

EL VIAJE DE HERMES: UNR ECORRIDO POR LA COMUNICACIÓN EFICAZ

Índice

Prólogo por Raquel Sáenz

La niña pequeña

La comunicación

La función de la comunicación

BLOQUE I: HABILIDADES BÁSICAS DE COMUNICACIÓN

Capítulo 1: ¿Y yo?

El lenguaje del yo y la comunicación

Para practicar

Capítulo 2: Escuchar y escucharnos

Interferencias para la escucha

Qué hacer para que el otro se sienta escuchado

Con todos los sentidos

El poder del silencio

Para practicar

Capítulo 3: El arte de la empatía

La falta de empatía: el egoísmo

El exceso de empatía: la confluencia

¿Cómo pongo límites a mi confluencia?

Aceptar para poder empatizar

El eneagrama como herramienta para la empatía

La empatía, una perspectiva espiritual: misericordia y compasión

Enemigos de la empatía

Para practicar

Capítulo 4: La asertividad, la justicia comunicativa

Los comportamientos agresivos

Los comportamientos pasivos

Derechos y deberes de la persona asertiva

Decir No

Petición o exigencia

Practicando la asertividad: técnicas

Para practicar

Capítulo 5: Para finalizar el bloque

BLOQUE II: COMUNICACIÓN INTERNA

Capítulo 6: La comunicación interna

Para practicar

Capítulo 7: Mi niño, mi padre y mi adulto internos

Para practicar

Capítulo 8: La metacomunicación.

La narrativa y la experiencia

Para practicar

Capítulo 9: La autenticidad

La coherencia interna

Debería o me gustaría

Para practicar

Capítulo 10: La comunicación con el cuerpo

La importancia del cuerpo, más que pura biología

Para practicar

Capítulo 11: El cuerpo, el mensajero de todo nuestro Ser.

¿Cómo puedo escuchar a mi cuerpo?

¿Mi carácter crea mi cuerpo?

Para practicar

Capítulo 12: La comunicación no verbal

El rapped

Algunos aspectos de comunicación no verbal

Para practicar

Capítulo 13: Para finalizar el bloque

BLOQUE III: LA COMUNICACIÓN CON EL OTRO

Capítulo 14: La comunicación con el otro

El encuentro

Los cinco niveles de la comunicación

Coraza y esencia

Las enseñanzas de Rogers para una comunicación auténtica

Para practicar

Capítulo 15: Descubriendo nuestra forma de relacionarnos

Confirmación, rechazo o desconfirmación

Para practicar

Capítulo 16: La influencia de lo relacional

Para practicar

Capítulo 17: Dificultades en las relaciones

El triángulo de Karpman: juegos peligrosos

¿Personas o relaciones tóxicas?

Los límites de la sinceridad

Las críticas, los elogios y aquello que nos une

Expectativas

Equilibrio entre el dar y el recibir

Para practicar

Capítulo 18: Las caricias

Hambre de caricias

Las caricias en nuestra niñez

Clasificación de caricias

La dificultad en recibir caricias

Romper nuestras limitaciones

Para practicar

Capítulo 19: Para finalizar el bloque

BLOQUE IV: LA COMUNICACIÓN EN SU CONTEXTO

Capítulo 20: La comunicación familiar

La estructura familiar

Ordenar para sanar

Tomar mi lugar: de hijos a padres, familia política, creencias y secretos

Para practicar

Capítulo 21: La comunicación en la pareja

¿Amar o que me amen?

El amor de pareja y sus dificultades

La intimidad

Despertar la confianza

La comunicación amorosa

Crear un nuevo sistema familiar

Comunicación y sexo

Para practicar

Capítulo 22: La comunicación en una organización

Liderazgo auténtico

Ser un líder y no un padre/madre

Los ordenes sistémicos en la organización

La proyección de la familia en el trabajo

Algunas situaciones concretas

Para practicar

Capítulo 23: La comunicación digital

Paradoja: La incomunicación en la sociedad de la comunicación

Pros y contras de la comunicación digital

Para tener en cuenta

Para practicar

Capítulo 24: La comunicación en grupo

El grupo: un sistema vivo

Líder o facilitador

La confianza

Los participantes del grupo

Los roles de los participantes

Grupo de crecimiento personal

Para practicar

Capítulo 25: La comunicación trascendente

La incertidumbre

Confiar en la vida

¿Y sin religión qué hacemos?

Mis creencias espirituales

Comunicarme con lo trascendente

Para practicar

Capítulo 26: Para finalizar el bloque