

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| <i>Prólogo</i> | 9 |
| <i>Agradecimientos</i> | 16 |
| 1. Nuestras reacciones hereditarias para la supervivencia; frente a los demás, nos defendemos mediante la lucha, la huida o nuestra afirmación verbal | 18 |
| 2. Nuestro primer derecho humano asertivo, y su violación por obra de los demás | 49 |
| 3. Nuestros derechos asertivos en la vida cotidiana y los procedimientos que emplean los demás para manipularnos | 80 |
| 4. La primera virtud que debe adquirir la persona asertiva: la persistencia | 111 |
| 5. Conversación social asertiva y comunicación | 132 |
| 6. La reacción asertiva frente al gran manipulador: las críticas | 148 |
| 7. Debemos tratar de conseguir que las personas que amamos se comporten más asertivamente y de una manera menos manipulativa con nosotros | 174 |
| 8. Situaciones de la vida comercial cotidiana. La reacción asertiva cuando está en juego el dinero | 192 |
| 9. Situaciones cotidianas de autoridad. Reacciones frente al supervisor o el experto | 243 |
| 10. Relaciones cotidianas entre iguales: el arte de llegar a un compromiso o de decir, simplemente, «NO» | 313 |
| 11. Relaciones entre iguales, realmente íntimas (sexo y aserción) | 373 |
| <i>A modo de resumen</i> | 431 |
| <i>Obras técnicas recomendadas</i> | 435 |
| <i>Glosario de las técnicas asertivas sistemáticas</i> | 437 |