

INTRODUCCIÓN	11
---------------------------	-----------

PRIMERA PARTE LA AMISTAD PERSONAL

CAPÍTULO 1. LAS FORMAS POSIBLES DEL AMOR	17
CAPÍTULO 2. LA ESENCIA DE LA AMISTAD	21
2.1. Compartir	23
2.2. Conversar	25
2.3. La compenetración	27
CAPÍTULO 3. LA IMPORTANCIA DE LA AMISTAD A LO LARGO DE LA HISTORIA	31
3.1. La situación en el mundo contemporáneo	36
3.2. Amistades emblemáticas	38
G.K. Chesterton y Bernard Shaw	39
Don Quijote y Sancho	40
San Josemaría Escrivá de Balaguer	41
CAPÍTULO 4. QUÉ ES (Y QUE NO) LA AMISTAD	45
4.1. Acepciones impropias	48
4.2. Grados de amistad	49
4.3. Algunos tópicos de amistad	50
¿Existe el grupo o comunidad de amigos?	50
¿Son muy distintas las relaciones de amistad varón-varón con las de mujer-mujer?	51
¿Es posible la amistad varón-mujer sin que se interponga el eros?	51
4.4. Qué le añade el cristianismo a la amistad humana	51

CAPÍTULO 5. CÓMO FOMENTAR LA AMISTAD	57
5.1. Los pasos de la amistad	58
5.2. Cómo se cultiva la amistad	61
5.3. La amistad con quienes convivimos	66
La amistad en el matrimonio	68
Cómo formar a los hijos en la amistad	68
5.4. Plataformas de amistad	69
Los padres de los compañeros de curso de mis hijos	69
Actividades profesionales, deportivas, religiosas, etc.	69
CAPÍTULO 6. LA AMISTAD EN LA EMPRESA	71
6.1. La cultura actual	76
CAPÍTULO 7. QUÉ SE OPONE A LA RELACIÓN AMISTOSA O A GENERAR MÁS AMIGOS	77
7.1. Obstáculos a la relación amistosa	78
7.2. El daño no consciente a la relación con un amigo	81
7.3. ¿Matan la amistad las redes sociales, la tecnología?	83
CAPÍTULO 8. EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS	85
8.1. ¿Es posible evitar las emociones negativas en la relación interpersonal?	91
CAPÍTULO 9. LA AMISTAD CON JESUCRISTO	95
CAPÍTULO 10. EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL PROPIO DE LA AMISTAD	99
10.1. El plano inclinado	101
Fomentar la ilusión por alcanzar la santidad	102
El poder del hábito	102
Fomentar la lectura	103
Captar y ajustarse al ritmo de Dios y de la persona	104
Seguir ciertas líneas	104
Metas volantes	104
10.2. Capacitarse para acompañar	104
Los peligros del acompañamiento	105

SEGUNDA PARTE

CÓMO AYUDAR A LOS DEMÁS

CAPÍTULO 11. ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A OTROS A TENER AMIGOS?	109
11.1. Qué haremos	112
CAPÍTULO 12. EL COACHING CON INTELIGENCIA EMOCIONAL	115
12.1. El <i>coaching</i>	116
12.2. El <i>coach</i>	119

CAPÍTULO 13. CURSO-COACHING PARA AYUDAR A OBTENER Y CULTIVAR AMISTADES	121
13.1. Programa de curso	123
13.2. Cómo desarrollar el <i>coaching</i> de amistad	124
CAPÍTULO 14. LA CONVERSACIÓN DE COACHING	125
14.1. Duración	126
14.2. Meta	126
14.3. Conversación	127
14.4. La actitud personal del <i>coach</i>	129
La escucha activa	130
El arte de preguntar	132
TALLERES DE APOYO	135
TALLER 1: SALIR DE ZONAS DE CONFORT	135
TALLER 2: ESTRATEGIA DE INFLUENCIA	137
TALLER 3: PROBLEMAS DE CONVIVENCIA	138
ANEXOS	139
ANEXO 1: ENCUESTA SITUACIÓN ACTUAL	139
ANEXO 2: LA AMISTAD EN LA SAGRADA ESCRITURA Y EL MAGISTERIO DE LA IGLESIA	141
1. Sagrada escritura	141
Eclesiástico	141
Eclesiastés	141
Proverbios	141
Libro de Job	142
Evangelio de San Juan	142
2. Doctores y Magisterio de la Iglesia	143
Santo Tomás de Aquino	143
Exhortación Apostólica de Francisco I, <i>Christus vivit</i>	143
Encíclica de Francisco I, <i>Fratelli tutti</i>	145
Exhortación Apostólica de Francisco I, <i>Amoris Laetitia</i>	145
3. Catecismo de la Iglesia católica	145
4. Prelado del Opus Dei, Carta Pastoral 01-XI.2019	146
ANEXO 3: DELICADEZA EN EL TRATO MUTUO	149
BIBLIOGRAFÍA	153