

# ÍNDICE

Introducción .....	13
Capítulo I. Coaching social .....	17
Una vida con sentido .....	20
Contribución del coaching.....	26
El proceso de coaching.....	30
Etapas del proceso .....	34
Capítulo II. El punto de partida .....	37
Vivimos en mundos interpretativos .....	37
El mundo que observamos .....	39
El quiebre ontológico .....	40
El observador .....	42
¿Qué nos hace observadores diferentes? .....	44
Respeto .....	48
Ámbitos de transformación .....	52
Capítulo III. Transformación cognitiva .....	55
Lenguaje .....	55
Distinciones del lenguaje .....	57
Las palabras .....	58
Dichos y expresiones .....	60
Actos lingüísticos básicos .....	61
Afirmaciones .....	61
Declaraciones .....	64
Juicios .....	67
Tipos de juicios .....	68
Válidos o inválidos .....	69
Fundados e infundados .....	69
Positivos o negativos .....	70
Maestros y circunstanciales .....	71

Juicio y emoción .....	72
Cambio de juicios .....	72
Fundamentación de juicios .....	73
Narrativas .....	78
Capítulo IV. Transformación emocional .....	81
Emociones basales.....	83
Asociación biología-cultura .....	84
El fluir emocional .....	85
Imágenes .....	85
Emoción.....	87
Sentimiento.....	97
Pensamiento.....	98
Acción.....	100
Conexión-Desconexión .....	100
Emociones posibilitadoras de la transformación.....	102
Estados de ánimo.....	104
Aclaraciones sobre estados de ánimo .....	109
Capítulo V. Transformación corporal.....	113
Corporalidad.....	113
Equilibrio .....	114
Apertura-Cierre.....	115
Adelante-Atrás.....	117
Arriba-Abajo.....	118
Fluidez-Rigidez .....	119
Condicionamiento ligado al cuerpo.....	120
Estados corporales habitados.....	123
Capítulo VI. Cimientos para la construcción .....	127
El concepto de uno mismo: identidad .....	127
Construcción del <i>ego</i> como base de la identidad .....	128
Miedo a no ser suficiente .....	130
Viaje al <i>alma</i> .....	132
Camino de vuelta .....	133
Proyecto de vida .....	135
Vientos .....	136
Brújula .....	137

Capítulo VII. El mundo de las infinitas posibilidades .....	139
Me veo-Me quiero .....	140
Te veo-Te quiero .....	142
Confianza .....	144
Confianza básica .....	144
Confianza como regalo .....	145
Confiabilidad .....	145
El círculo de la promesa .....	148
Primera fase: creación de contexto .....	148
Segunda fase: negociación.....	148
Tercera fase: realización .....	150
Cuarta fase: evaluación.....	151
La búsqueda de sentido .....	153
Sentido interpretativo .....	153
Sentido identificativo.....	154
Sentido contributivo .....	155
Sentido explicativo .....	156
Capítulo VIII. El poder de la acción .....	159
Acción genera ser .....	161
Depende de uno mismo .....	162
Observar la emoción .....	164
Trabajar el amor desde la acción .....	166
Planes de acción .....	168
Objetivo .....	169
Actividades .....	171
Recursos .....	171
Hitos y plazos .....	172
Recurrencia .....	173
Boicoteos .....	174
Cambio en las narrativas .....	175
El plan del primer paso .....	176
Refuerzos .....	178
Consciencia .....	180
Capítulo IX. Transformación del sistema .....	183
Reconfiguración del entorno .....	183
Conversaciones .....	185

---

Diseño de conversaciones .....	189
Transformación social .....	191
Impacto en el sistema de un nuevo observador .....	194
Bibliografía .....	197
Sobre el autor .....	199
Sobre la colección .....	201
Otros títulos de la colección .....	203