



Aplicaciones de la asertividad

[

Castanyer Mayer-Spiess, Olga

Editorial Desclée de Brouwer,
2013

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTk0ODYyNjA>

Título: Aplicaciones de la asertividad [Recurso electrónico]

Editorial: Bilbao Editorial Desclée de Brouwer 2013

Descripción física: 1 recurso electrónico (81 p.)

Mención de serie: eLibro

Contenido: "Portada" -- "Portada interior" -- "Créditos" -- "Introducción" -- "1. Recordatorio: la asertividad y su relación con la autoestima" -- "Los tres perfiles de la asertividad" -- "Pensamientos, Sentimientos y Conductas" -- "¿Cuándo es esto un problema?" -- "Estrategias asertivas" -- "2. Aprender a decir NO" -- "Estrategias internas" -- "Estrategias externas" -- "3. Cómo autoafirmarse ante un grupo" -- "Estrategias internas" -- "Estrategias externas" -- "4. Cómo reaccionar ante una agresión verbal" -- "Estrategias internas" -- "Estrategias externas" -- "5. Cómo quejarse/reclamar (restaurantes, tiendas)" -- "Estrategias internas" -- "Estrategias externas para ambos perfiles" -- "6. Cómo ser asertivo consigo mismo" -- "7. Cómo ser menos agresivos" -- "Características detalladas de la persona agresiva" -- "Mantenimiento de la conducta agresiva" -- "Por qué no compensa: razones para disminuir la agresividad" -- "Cómo disminuir la agresividad" -- "8. Las diez reglas básicas de la asertividad" -- "Acerca de la autora" -- "Otros libros" -- "La asertividad: expresión de una sana autoestima" -- "¿Por qué no logro ser asertivo?" -- "Yo no valgo menos" -- "Yo decido"

Detalles del sistema: Forma de acceso: World Wide Web

ISBN: 9788433037114

Entidades: ProQuest

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es

