

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
1. Eficacia y eficiencia	17
El caso del estirado sabelotodo	18
Muy inteligentes, pero tontos para la vida... y para triunfar en algo	19
Delegar	22
¡Vaya inicio!	22
2. El autoengaño	23
El caso del campesino y el príncipe	23
La gratitud y la envidia	25
El optimismo aprendido	27
Cuestión de oportunidad	28
Crear nuestros propios sueños	29
3. La autocompasión	33
El caso del doctor Bienvenido	34
La expresión de los problemas	35
Aprender a no causarse problemas	37
La empatía	38
Preocuparse, ¿es bueno?	40
4. La responsabilidad	43
El caso del vendedor ambulante	44
Asumir nuestras responsabilidades	45
Dejar las responsabilidades de los demás.	46

Aprender a decir «¡no!»	47
Los favores	49
El vendedor eficaz	50
Disfrutar de las responsabilidades	53
5. Los pensamientos automáticos	55
El caso del loro repetidor	56
¿Cómo se adquieren los pensamientos automáticos?	57
Cambiar nuestra forma de pensar	58
Los errores cognitivos	59
El lugar de control	60
¿Qué hacer, entonces, con nuestros pensamientos?	62
6. Relacionarse con los demás	65
El caso de la maestra de escuela	66
Todos iguales	67
Habilidades para relacionarse con los demás	68
Hablar bien de uno mismo	70
Independencia personal	71
Ahuyentar a los amigos	73
7. El trabajo en grupo	77
El caso de la fábrica de guantes	78
¿Por qué nos molesta tanto lo que hacen los demás?	79
El trabajo en equipo	80
¿Por qué hay que trabajar en equipo?	82
La reunión	83
Cómo trabajar en equipo	83
Protestar como hábito	84
El grupo para solucionar problemas	85
8. La decisión	89
El caso del bloque de mármol	90
Tú, tú, tú	91
El dilema negro	91
Cada decisión en su momento	92
No desprecies nada	93
Amplía tus alternativas	94
Proceso de la decisión	95
Decidir cuando se tienen problemas	96

9. El enfado	99
El caso del marido «adivino»	100
La forma positiva de enfadarse	101
Aprende a expresar tus sentimientos	101
Cuando no puedes controlar el enfado	103
Todo el día de buen humor	104
Mantener la calma	106
No te precipites	106
Emoción y conducta	107
10. El envejecimiento	109
El caso del anciano	110
La crisis	111
¿Por qué hay jóvenes que se sienten viejos?	112
La jubilación	113
Crisis y compasión	114
La terapia de servir	115
11. Tengo, tengo, tengo	117
El caso del novio perfecto	118
El deseo	119
Las obligaciones que no se comparten	119
El «tener que» como resultado de una planificación inteligente	121
Las claves de la eficacia en el estudio	122
Tú, ¿para qué te mueves?	123
Se permiten errores	124
12. Mañana	127
El caso del tesoro escondido	128
No por mucho madrugar...	129
La resistencia	130
Los beneficios	131
Importante y urgente	132
¡Todo planificado!	133
Vive el presente	133
13. El aburrimiento	137
El caso de la llamada telefónica	137
Elige lo que quieres hacer	139
Cuando te aburras, abúrrete	139
La depresión	141

14. La imaginación	145
El caso de las dos galletas	145
La imaginación creadora	147
La curiosidad	148
La información	150
Cómo imaginar	151
Después, ¿qué?	152
15. Yo	155
La eficacia en la vida	155
La negación	157
No es cuestión de azar	157
El principio de las doce menos cuarto	158
Un capítulo para recordar	
Claves para la eficacia: el decágono del éxito	159
1. Autoestima	160
2. Ética (personal y profesional)	162
3. Entusiasmo	164
4. Comunicación	165
5. Actitud	167
6. Trabajo	168
7. Metas claras	169
8. Sana ambición	170
9. Capitalizar los fracasos (aprender de ellos)	172
10. Tenacidad (tesón)	173
BIBLIOGRAFÍA	175