para ayudar a su personal a manejar la presión | 148 |
|                   | Aptitudes gerenciales de ayuda: por qué las 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 en la oficina 182
- Formas de causar estrés en los demás: el ejecutivo "mamut" 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 podría reducir la presión innecesaria en su organización 204

**Capítulo 9** Cómo capacitar a la organización para lograr 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 estar mejor preparada 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