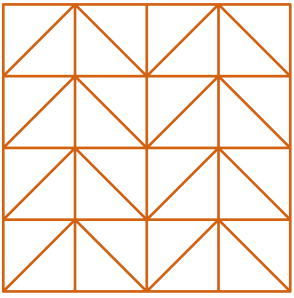
Harvard Business Review Press

Inteligencia Emocional

PERSEVERANCIA



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

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

Inteligencia Emocional, 3ª edición

Perseverancia

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

Reverté Management
Barcelona · México

Harvard Business Review Press
Boston, Massachusetts

Perseverancia
Serie Inteligencia Emocional de HBR
Grit
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: 978-84-17963-92-7

Edición ebook
ISBN: 978-84-291-9794-5 (ePub)
ISBN: 978-84-291-9795-2 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté
Traducción: Elizabeth Casals

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.

113

Contenidos

1. Para desarrollar la tenacidad, regresa a las fuentes **1**

Reconoce tu historia y entiende tu propósito esencial.

Una entrevista de Curt Nickisch a Shannon Huffman Polson

2. Cómo medir tu tenacidad **23**

Una evaluación personal.

Thomas H. Lee y Angela Duckworth

3. Cómo afrontar situaciones de mucha presión en el trabajo **29**

Aspirar a la estabilidad emocional.

Tomas Chamorro-Premuzic

4. Cómo convencerte a ti mismo de hacer cosas difíciles **45**

Aprender a aceptar la incomodidad.

David Rock

5. «Los mentores fueron los que me ayudaron a sobrevivir» 53

Para desarrollar la fortaleza, no lo hagas solo.

Una entrevista de Alison Beard a Misty Copeland

6. Cuándo ser tenaz… y cuándo abandonar 65

Cuidado con el lado oscuro de la determinación.

André Spicer

7. ¿Te estás exigiendo demasiado? 77

Cuidarse es esencial para el éxito a largo plazo.

Rebecca Zucker

8. Cómo cultivar la gratitud, la compasión y el orgullo 89

Son la mejor manera de infundir empuje y gracia en tu equipo.

David DeSteno

9. Tenacidad organizativa **101**

Convertir la pasión y la perseverancia en rendimiento.

Thomas H. Lee y Angela Duckworth

Índice 135

Perseverancia

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

1

Para desarrollar la tenacidad, regresa a las fuentes

Una entrevista de Curt Nickisch
a Shannon Huffman Polson