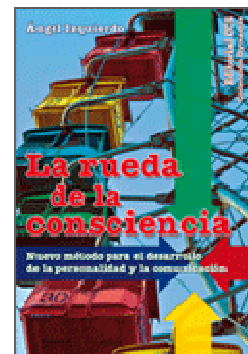


LA RUEDA DE LA CONSCIENCIA

Nuevo método para el desarrollo de la personalidad y la comunicación



FICHA TÉCNICA

Autor: Ángel Izquierdo. **Páginas:** 168. **Formato:** 14 x 20 cm. **ISBN:** 978-84-9842-795-0 **Fecha de salida:** Abril 2012. **Colección:** 171 DYNAMIS Nº 26. **Precio:** Sin IVA: **10,38 €.** Con IVA: **10,80 €.** **Imprenta:** Ulzama Digital S.L. **Materia:** DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD.

INDICE

Pasen sin llamar. 1. La rueda de la consciencia. Los sentidos. Los pensamientos. Los sentimientos. Los deseos. Las acciones. *Sugerencias.* **2. A vueltas con la rueda de la consciencia.** Engranaje de la rueda de la consciencia. Giros de la rueda de la consciencia. Los campos de entrenamiento. *Sugerencias.* **3. Cuando el problema es mío. Habilidades comunicativas.** Primera habilidad: describir tus percepciones. Segunda habilidad: exponer tus pensamientos. Tercera habilidad: expresar tus sentimientos. Cuarta habilidad: formular tus deseos. Quinta habilidad: comunicar tus conductas. *Sugerencias.* **4. Cuando el problema es de los dos. Habilidades interpersonales.** Primera habilidad: percibir e identificar el conflicto. Segunda habilidad: aclarar las interpretaciones. Tercera habilidad: expresar las preocupaciones. Cuarta habilidad: discutir los deseos y sus soluciones. Quinta habilidad: concretar un compromiso y su puesta en marcha, comprobando después sus efectos. *Sugerencias.* **5. Cuando el problema es del otro. Habilidades relacionales.** Primera habilidad: escuchar conscientemente. Segunda habilidad: parafrasear y verbalizar. Tercera habilidad: respetar los sentimientos del otro. Cuarta habilidad: comprender las necesidades y deseos del otro. Quinta habilidad: aceptar otras conductas. *Sugerencias.* **6. Cuando el problema es real. Estrategia consciente para la solución de problemas.** Comprensión total del problema. Preparativos para la solución del problema. Reconocimiento de las intenciones. Creación de alternativas. Examen de los planes de acción. Verificación de los resultados. *Sugerencias.* **7. Consciencia, espontaneidad y reflexión. Lados positivos de la personalidad.** Realismo. Significancia. Equilibrio. Compromiso. Competencia. Humanismo. **Lados negativos de la personalidad. Modelos vitales.** Modelo trascendente. Modelo expresivo. Modelo instrumental. Modelo pragmático. **Conclusión.**

PRESENTACIÓN

La vida da muchas vueltas y nos llena de interrogantes: ¿Cómo puedo definir mi personalidad? ¿Por qué no puedo decidirme? ¿Por qué no logro entenderme con algunas personas? ¿Por qué sufro tanto con mis sentimientos? ¿Por qué no me siento capaz de hacer lo que hacen otros a mi alrededor? **La Rueda de la consciencia** es una ayuda para saber más sobre uno mismo y sobre los demás, para ordenar mejor la propia vida. Trata de los lados positivos y negativos de la persona, de su estructura, de sus sistemas y procesos; habla de capacidades, habilidades, potencialidades y también de comunicación, desarrollo y conflicto en las distintas situaciones de la vida; de lo que es y puede ser la propia vida, si uno se conoce un poco mejor a sí mismo y sabe llevar bien sus relaciones.

CODIGO DE BARRAS

ISBN: 978-84-9842-795-0

