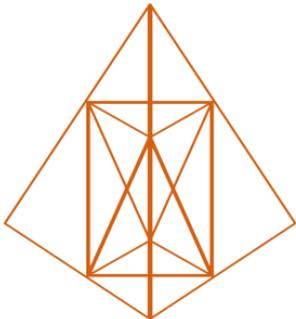


Inteligencia Emocional

MINDFULNESS

(Atención plena)



Mindfulness

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

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

Otro libro sobre inteligencia emocional de la

Harvard Business Review:

Guía HBR: Inteligencia Emocional

Mindfulness

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

Reverté Management

Barcelona · México

Harvard Business Review Press

Boston, Massachusetts

Mindfulness

Serie Inteligencia Emocional de HBR

Mindfulness

HBR Emotional Intelligence Series

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., 2018, 2019, 2020**

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN:978-84-946066-4-9

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9405-0 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9473-9 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial: Julio Bueno

Traducción: Begoña Merino Gómez

Maquetación: Reverté-Aguilar, S.L.

Revisión de textos: Mariló Caballer Gil

La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, queda rigurosamente prohibida, salvo excepción prevista en la ley. Asimismo queda prohibida la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público, la comunicación pública y la transformación de cualquier parte de esta publicación sin la previa autorización de los titulares de la propiedad intelectual y de la Editorial.

Contenidos

- | | |
|--|-----------|
| 1. Mindfulness en la Era del Caos | 1 |
| <i>Qué es y por qué es importante.</i> | |
| Alison Beard entrevista a Ellen Langer | |
| 2. El mindfulness puede cambiar tu cerebro | 29 |
| <i>La ciencia.</i> | |
| Christina Congleton, Britta K. Hölzel y Sara W. Lazar | |
| 3. Cómo practicar el mindfulness durante la jornada laboral | 39 |
| <i>Entrena a tu cerebro para que se concentre mejor.</i> | |
| Rasmus Hougaard y Jacqueline Carter | |
| 4. Mejora tu resiliencia | 49 |
| <i>Usar el mindfulness para recobrar fuerzas.</i> | |
| Daniel Goleman | |

5. Agilidad emocional	57
<i>No dejes que los sentimientos negativos te dominen.</i>	
Susan David y Christina Congleton	
6. No dejes que el poder te corrompa	75
<i>¿Eres consciente de tus impertinencias?</i>	
Dacher Keltner	
7. Mindfulness para los que no tienen tiempo de meditar	95
<i>Cuando no tienes tiempo.</i>	
Maria Gonzalez	
8. ¿Perdemos algo cuando usamos el mindfulness como herramienta de productividad?	103
<i>Puede que no lo hayas entendido.</i>	
Charlotte Lieberman	
9. El mindfulness en el trabajo tiene sus riesgos	113
<i>No lo lleves demasiado lejos.</i>	
David Brendel	
Índice	123

Mindfulness

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

1

Mindfulness en la Era del Caos

Alison Beard entrevista a Ellen Langer

Las investigaciones que Ellen Langer ha realizado sobre el mindfulness durante más de cuarenta años han influido enormemente en distintas disciplinas, desde la economía conductual a la psicología positiva. Sus estudios revelan que, cuando dejamos de funcionar con el piloto automático y prestamos atención a lo que ocurre a nuestro alrededor, podemos reducir el estrés y potenciar nuestra creatividad y nuestro rendimiento. Por ejemplo, sus experimentos de «retraso del tiempo» mostraron cómo personas de avanzada edad mejoraban su salud mediante el sencillo procedimiento de actuar igual que lo hubieran hecho hace veinte años. En esta entrevista, Langer explica a la editora