

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo a cuatro manos	11
Instrucciones para el uso de este manual	15
CAPÍTULO 1	
Descripción del objeto en estudio comúnmente llamado "la cincuentona"	17
CAPÍTULO 2	
Los trastornos y flagelos de la etapa	37
CAPÍTULO 3	
Los diversos roles de esta etapa y cómo encararlos	65
CAPÍTULO 4	
Estudio comparativo de distintos ejemplares de la especie	99
CAPÍTULO 5	
Técnicas de supervivencia. Los cincuenta por tu cuenta	111
CAPÍTULO 6	
Cincuentonas del final del milenio	121

Epílogo	131
Bibliografía	133
Álbum de recuerdos	135