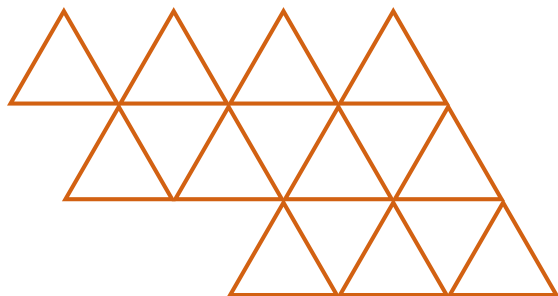


Inteligencia Emocional

# GESTIONA LA ANSIEDAD



# 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*

*Resiliencia*

*Felicidad*

*Empatía*

*El auténtico liderazgo*

*Influencia y persuasión*

*Cómo tratar con gente difícil*

*Liderazgo (Leadership Presence)*

*Propósito, sentido y pasión*

*Autoconciencia*

*Focus*

*Saber escuchar*

*Confianza*

*Poder e influencia*

*IE Virtual*

*Energía y motivación*

*Buenos hábitos*

*Inclusión*

*Perseverancia*

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

*Inteligencia Emocional, 3ª edición*

# Gestiona la ansiedad

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

**Reverté Management**

Barcelona · México

**Harvard Business Review Press**

Boston, Massachusetts

**Gestiona la ansiedad**  
**Serie Inteligencia Emocional de HBR**  
Managing your anxiety  
HBR Emotional Intelligence Series

Original work copyright © 2023 Harvard Business School Publishing Corporation  
© Harvard Business School Publishing Corporation, 2023  
*All rights reserved.*

© **Editorial Reverté, S. A., 2024**  
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
revertemanagement.com

Edición en papel  
ISBN: 978-84-17963-94-1

Edición ebook  
ISBN: 978-84-291-9805-8 (ePub)  
ISBN: 978-84-291-9806-5 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté  
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté  
Traducción: Genís Monrabà Bueno  
Revisión de textos: Jordi Padrosa

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

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ¿Tengo ansiedad o es solo estrés?</b>                     | <b>1</b>  |
| <i>La diferencia entre los dos conceptos.</i>                   |           |
| Charlotte Lieberman   |           |
| <b>2. Cómo gestionar tu ansiedad</b>                            | <b>15</b> |
| <i>Identificala, compréndela y afróntala con autocompasión.</i> |           |
| Charlotte Lieberman   |           |
| <b>3. Lo que la ansiedad nos hace en el trabajo</b>             | <b>33</b> |
| <i>Modifica tu pensamiento para que no te limite.</i>           |           |
| Alice Boyes   |           |

- 4. Deja de preguntarte: «¿Qué es lo peor que podría pasar?»** **43**  
*Afronta tus miedos.*  
Amantha Imber
- 5. Cómo detener la rumiación** **51**  
*Es la forma que tiene el cerebro para evitar afrontar una situación.*  
Alice Boyes
- 6. Romper el bucle de la ansiedad** **63**  
*Preocuparte no te ayuda.*  
Una entrevista con Judson Brewer por Morra Aarons-Mele
- 7. Usar la gratitud para contrarrestar el estrés y la incertidumbre** **73**  
*Enfócate en las cosas que te aportan felicidad.*  
Christopher Littlefield
- 8. Cómo gestionar un ataque de pánico en el trabajo** **87**  
*Mantente presente en todo momento.*  
Una entrevista con Sridevi Kalidindi, por Vasundhara Sawhney

<b>9. ¿Ansioso por lo que está por venir?</b>	
<b>Así puedes afrontarlo</b>	<b>105</b>
<i>Las transiciones son una oportunidad para la autorreflexión, el crecimiento y el cambio.</i>	
Rasmus Hougaard y Jacqueline Carter	
<b>10. ¿Qué significa la autocompasión en realidad?</b>	<b>119</b>
<i>Se más tolerante contigo.</i>	
Stephanie Harrison	
<b>Índice</b>	<b>135</b>

# Gestiona la ansiedad

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR



1

# ¿Tengo ansiedad o es solo estrés?

Charlotte Lieberman