



ÍNDICE

Prólogo, por <i>Sebastián Álvaro</i>	7
Prólogo, por <i>Cristian Rodríguez-Ferrera y Jordi Torroella</i>	11
Presentación	15
PRIMERA PARTE. EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO	19
SEGUNDA PARTE. EL APRENDIZAJE	27
1. El compañero de cordada	31
2. La elección del objetivo	37
3. Asumir las responsabilidades	43
4. El trabajo en equipo	49
5. La generosidad hacia los demás	55
6. El esfuerzo, la perseverancia	63
7. La resiliencia	67

8. La gestión del tiempo	73
9. Creatividad	81
10. Disfrutar de los retos	87
11. Control de las emociones	93
12. Flexibilidad y adaptación ante los cambios	99
TERCERA PARTE. CASO PRÁCTICO	105
Epílogo	142
El autor	144