

«Cómo las emociones intervienen en nuestra
vida personal y profesional»

—HBR



Inteligencia emocional

DANIEL GOLEMAN

ANNIE MCKEE

SUSAN DAVID

AMY GALLO

HARVARD BUSINESS REVIEW PRESS

Inteligencia emocional

REVERTÉ MANAGEMENT

Barcelona, México

HARVARD BUSINESS REVIEW PRESS

Boston, Massachusetts

Inteligencia emocional

Basado en HBR Guide to Emotional Intelligence

Original work copyright © 2017 Harvard Business School Publishing Corporation
Published by arrangement with Harvard Business Review Press

© Harvard Business School Publishing Corporation, 2017
All rights reserved.

© Editorial Reverté, S. A., 2024

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España
revertemanagement@reverte.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-10121-03-4

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9796-9 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9797-6 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Begoña Merino Gómez

Revisión de textos: Mariló Caballer Gil

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

Prefacio a la tercera edición vii

Navegando por las emociones con nuevos horizontes

Parte uno **¿Qué es la inteligencia emocional? 1**

Capítulo 1 Liderar por instinto 3

Capítulo 2 ¿Lideras con inteligencia emocional? 21

Parte dos **Autoconciencia: entender tus emociones, conocer tus conductas 25**

Capítulo 3 El primer componente de la inteligencia emocional 27

Capítulo 4 No puedes gestionar tus emociones sin conocerlas de verdad 33

Capítulo 5 Un vocabulario de tus emociones 37

Capítulo 6 ¿Seguro que eres respetuoso? 45

Parte tres **Gestiona tus emociones 53**

Capítulo 7 Utiliza tus emociones 55

Capítulo 8 Distiende las comunicaciones difíciles 59

Capítulo 9 Mantén la serenidad en los momentos estresantes 63

Capítulo 10 Cómo recuperarte de un arrebato emocional 69

Capítulo 11 Usar el mindfulness para recobrar fuerzas 73

<i>Parte cuatro</i>	Inteligencia emocional en tu día a día	77
Capítulo 12	Escribir correos electrónicos significativos	79
Capítulo 13	Mantener reuniones influyentes	85
Capítulo 14	Transmitir un feedback difícil	89
Capítulo 15	Tomar decisiones inteligentes	93
Capítulo 16	Estrategia emocional para las negociaciones	99
Capítulo 17	Trabajar en todas las culturas	117
<i>Parte cinco</i>	Tratar con personas difíciles	121
Capítulo 18	Convierte a tus enemigos en aliados	123
Capítulo 19	Cómo tratar con compañeros pasivo-agresivos	135
Capítulo 20	Qué hacer si eres un <i>toxic handler</i>	145
<i>Parte seis</i>	Entender la empatía	155
Capítulo 21	¿Qué es la empatía?	157
Capítulo 22	Más allá de la empatía: el poder de la compasión	163
<i>Parte siete</i>	Desarrolla tu resiliencia	169
Capítulo 23	Resiliencia consciente	171
Capítulo 24	Cultivar la resiliencia en tiempos difíciles	175
Capítulo 25	Practicar la compasión hacia uno mismo	179
Capítulo 26	No aguantes, recupérate	187
Capítulo 27	¿Cuál es tu grado de resiliencia?	195
<i>Parte ocho</i>	Desarrollar la inteligencia emocional de tu equipo	201
Capítulo 28	Cómo ayudar a alguien a que desarrolle la inteligencia emocional	203
Capítulo 29	Manejar los estallidos emocionales de tu equipo	209
Capítulo 30	Reactivar tu pasión por el trabajo	215
Capítulo 31	Cómo gestionar tu cultura emocional	235
Capítulo 32	Enfocarse en uno mismo, en los demás y en el mundo	247
Índice		267

Prefacio a la tercera edición

Navegando por las emociones con nuevos horizontes

Con profunda gratitud y entusiasmo presentamos esta tercera edición de *Inteligencia emocional*. La actualización de los contenidos de esta obra, desde su primera edición, es el resultado de un continuo aprendizaje y de una travesía compartida con los lectores apasionados que desean comprender y aplicar los principios transformadores de la inteligencia emocional en sus vidas.

En esta tercera edición se ha incorporado un nuevo capítulo que enriquece y amplía las fronteras de nuestro entendimiento sobre la inteligencia emocional. El capítulo en cuestión, *Reactivar tu pasión por el trabajo*, cuenta con la participación destacada de Daniel Goleman. La colaboración de este autor no solo enriquece el contenido de esta edición, sino que también establece un puente entre las teorías fundamentales de la inteligencia emocional y su aplicación en contextos específicos, como el entorno laboral. En ese sentido, este nuevo capítulo nos sumerge en la estrategia esencial que debemos seguir para reponer nuestra energía, estimular la creatividad y renovar nuestro compromiso con nuestras labores diarias. Goleman nos guía magistralmente a través de la senda que nos lleva a redescubrir nuestra pasión por el trabajo y la vida, y nos ofrece perspectivas valiosas y prácticas sobre cuestiones cruciales como la gestión del

estrés, la conexión emocional con nuestro entorno de trabajo y la alineación de nuestras metas personales con nuestras responsabilidades profesionales

La comprensión emocional supone un viaje continuo, y cada nueva edición de esta obra refleja nuestro compromiso constante de acompañar al lector que busca explorar y aplicar los principios de la inteligencia emocional en su día a día, ofreciéndole conocimientos actualizados y relevantes. Es nuestro deseo que su lectura sirva de inspiración a los lectores, para que abracen con entusiasmo las emociones y puedan así cultivar relaciones más profundas y redescubrir la pasión en cada faceta de sus vidas.