

# CONTENIDO

PRÓLOGO .....	7
PRESENTACIÓN.....	11
INTRODUCCIÓN.....	17
LÍDER.....	23
Características.....	23
Ventajas y desventajas.....	24
Tipos de líderes .....	25
Condiciones de los líderes.....	27
LÍDER vs. JEFE.....	33
PODER.....	39
Tipos de poder .....	40
Poder público.....	41
Exceso de poder.....	43
Uso saludable del poder.....	45

MANEJO DEL ESTRÉS Y LA TENSIÓN SÍQUICA Y FÍSICA .....	49
Estrés.....	50
Prevención .....	52
Promoción.....	53
Manejo del día a día .....	54
Líderes que viven en eustrés.....	60
COMPROMISO.....	65
Componentes del compromiso .....	67
La promesa .....	68
Del dicho al hecho.....	68
La naturaleza del compromiso.....	69
Compromiso vs. Terquedad.....	70
Midiendo el compromiso.....	71
Compromisos de vida.....	72
CONTROL.....	77
Frustración e impotencia.....	78
Elaboración de los duelos.....	79
Preocupación vs. Ocupación.....	81
Exceso de control .....	82
El niño interior.....	83
Meditación .....	84
Respiración.....	86
Hábitos .....	87
DESAFÍO.....	91
El estrés laboral .....	91
La crisis .....	93

La crisis, según Albert Einstein.....	94
El líder y las crisis.....	95
El equipo en la crisis.....	96
El ejemplo de Lincoln.....	97
Crisis nacionales.....	97
Persistencia.....	99
El líder y el miedo.....	100
Tres desafíos de nuestro tiempo.....	101
El medio ambiente.....	102
Ser persona integral.....	105
Valores espirituales.....	106
Desafíos en educación.....	107
Ejercicio para líderes.....	108
Desafíos del Presidente Santos para su cuatrienio de gobierno.....	109
 <b>RESPONSABILIDAD</b> .....	 115
Valores.....	115
Responsabilidad.....	117
Ser responsable.....	118
Ser uno mismo.....	119
Responsabilidad social.....	121
Responsabilidad con uno mismo.....	122
El líder responsable.....	124
 <b>COOPERACIÓN</b> .....	 129
La voluntad.....	130
La buena voluntad.....	132
El equipo.....	133
¿Para qué trabajar en equipo?.....	135

Fracasos del trabajo en equipo .....	136
Cuando los equipos trabajan mejor .....	136
Líderes eficientes .....	138
La mujer, el liderazgo y los equipos .....	139
La inofensividad .....	143
Servicio.....	145
REFLEXIÓN FINAL .....	149
“Líder de sí mismo” .....	149
ANEXO 1.....	155
El éxito .....	155
El éxito... ..	156
ANEXO 2.....	159
Prosperidad.....	159
BIBLIOGRAFÍA.....	165