

Inteligencia Emocional

# POSITIVIDAD + CRECIMIENTO



# Serie Inteligencia Emocional de HBR

## *Cómo ser más humano en el entorno profesional*

Esta serie sobre inteligencia emocional, extraída de artículos de la *Harvard Business Review*, presenta textos cuidadosamente seleccionados sobre los aspectos humanos de la vida laboral y personal. Estas lecturas, estimulantes y prácticas, ayudan a conseguir el bienestar emocional en el trabajo.

*Mindfulness*

*Saber escuchar*

*Resiliencia*

*Confianza*

*Felicidad*

*Poder e influencia*

*Empatía*

*IE Virtual*

*El auténtico liderazgo*

*Energía y motivación*

*Influencia y persuasión*

*Buenos hábitos*

*Cómo tratar con gente difícil*

*Inclusión*

*Liderazgo (Leadership Presence)*

*Perseverancia*

*Propósito, sentido y pasión*

*Gestiona la ansiedad*

*Autoconciencia*

*Curiosidad*

*Focus*

*Seguridad psicológica*

Otro libro sobre inteligencia emocional de la  
*Harvard Business Review*:

*Inteligencia Emocional, 3ª edición*

# Positividad y crecimiento

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

**Reverté Management**

Barcelona · México

**Harvard Business Review Press**

Boston, Massachusetts

**Positividad y crecimiento**  
**Serie Inteligencia Emocional de HBR**  
Positivity and growth.  
HBR Emotional Intelligence Series

Original work copyright © 2025  
Harvard Business School Publishing Corporation  
*All rights reserved.*

© Editorial Reverté, S. A., 2025  
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
revertemanagement.com

Edición en papel  
ISBN: 978-84-10121-22-5

Edición ebook  
ISBN: 978-84-291-9877-5 (ePub)  
ISBN: 978-84-291-9878-2 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté  
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté  
Traducción: Genís Monrabà Bueno  
Revisión de textos: M.ª del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

# Contenidos

- 1. Los mejores líderes tienen una energía positiva contagiosa** **1**  
*Demuestra y cultiva compasión, confianza, integridad, generosidad y gratitud.*  
Emma Seppälä y Kim Cameron
- 2. Contrarrestar la negatividad y progresar** **19**  
*Quienes están a tu alrededor y lo que te rodea es importante.*  
Christine Porath y Mike Porath
- 3. Usa la gratitud para crecer** **33**  
*Las acciones positivas pueden ayudar a equilibrar los pensamientos negativos.*  
Christopher Littlefield

**4. Cómo mitigar el impacto negativo de la positividad tóxica** **45**

*El precio de las buenas vibraciones, los discursos motivadores y las afirmaciones positivas.*

Vasundhara Sawhney

**5. Inmunízate frente al estrés «de segunda mano» y la negatividad** **57**

*Aumenta tu resistencia al contagio emocional.*

Shawn Achor y Michelle Gielan

**6. Sé un gran líder con la mentalidad adecuada** **77**

*Elige la mejor perspectiva para ver las situaciones con mayor claridad.*

Ryan Gottfredson y Chris Reina

**7. La mentalidad adecuada para el éxito** **87**

*Cuando las cosas salen mal, recupérate y aprende.*

Entrevista a Carol Dweck, por Sarah Green Carmichael

- 8. La gente no puede evolucionar si piensas que no puede cambiar 99**  
*Utiliza el poder de la profecía autocumplida para bien.*  
Monique Valcour
- 9. Recibe el feedback que necesitas para crecer 111**  
*Conoce lo que estás haciendo bien y en qué estás fallando.*  
Kim Scott, Liz Fosslien y Mollie West Duffy
- 10. Aprovecha al máximo el feedback positivo 127**  
*Haz un resumen de lo mejor de ti.*  
Dan Cable
- 11. Asume las responsabilidades de tu futuro yo 139**  
*Lo que eres hoy no es lo que serás siempre.*  
Benjamin Hardy
- Índice 155

# Positividad y crecimiento

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR