

# Contenido

—	<b>Introducción a la serie</b> .....	ix
—	Prólogo de José Madariaga Lomelín .....	xi
—	Objetivos generales de esta obra .....	xv
1.	<b>¿Qué es la asertividad?</b> .....	1
	Características de la persona asertiva .....	2
	¿En qué se fundamenta el aprendizaje asertivo? ...	2
	La acción, base del concepto de sí mismo .....	5
	Ejercicios del capítulo 1 .....	6
2.	<b>Las personas no asertivas, seres mutilados</b> .....	9
	Una legión de inhibidos .....	9
	La espiral negativa .....	11
	¿Por qué somos así? .....	13
	El porqué de la asertividad .....	14
	El ayer ya pasó; piense en el futuro .....	14
	Ejercicios del capítulo 2 .....	16
3.	<b>Mis derechos y su defensa</b> .....	19
	Prisiones emocionales.....	19
	Dudas acerca de los derechos más comunes .....	20

	Ejemplos de personas asertivas .....	21
	Derechos básicos .....	22
	Ejercicios del capítulo 3 .....	26
<b>4.</b>	<b>Génesis de la asertividad .....</b>	<b>29</b>
	Sobreviven los más aptos .....	29
	Capacidad hereditaria de lucha .....	30
	Las tres principales formas de comportamiento para la supervivencia en los humanos .....	31
	Ejercicios del capítulo 4 .....	32
<b>5.</b>	<b>Los componentes emocionales de la asertividad ...</b>	<b>35</b>
	Los resultados benéficos del entrenamiento asertivo	36
	Características del entrenamiento asertivo .....	36
	Cómo el entrenamiento asertivo cambia la conducta	37
	El logro de la intimidad .....	38
	Lo que no es hablar de sentimientos .....	38
	Lo que sí es hablar de sentimientos .....	39
	Ejercicios del capítulo 5 .....	41
<b>6.</b>	<b>La asertividad en el varón y en la mujer .....</b>	<b>43</b>
	Trampas que han impedido a la mujer ser asertiva	44
	Y ahora, ¿qué sucede? .....	45
	La mujer y el planteamiento existencial .....	46
	Las trampas más comunes .....	47
	Ejercicios del capítulo 6 .....	54
<b>7.</b>	<b>Los enemigos de la asertividad .....</b>	<b>57</b>
	Tipología de los individuos con problemas de aserti- vidad .....	58
	Cuestionario para localizar grietas de asertividad .	60
	Ejercicios del capítulo 7 .....	65
<b>8.</b>	<b>Asertividad, apertura y empatía .....</b>	<b>69</b>
	La empatía, un arte fino .....	69
	Desarrollo de la empatía .....	71
	Ejercicios del capítulo 8 .....	76
<b>9.</b>	<b>Estrategias y tácticas para el desarrollo de la asertividad</b>	<b>79</b>
	Ejercicios del capítulo 9 .....	86
<b>10.</b>	<b>La asertividad, elemento dinámico de la empresa .</b>	<b>87</b>
	Cinco artes básicas de la aserción en el trabajo ...	88
	Seis categorías de personas carentes de aserción en	

el trabajo .....	89
Ejercicios del capítulo 10 .....	92
<b>11. Plan personal de asertividad</b> .....	95
La importancia de establecer un programa .....	96
Cómo establecer metas y objetivos .....	97
Haga aparecer una autoimagen idealizada de sí mismo .....	98
Conozca y reconozca sus limitaciones .....	100
Cuando se redefina a sí mismo a través de acciones y de experiencias vitales, es posible que cambie sus metas a largo plazo .....	101
Cinco pasos del proceso de fijar metas de asertividad .....	102
Ejercicios del capítulo 11 .....	105
<b>Decálogo de la asertividad</b> .....	107
<b>Bibliografía</b> .....	109