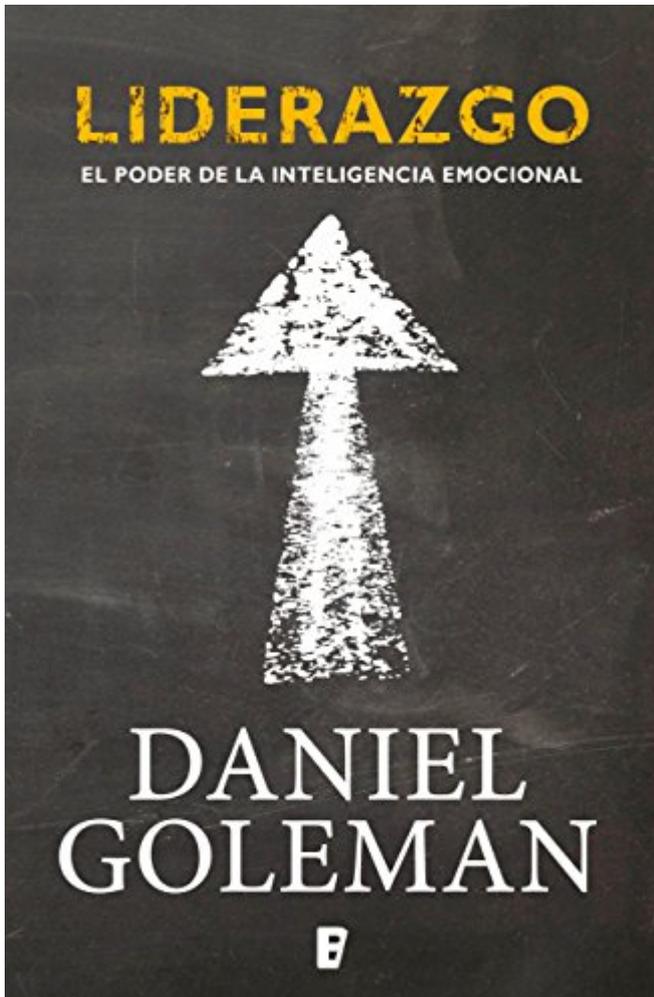


Liderazgo El poder de la inteligencia emocional

Resumen



El padre de la inteligencia emocional regresa con un nuevo libro. En [Liderazgo El poder de la inteligencia emocional](#), Daniel Goleman reúne una primera selección exhaustiva de sus hallazgos relacionados con el concepto de liderazgo.

Redefine el concepto de líder y da consejos de cómo ser un jefe ideal. Con este material te ayudará a desarrollar tu capacidad de dirección, ejecución e innovación. ¿Estás preparado para recibir sus lecciones?

La inteligencia emocional, el puntapié inicial

Posterior al primer libro de Daniel Goleman, *La inteligencia emocional*, en 1995, proliferaron sus aplicaciones en el entorno laboral. En especial en la criba, la selección y el desarrollo de liderazgo.

En la actualidad son tres los modelos principales de IE, con docenas de variaciones. Cada uno de ellos refleja una perspectiva distinta. El de Peter Salovey y John Mayer se asienta claramente en la tradición de la inteligencia perfilada por el trabajo original sobre el coeficiente intelectual de hace un siglo.

Leía Todo El Resumen

El propuesto por Reuven Bar-On surge de sus investigaciones sobre el bienestar. Y el de Goleman se centra en la conducta, en el rendimiento laboral y en el liderazgo en la empresa, fusionando la teoría de la IE con décadas de investigaciones sobre las competencias que hacen que los trabajadores estrella destaquen por encima de la media.

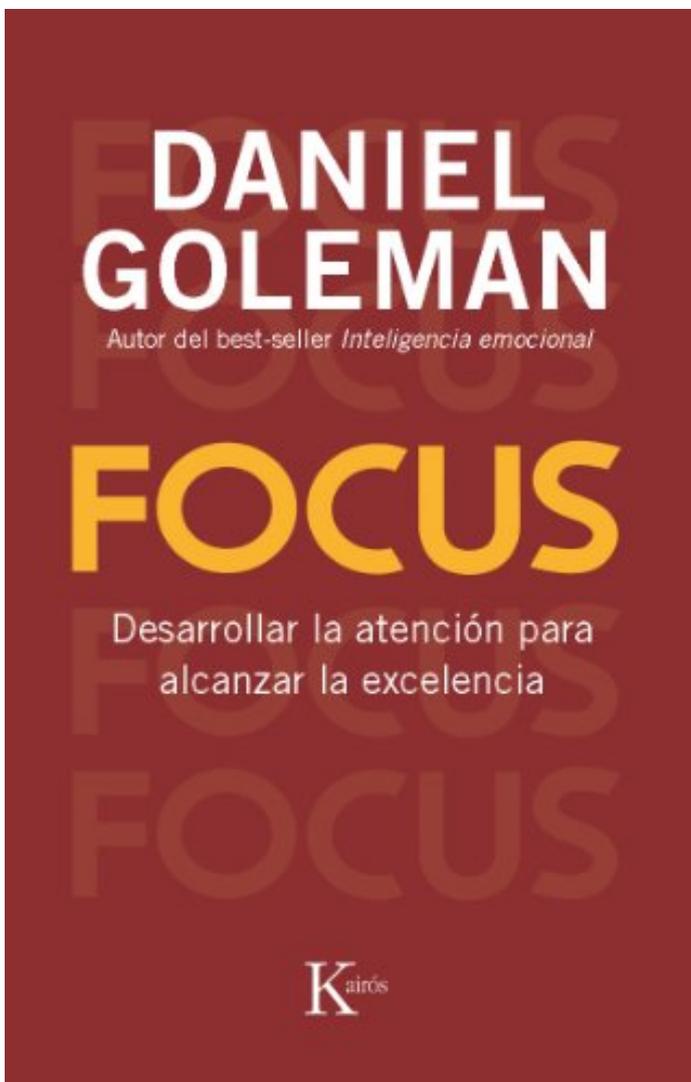
Si bien la inteligencia emocional determina el potencial de aprendizaje de los principios básicos del autodomínio. Por ejemplo, la competencia emocional nos muestra qué parte de ese potencial hemos dominado, de modo que se traduzca en capacidades laborales.

Estas competencias emocionales se adquieren: no basta con tener conciencia social o facilidad de gestión de las relaciones para que una persona supere el aprendizaje adicional necesario para tratar adecuadamente a un cliente o para resolver un conflicto. Sencillamente cuenta con el potencial de dominar esas competencias.

La rentabilidad de la inteligencia emocional es una idea relativamente nueva en la empresa y puede que a algunos

directivos les cueste aceptarla. En un estudio realizado entre doscientos cincuenta ejecutivos comprobaron que en su mayoría tenían la impresión de que el trabajo exigía la implicación de la cabeza, no del corazón.

Focus Resumen



Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia

Sí, prestar atención es una habilidad que está quedando en el olvido.

Hoy tenemos un flujo de información constante e interminable al alcance de nuestra mano, accesible en todo momento y lugar. Es muy fácil distraernos, aislarnos y sentirnos perdidos.

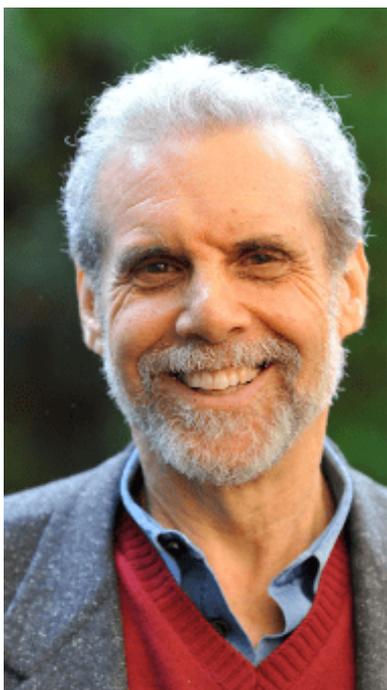
En Focus resumen volvemos a las bases de nuestra capacidad de enfoque y revelamos algunos consejos para evitar quedar a la merced del caos de información actual.

¿Quién debería leer “Focus”? ¿Y por qué?

Cuando un libro como “[Focus](#)” enfatiza de tal manera en el secreto de la paz interior, es virtualmente imposible definir un público objetivo.

Creemos firmemente que ninguna persona se arrepentiría de invertir varias horas con este clásico moderno de Goleman.

Acerca de Daniel Goleman



Da
ni
el
Go
le
ma
n
no
ne
ce
si
ta
in
tr
od

uc
ci
ón
en
tr
e
lo
s
am
an
te
s
de
lo
s
li
br
os
. Su
no
mb
re
es
tá
en
tr
el
az
ad
o
pr
of
un
da
me
nt

e
en
la
nu
ev
a
cu
lt
ur
a
de
au
to
ay
ud
a
gr
ac
ia
s
a
va
ri
as
de
su
s
ob
ra
s.

Entre ellas, “Inteligencia Emocional”, “Inteligencia Social”, “Liderazgo” y “Cómo ser un líder”.

“Focus Resumen”

El autor esboza algunas habilidades prácticas que te ayudarán a salir de tu propia “celda” de dispersión. Y no, todo no se trata de productividad y dinero. Porque si desperdicias tu atención, estarás malgastando tu recurso más limitado.

Cuando la mente no está dispuesta a interpretar tendencias psicológicas, tiende a encontrar el lugar perfecto para dispersarse en otra “aventura”. En este estado, la atención suele caer en imaginar sobre el futuro, juzgarse a uno mismo, hacer predicciones y observar pensamientos.

Pero entonces, ¿qué se necesita para alcanzar el dominio sobre nuestro foco? Autoconocimiento y productividad. Conoce más sobre estas habilidades y tus procesos mentales en este resumen.

Prestar atención, una cualidad clave

Según Goleman, tenemos que acostumbrarnos a vivir en un mundo acelerado.

En realidad, la atención funciona como un músculo. Se atrofia al no usarla y crece al ponerla en práctica.

Y algo aún más importante: la atención da forma a nuestra realidad. Es un filtro a través del cual vemos el mundo y aprendemos de él.

Dave cita al Gran Maestro Yoda de “Star Wars”: “Tu atención es tu realidad”. Es esencial, entonces, que elijamos con cautela a qué vamos a dedicar nuestra atención, para determinar qué queremos ver y ser.

Tipos de distracción

Existen dos categorías principales.

- Sensorial: factores externos que estimulan nuestro cerebro como ruidos, colores, gustos, aromas y sensaciones. Con el tiempo, este se acostumbra a ellos y los interpreta naturalmente.
- Emocionales: suceden cuando, por ejemplo, nos llaman por nuestro nombre o tenemos un problema personal en nuestras vidas. Podemos desarrollar la habilidad para que nuestro cerebro no se sienta afectado por estas distracciones.

¡No vivas en piloto automático!

El cerebro tiene dos sistemas mentales semi independientes.

Uno que trabaja desde la base hacia la cima (bottom-up mind, en su traducción al inglés) y otro que trabaja a la inversa (top-down mind). Entender este funcionamiento es importante para identificar qué área está trabajando en cada momento.

Mente Bottom-up: capacidad de procesamiento y resolución automática de problemas, no percibimos cuando está funcionando. Otras características, a continuación.

- Rápida y necesita poca energía para funcionar.
- Gestiona los modelos mentales que determinan cómo percibimos el mundo.
- Intuitiva, procesa información por asociación.
- Impulsiva, está dirigida por emociones.
- Trabaja realizando varias tareas a la vez.
- Aporta pensamientos a corto plazo y decisiones rápidas.

Mente Top-down: aquí reside nuestra conciencia y autocontrol, que manejamos en favor de nuestras intenciones. Además, los siguientes puntos:

- Lenta y consume esfuerzos voluntarios y energía.

Necesita pausas.

- Capaz de aprender nuevos modelos y planes.
- Solo procesa una pieza de información a la vez.
- Aporta la habilidad de reflexionar, conocer, decidir y planificar.

El propósito de tu cerebro, al enfrentar un nuevo estímulo, es distribuir tareas mentales entre los dos sistemas con el menor esfuerzo y el mejor resultado posibles.

Cuanto más desarrollamos una habilidad y la convertimos en un hábito, la transferimos desde la mente top-down hacia la bottom-up, liberando nuestra atención para aprender nuevas cosas y desarrollar nuestro potencial.

Aunque ten cuidado, porque si tienes una rutina de hábitos negativos y distracciones, tu cerebro los asimilará con la misma rapidez que incorpora los positivos.



Foco y liderazgo

Cuando hablamos de estos dos conceptos, nos referimos tanto a la habilidad de enfoque del líder como a su capacidad de dirigir a sus seguidores en el camino correcto.

Algo fundamental es tener un modelo claro y estratégico de foco organizacional. Para crearlo, debes generar una tensión constante entre dos estrategias, y saber cuándo intercambiarlas:

- Tener un enfoque más eficiente: la habilidad de aprender y evolucionar.
- Explorar fuera del foco actual: para buscar nuevas posibilidades.

Perfecto pero, ¿qué me hace un buen líder?

Una vez que has desarrollado tu empatía, autoconocimiento y capacidad de influenciar a los demás, debes poner en práctica tu habilidad para ser mentor y aconsejar a tus aprendices con sabiduría.

Además, es importante que:

- Seas capaz de fundamentar las razones que expliquen la dirección que elegiste para tu equipo, al igual que mantener sus expectativas claras desde el primer momento.
- Entiendas a tu gente y te importe lo que quieren para sí mismos, para así, poder aconsejarlos.
- Colabores siempre con el equipo y sepas cuándo recurrir al consenso.
- Sepas que celebrar las victorias, el buen humor y la diversión son grandes herramientas que hacen al funcionamiento del equipo.

Desarrollando estas prácticas, lograrás liderar personas con objetivos claros y de alto rendimiento.

Otros consejos útiles

Existen varias habilidades y aspectos que debemos entender y poner en práctica para lograr un mayor desarrollo de nuestra atención.

Por ejemplo, la resiliencia, de gran utilidad para saber afrontar los problemas que la vida nos pone enfrente. Para desarrollarla, tienes dos caminos.

- Autoconocimiento: al saber cuáles son tus puntos fuertes y débiles, sabrás en qué debes mejorar.
- Metacognición: si entiendes los procesos que te llevan a aprender cosas nuevas y cuáles no, serás capaz de detener los malos hábitos.

Otra gran cualidad es la empatía. Tiene dos formas.

- Cognitiva: nos permite ver el mundo a través de los ojos de otra persona. Podemos entenderla, pero no necesariamente simpatizar con sus sentimientos.
- Emocional: nos deja sentir lo mismo que el otro, y se basa literalmente en compartir los sentimientos con esa persona.

Por último, es fundamental que nos enfoquemos en el largo plazo y en el contexto total de cada problema. De esta forma, lograremos prevenir futuros desenlaces inesperados.

Todos estos aspectos desarrollarán nuestra atención y nuestra habilidad para resolver conflictos.

Notas finales

Intentando hacer un “resumen del resumen”, creemos que las enseñanzas más importantes, son:

- Entiende cómo funciona tu cerebro. Conoce cuándo estás en control y cuándo no lo estás para obtener un mejor enfoque.
- Divagar es importante. Por más que pretendamos que estés enfocado diariamente, es esencial contar con tiempo libre para pensar acerca de nuevos problemas y formas para ser creativo.
- La empatía es fundamental, pero debes saber cómo aislarte y usarla de acuerdo a tus intenciones.
- Un buen líder logra dirigir a su equipo para alcanzar objetivos audaces y significativos. Para esto, necesita autoconocimiento y realmente interesarse por su gente.

Lecciones clave de “Focus”

1. Divaga sin preocupaciones por la vida
2. El enfoque y la absorción de energía
3. Piensa y luego conviértete

Divaga sin preocupaciones por la vida

Mantener tu atención abierta y tus pensamientos a la deriva también tiene un rol importante. Pero, en lugar de hacerlo hacia cualquier cosa, deja que fluyan hacia cosas que tengan valor para ti.

Para desarrollar tu [creatividad](#), debes pasar por tres etapas.

1. Guía: mirar hacia afuera para buscar información útil.
2. Atención selectiva: enfocarnos específicamente en un objetivo.
3. Comprensión: asociar la información libremente para dejar que aparezca una solución.

El enfoque y la absorción de energía

Para convertirte en el maestro de todas las creaciones y raramente perder tu balance emocional, necesitas ser consciente sobre cuándo tu atención se desvía.

Si bien es más fácil decirlo que hacerlo, es un proceso factible que te dará una ventaja en cualquier entorno.

Piensa y luego conviértete

Probablemente no sea una sorpresa, pero tu mundo interno refleja o manifiesta todo lo que expresas en el exterior.

Tu desbalance mental es la causa de tu falta de [concentración](#) y, al poner en peligro tu creatividad, también peligran tus esfuerzos diarios.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12 min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Frases de “Focus”



Nuestro análisis crítico

En nuestra opinión, este es uno de los libros sobre atención y liderazgo más fantásticos que se hayan escrito. Nos presenta conceptos, herramientas y prácticas útiles que podemos implementar en el día a día.

Si te interesa desarrollar tu productividad y convertirte en

un mejor líder, ¡no dudes en leerlo!

La Inteligencia Emocional Resumen



La inteligencia emocional

*Por qué es más importante
que el cociente intelectual*



Por qué es más importante que el cociente intelectual

Probablemente escuchas el término “inteligencia emocional” constantemente.

¿Pero qué significa exactamente? ¿Y por qué es tan importante entenderlo?

Tu CI es apenas un segmento de tu inteligencia. La otra gran parte es tu CE. Es importante porque, cuanto más emocionalmente inteligente eres, más alto será tu autoestima. Sentirás que cualquier objetivo es realizable y superarás los fracasos con optimismo.

Es el ingrediente no tan secreto para obtener la [felicidad](#).

Entonces, ¿qué estás esperando? Lee nuestro resumen de “La Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman y acércate un paso más hacia una vida plena.

¿Quién debería leer “La Inteligencia Emocional”? ¿Y por qué?

“La Inteligencia Emocional” indaga sobre la habilidad de las personas para controlar sus emociones y usarlas de un modo constructivo y pacífico. Según el autor, esta es la base de los atributos que un buen líder debería tener.

Este libro está dirigido a todos aquellos dispuestos a realizar cuestionamientos internos para descubrir su inteligencia emocional. Con ella, podrán comunicarse con mayor facilidad, tomar decisiones más intuitivas e inspirar a otros a tomar el camino correcto.

Acerca de Daniel Goleman



D
a
n
i
e
l
G
o
l
e
m
a
n

n
a
c
i
ó
n
e
l
7
d
e
m
a
r
z
o
d
e
19
46
e
n
S
t
o
c
k
t
o
n
,
C
a
l
i
f
o
r
n
i
a
.
E
s
u
n
e
s
c
r
i
t
o
r

,
ps
ic
ól
og
o,
pr
of
es
or
,
pe
ri
od
is
ta
y
mo
ti
va
do
r.

Su vida profesional está enriquecida por experiencias valorables como trabajar por más de una década en el New York Times, haciendo reportajes sobre el cerebro y las ciencias comportamentales.

Luego de recibir una beca de la Fundación Ford, se incorporó a Harvard, donde llegó a convertirse en profesor. También fue editor de la revista Psychology Today.

Además de la pieza que protagoniza este resumen, se destacan sus libros “Emociones Sanadoras”, “Mentiras Vitales, Verdades Simples” y “Los Beneficios de la Meditación”.

“La Inteligencia Emocional Resumen”

En este libro, el propósito de Goleman es introducir a millones de lectores alrededor del mundo con el término “cociente emocional” (CE).

Se trata de una combinación de elementos psicológicos que todos tenemos en nuestras mentes y, según el autor, es responsable del 80% de nuestro éxito.

Estos elementos incluyen automotivación, persistencia, control de los impulsos, regulación del humor, empatía y esperanza.

Además, están incluidos la autoconciencia y el autorespeto, conceptos que pueden desarrollarse gradualmente, algo que Goleman recomienda hacer de forma continua.

La inteligencia emocional no es algo que debas buscar, ya forma parte de ti mismo. Es innata, al igual que tu temperamento. Pero debes saber que puedes cambiar y desarrollar ambos elementos a través de las experiencias de tu día a día.

Nuestros cocientes

El CI y el CE no son habilidades opuestas, pero sí trabajan por separado. Es posible ser brillante intelectualmente y débil emocionalmente, y es esta combinación la que causa los mayores problemas personales.

Estudios del siglo XXI han demostrado que la inteligencia humana tiene dos partes: cociente intelectual y cociente emocional; y que la personalidad no está determinada sólo por la genética, sino también por factores externos.

A veces, los sentimientos intensos permiten que la mente emocional domine a su contraparte racional. Las emociones fuertes pueden interferir con nuestra atención.

Pero incluso así, nuestro objetivo no debe ser nunca eliminar las emociones, sino encontrar un balance entre ellas y la razón.

Los 5 aspectos de la inteligencia emocional

- Conocer tus emociones: la autoconciencia es clave en este proceso. Con un mayor autoconocimiento, estarás mejor preparado para tomar tus propias decisiones.
- Guiar y controlar tus emociones: esto te permitirá recuperarte de situaciones de fracaso y tristeza, así como controlarte en momentos de excitación.
- Automotivación: consiste en dirigir tus emociones en pos de un objetivo, lo que te hace más productivo y efectivo.
- Reconocer las emociones de los demás: la empatía es una habilidad fundamental. Básicamente, significa sentir lo mismo que el otro. Las personas que logran desarrollarla tienen un mejor desempeño en áreas como docencia, gestión y ventas.
- Saber relacionarse interpersonalmente: para alcanzar el éxito, el arte de las relaciones es invaluable, y está basado en tu habilidad para guiar las emociones de los otros.

¡Cuidado! Pueden estar escondidas...

Sí, los humanos no somos seres simples y nuestras emociones no iban a ser la excepción. Más de una vez podremos percibir que nuestros sentimientos están escondidos.

Por eso la autoconciencia emocional es tan importante. Se trata de un estado neutral de la mente que debe ser buscado incluso cuando estamos frente a las emociones más intensas.

Si estás de malhumor y quieres dejar de sentirte así, el primer paso es que sepas que estás de malhumor.

Los perfiles emocionales

Normalmente, las personas adoptan un perfil para enfrentar sus emociones. Goleman nos presenta tres tipos:

- Autoconscientes: tienden a entender sus vidas emocionales y a tener claridad sobre cómo se sienten. Son independientes, conocen sus límites y tienen una mirada positiva sobre el mundo.
- Sumergidos: inundados por sus emociones y con dificultad para entenderlas y controlarlas. Cuando están de mal humor, tienden a no percibir que se encuentran en ese estado y tienen dificultad para salir de él.
- Conformistas: entienden sus emociones, pero no tienden a intentar cambiarlas o dominarlas.

La autoconciencia es la base del control de las emociones. ¡No seas un sumergido ni un conformista!



Ansiedad, gratificación y motivación

La motivación es crucial para alcanzar nuestros objetivos, porque afecta nuestra capacidad de pensar y planear nuestro futuro.

Por ese mismo motivo, debemos tener la sabiduría de reprimir nuestros impulsos que buscan una gratificación instantánea, siempre que eso afecte nuestro objetivo a largo plazo. Es decir, tener [disciplina](#).

La ansiedad, por su parte, hiere nuestra mente racional, mientras que el buen humor nutre nuestra habilidad de pensar. A través del autocontrol, puedes usar la ansiedad como

combustible para mantenerte motivado.

Lidiando con nuestras pasiones

Si bien la disciplina es importante, es obvio que no debemos dejar nuestras pasiones de lado. Porque una vida sin pasión no tiene mucho sentido.

Entonces, tu objetivo debería ser tener las emociones adecuadas según el momento y saber responder a cada circunstancia.

Para saber lidiar con nuestras emociones, debemos saber cómo funciona nuestro cerebro.

A diferencia de lo que se cree, nuestro cerebro no tiene control sobre cuándo ni cómo una emoción surge. Pero sí puede controlar cuánto tiempo esa emoción va a durar y cuán susceptibles seremos a ella.

Cambiar nuestras emociones y hábitos es posible. Si, por ejemplo, estás comenzando a sentirte enojado, busca una distracción. ¿Estás deprimido? Haz actividades que te den placer para bloquear los pensamientos depresivos.

Nuestra herramienta más importante es aprender a cambiar nuestra percepción sobre la situación actual. Recuerda: todo tiene su lado positivo!

Notas finales

Las demostraciones emocionales tienen consecuencias inmediatas en tus relaciones con otras personas. Empatizar, hacer críticas constructivas y evitar caer en nuestros impulsos son habilidades esenciales.

Desarrolla tu inteligencia emocional y asegúrate una vida de bienestar.

Lecciones clave de “La Inteligencia Emocional”

1. Autoconciencia: entiende tus fenómenos internos
2. ¿Deberías controlar tus emociones?
3. Las emociones no son malas, aprende a automotivarte

Autoconciencia: entiende tus fenómenos internos

Es normal que las personas escondan sus sentimientos y emociones.

Para que percibas que eres más que apenas otro ego en el mundo, debes entender que la autoconciencia emocional es un estado absoluto e inexplicable, testigo de todos los demás fenómenos, incluidas las emociones.

La conciencia es un estado de ser neutral, capaz de entenderse a sí mismo y también a tu ego, que está construido por tus pensamientos, sentimientos y emociones.

¿Deberías controlar tus emociones?

En la antigüedad, los filósofos griegos comenzaron a cuestionar el universo, nuestra existencia y la esencia de la naturaleza humana. Veían personas que fallaban al intentar dominar sus emociones y otras que lo conseguían.

La diferencia entre ellos era que aquellos que tenían éxito no se limitaban a la inteligencia intelectual. También usaban su intuición para controlar sus conflictos emocionales. Eso abrió un mar de discusiones: ¿vale la pena vivir una vida sin pasión? ¿Sería aburrida? Descubrirlo depende de ti.

Las emociones no son malas, aprende a automotivarte

Algunas compañías contratan motivadores para encender esa llama en sus empleados y aumentar su productividad.

Una porción significativa de atletas, celebridades y empresarios de renombre se distingue por sus hábitos y disciplina.

Goleman no pretende que pienses que las emociones son malas o innecesarias, quiere que aprendas a controlarlas. De hecho, estas suelen ser la principal causa del éxito de una persona.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Frases de “La Inteligencia Emocional”

Nuestro análisis crítico

El libro de Goleman nos invita a introducirnos dentro del mundo de la inteligencia emocional, y lo consigue. Sus consejos y métodos simples nos permiten ver que todos podemos desarrollar esta habilidad y así lograr ser más autoconscientes.

Al final, todo se trata de aceptarnos como somos y saber lidiar con eso para poder vivir mejor. Con tal objetivo en mente, este libro se vuelve una pieza más que interesante. Agrégalo a tu lista.