

## ÍNDICE

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Agradecimientos .....                      | 11 |
| Prólogo .....                              | 13 |
| Un viaje hacia el liderazgo emocional..... | 17 |

### Primera parte Liderarse a una misma

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Capítulo 1. Autoconocimiento: una mirada interior..... | 23 |
| Capítulo 2. Una indagación en el pasado .....          | 27 |
| Capítulo 3. ¿Quién quiero ser? .....                   | 35 |
| Capítulo 4. Consciencia emocional .....                | 39 |
| Capítulo 5. Guía para autoliderarte .....              | 47 |

### Segunda parte Liderar a otros en el uno a uno

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Capítulo 6. Liderar es conversar .....                                       | 53 |
| Capítulo 7. Conversaciones incómodas.....                                    | 59 |
| Capítulo 8. La valentía de ser auténtica .....                               | 63 |
| Capítulo 9. Estatus, poder e influencia.....                                 | 69 |
| Capítulo 10. Legitimar las emociones .....                                   | 77 |
| Capítulo 11. Guía práctica para mantener conversaciones<br>emocionales ..... | 83 |

### Tercera parte Liderar equipos femeninos

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Capítulo 12. ¿Cómo funcionan los sistemas? .....   | 91 |
| Capítulo 13. La importancia de las reuniones ..... | 95 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Capítulo 14. Crear alianzas y acuerdos .....          | 105 |
| Capítulo 15. ¿Cuál es tu rol dentro del equipo? ..... | 111 |

Cuarta parte  
Liderar desde el corazón

|                                                          |         |
|----------------------------------------------------------|---------|
| Liderarse a una misma: el viaje hacia el interior.....   | 118     |
| Liderar a otros: conversaciones y relaciones .....       | 118     |
| Liderar equipos: consciencia, confianza y conexión ..... | 119     |
| <br>Sobre la autora .....                                | <br>125 |
| Sobre la colección .....                                 | 127     |
| Otros títulos de la colección.....                       | 129     |