

## 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: 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