

Una tortuga, una liebre y un mosquito

Psicología para ir tirando

* * * * *

Nacho Coller Porta



NAU llibres

© Nacho Coller Porta, 2018

© De esta edición:

Nau Llibres

Periodista Badía 10. 46010 València
Tel.: 96 360 33 36
Fax: 96 332 55 82
E-mail: nau@naullibres.com
web: www.naullibres.com

Diseño de cubierta y maquetación:

Pablo Navarro y Artes Digitales Nau Llibres

ISBN papel: 978-84-16926-64-0

ISBN ePub: 978-84-16926-65-7

Depósito Legal: V-923-2018

ISBN mobi: 978-84-16926-66-4

ISBN PDF: 978-84-16926-67-1

Impresión: Safekat

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 27204 45).



Índice

Presentación	9
1. La buena gente	13
1. La felicidad	14
2. Cómo detectar a la buena gente.....	16
2. La psicología puede ser fácil y divertida. Herramientas de un psicólogo.....	19
1. Buscando a un yo con sentido	20
2. Dos tipos discutiendo en mi azotea	22
3. Pájaro que vuela, a la cazuela: el placer de vivir.....	26
4. Unas sugerencias para alejarte del lado oscuro de la Fuerza y dos recomendaciones de regalo.....	31
3. Ansiedad, cuando la cabeza se pone en modo espiral y lo que nos cuesta hablar en público	37
1. Ansiedad	37
1.1. Cómo se forma tu personalidad.....	39
1.2. Rasgos de la personalidad de ansiedad elevada (PAE).....	40
1.3. Los ataques de pánico y la niña del exorcista.....	43
1.4. Sugerencias para gestionar la ansiedad.....	45
2. Nos vamos de camino al mundo de las obsesiones.....	47
2.1. Características de la persona obsesiva	49
2.2. Cuatro falsas creencias para ayudarte a salir del hoyo.....	49
3. Hablar en público.....	52
3.1. Ansiedad antes de hablar en público y una prueba para detectar los peligros.	54
3.2. Unos consejos para antes de dar una charla (que pude extraer de un fax que me salvó la vida)	59
3.3. Sugerencias a utilizar durante la charla	60
3.4. Cómo despedirnos y qué hacer cuando pregunta un brasas.....	62

4. Cuando la depresión te atasca y aparece el sufrimiento	65
1. La depresión.....	65
1.1. Reacciones de la persona depresiva	67
1.2. Tres tipos de personalidad. El depresivo, el ansioso y tú mismo	68
1.3. Un psicólogo no es Superman, y yo también tuve una depresión	71
2. El sufrimiento.....	75
3. Unas sugerencias para cuando la vida nos gasta una pesada broma.....	79
5. Una mesa de cuatro patas que cojea. Ira, rencor, narcisismo y envidia.....	83
1. La ira.....	83
1.1. Qué es la ira y tipos de ira	85
1.2. Sugerencias para no perder los papeles.....	88
2. El rencor.....	90
2.1. Entre el odio y el rencor, un paso	92
2.2. Unas sugerencias para gestionar el rencor y poder pasar página.....	94
3. El narcisismo.....	97
3.1. ¿Cómo funciona don Narciso?	98
3.2. Las causas del narcisismo.....	98
4. La envidia	100
4.1. ¿Qué es la envidia?	100
4.2. ¿Por qué envidiamos? O vale, pero yo no soy un envidioso	101
4.3. Unas sugerencias para mantener alejada la envidia	102
6. Tiñosos	105
1. Cómo es un tiñoso	107
2. Sugerencias que pueden ahorrarte varios disgustos	109
7. Empatía y resiliencia. Una parte importante del ser humano y de otros animales	111
1. Empatía.....	111
1.1. Qué es la empatía y sus tipos	114
1.2. Sugerencias para ponerte en los zapatos del otro....	116

2. Resiliencia.....	117
2.1. Bases neurológicas de la resiliencia	118
2.2. Sugerencias para convertirte en un buen resiliente	120
8. La importancia de dormir	125
1. Un reto intelectual para que se resequen tus meninges .	126
2. Por qué es tan importante dormir.....	129
3. Ciclos del sueño.....	130
4. Falta de sueño en el trabajo	132
5. Sugerencias para dormir mejor.....	133
9. El bonito mundo del trabajo.....	137
1. La convivencia con los compañeros de trabajo.....	138
2. Una empresa necesita buenos trabajadores y mejores gestores.....	140
3. Sugerencias para el que tiene problemas en el trabajo....	141
10. Amor, pareja y el difícil mundo del flirteo.....	145
1. Amor y pareja.....	145
1.1. Claves de una pareja con un buen nivel de satis- facción	148
1.2. Un test que puede provocar una buena bronca, o no	149
2. Ligar.....	151
2.1. Éxito en tus citas.....	152
2.2. La primera cita	154
2.3. Platicando, que es gerundio, y el sentido del humor.....	154
Libros citados en el texto.....	157