



«Un libro como este puede ayudarle en sus objetivos igual que lo harían unas sesiones de coaching».

**Francisco Román**, presidente de Vodafone España y prologuista de la obra

Vídeo del autor



Autor: **Miguel Udaondo** • Editorial: **LID Editorial Empresarial**

Colección: **Acción Empresarial** • ISBN: **9788483569887**

Precio: **19,90 euros** • Precio ebook: **11,99 euros**

Formato: **15 x 22 cm** • Encuadernación: **Rústica**

Número de páginas: **288**

## El autor

**Miguel Udaondo** es Ingeniero Industrial del ICAI, licenciado en Geografía e Historia por la UNED y diplomado en Auditoría Sociolaboral, así como en Peritaje Judicial y Mercantil, por la Asociación Nacional de Peritos Judiciales y Mercantiles. En su faceta como coach profesional sénior, atesora entre otros el certificado como tal de la Asociación Española de Coaching, el máster en Coaching Ejecutivo por Deusto Business School y el curso Superior de Coaching Ejecutivo en la Asociación Española de Calidad.



## Índice

Prólogo de **Francisco Román**  
Presentación

### PRIMERA PARTE. *Coaching con uno mismo*

Introducción

#### 1. Autoconciencia. Estar despierto

1. Empecemos por estar inquietados
2. Qué deberíamos entender por estar despierto
3. Niveles y medida de la autoconciencia
4. Para qué sirve esto de intentar vivir más despierto
5. Cómo es eso de tomar consciencia de uno mismo y de lo que nos rodea
6. Escuchar a nuestro cuerpo y conocer nuestros sentimientos y emociones
7. Cómo avanzar para lograr estar más despiertos

#### 2. Interiorización y autoconocimiento

1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Cómo funciona mi cabeza?
3. Midiendo la inteligencia humana
4. La influencia de las emociones
5. Más claves para actuar frente a las emociones
6. ¿Cómo estoy ahora?
7. ¿Qué quiero?
8. Buscando en nuestro interior

#### 3. Tener un propósito y alcanzar objetivos

1. Haz realidad tus sueños
2. Metas frente a objetivos
3. Actitud frente a objetivos
4. Metodología para alcanzar objetivos
5. Otras referencias metodológicas
6. Algunos trucos

#### 4. Organización interna

1. Organizarse para hacer las cosas

### SEGUNDA PARTE. *Habilidades personales*

#### 5. La confianza

1. Una metahabilidad fundamental: la confianza
2. La confianza a nivel social

3. La confianza a nivel profesional
4. La confianza a nivel individual: la autoconfianza
5. Talento y autoconfianza

#### 6. Creatividad

1. Las betahabilidades
2. Creatividad e innovación
3. Qué es la creatividad
4. Procesos y formas de creatividad
5. Ser creativo: una actitud mental
6. Cómo son las organizaciones y los individuos creativos
7. Etapas en el proceso de creación
8. Lo más importante: identificar los cazaderos

#### 7. Comunicación

1. Habilidades operativas
2. La comunicación entre personas
3. Causar una buena impresión
4. La comunicación no verbal
5. Los gestos
6. Los microgestos
7. El genio orador
8. Conclusiones

#### 8. Asertividad, escucha y empatía

1. Las habilidades interpersonales
2. Tipos de comportamiento relacional
3. Qué es la asertividad
4. ¿Por qué es tan difícil ser asertivo?
5. Algunas creencias erróneas
6. Cuándo emplear la asertividad
7. Cómo poner en práctica la asertividad
8. Pasos para hacer una petición de forma asertiva
9. El milagro de la escucha
10. Qué hay detrás del hecho de escuchar
11. Empatía, simpatía y compasión
12. Por qué es tan importante la empatía
13. Conclusiones



## 9. Liderazgo

1. Las habilidades directivas
2. Qué es un líder y tipos de liderazgo
3. Directivo frente a líder
4. El líder perfecto no existe
5. Exigencias a los nuevos directivos
6. Cualidades del líder
7. Medición de los elementos de liderazgo
8. Estilos de liderazgo
9. Conclusiones

## 10. La actitud vital

1. La energía interior
2. Cómo potenciar una actitud vital positiva
3. Inasequibles al desaliento: la resiliencia
4. Características de las personas invencibles
5. La generosidad y el perdón
6. La generosidad: compartir
7. Y el agradecimiento
8. La sonrisa
9. Conclusiones

## La obra

A priori, puede parecer complicado seguir un proceso de *coaching* sin la figura de un entrenador que nos obligue a esforzarnos para cambiar y conseguir nuestros objetivos; sin embargo, no hay que olvidar que el *coach* es solo un catalizador siendo el propio individuo, acompañado de la fuerza de voluntad y la perseverancia, el protagonista del cambio.

Ese es el propósito de *Tú eres tu coach*, ejercer de brújula para quien quiera desarrollar sus habilidades personales y modificar sus hábitos de conducta, sustituyendo las conversaciones entre el *coach* y el individuo por un diálogo interior.

Para ello, a lo largo de la obra, Miguel Udaondo nos guía por el proceso de *autocoaching* sentando las bases teóricas de cada fase para dar paso a la práctica a través de ejercicios, anécdotas y enseñanzas que nos ayudarán a alcanzar nuestros metas. Todo ello bajo la premisa de que para conseguir lo que queremos debemos estar despiertos y atentos a todo; tomar conciencia de nosotros mismos.

La obra se estructura en capítulos de lectura independiente que se agrupan en dos bloques con el propósito de:

1. Mostrarnos el camino para hacer *coaching* con nosotros mismos: «lo único que se necesita es tener las ideas claras de lo que uno pretende e ir trabajando y mejorando el autoconocimiento y la capacidad de autogestión. El resto es incorporar algo de metodología y añadir unas buenas dosis de seriedad, disciplina, compromiso con uno mismo, trabajo, reflexión y decisión. Decisión para actuar sobre tu propia manera de ser, sobre tu modo de ver las cosas y sobre tus comportamientos y actuaciones sabiendo que el único objetivo es cambiar a mejor».
2. Ayudarnos a desarrollar nuestras habilidades allanándonos el camino para cumplir nuestros sueños. Confianza, creatividad, comunicación, asertividad, escucha y empatía, liderazgo y actitud vital, son las habilidades que el autor aborda.

Con *Tú eres tu coach*, Miguel Udaondo pone en nuestras manos un instrumento para una finalidad global por la que se dedica profesionalmente al *coaching*: ayudar a los individuos a reforzarse, a ser mejores y más felices.



Para más información:  
laura.diez@lideditorial.com  
beatriz.raso@lideditorial.com  
91 372 90 03

