



Resiliencia

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

Resiliencia

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

Reverté Management

Barcelona · México

Harvard Business Review Press

Boston, Massachusetts

Resiliencia
Serie Inteligencia Emocional de HBR
Resilience
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: 978-84-946066-7-0

Edición en ebook
ISBN: 978-84-291-9406-7 (ePub)
ISBN: 978-84-291-9474-6 (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. Cómo funciona la resiliencia | 1 |
| <i>Tres características de las personas que se recuperan.</i> | |
| Diane Coudu | |
| 2. Mejora tu resiliencia | 35 |
| <i>Entrena tu cerebro.</i> | |
| Daniel Goleman | |
| 3. Cómo evaluar, gestionar y reforzar tu resiliencia | 43 |
| <i>Una perspectiva metódica.</i> | |
| David Kopans | |
| 4. Extraer aprendizajes de la crítica | 53 |
| <i>Convierte tus sensaciones difíciles en crecimiento.</i> | |
| Sheila Heen y Douglas Stone | |

Contenidos

5. Reaccionar rápido: cómo se recuperan los grandes líderes de los tropiezos en sus carreras	73
<i>Gestionar los grandes contratiempos profesionales.</i>	
Jeffrey A. Sonnenfeld y Andrew J. Ward	
6. La resiliencia consiste en recuperarse, no en aguantar	117
<i>No se trata de estar fuerte físicamente, sino mentalmente.</i>	
Shawn Achor y Michelle Gielan	
Índice	131

Resiliencia

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

1

Cómo funciona la resiliencia

Diane Coutu

Empecé mi carrera de periodista como reportero en la que entonces era una revista nacional. Trabajaba también allí un hombre al que llamaré Claus Schmidt. Tenía algo más de 50 años, y mis ojos, impresionables por aquel entonces, lo veían como un prototipo de periodista: cínico a veces, pero también un curioso insaciable, lleno de vida y a menudo increíblemente divertido, con un humor corrosivo. Escribía un sinfín de artículos y reportajes que se publicaban en primera plana, con una velocidad y una elegancia con las que yo solo podía aspirar a soñar. Siempre me sorprendió que no lo ascendieran a jefe de redacción.

Pero la gente que conocía a Claus mejor que yo no lo veía como a un gran reportero, sino como al su-

perviviente por excelencia: alguien que había resistido en un entorno a menudo hostil al talento. Había pasado por al menos tres cambios importantes en la dirección de la revista; lo que para él supuso perder a la mayoría de sus mejores amigos y compañeros de trabajo. En su casa, dos de sus hijos sufrían enfermedades incurables, y el tercero había muerto en un accidente de tráfico. A pesar de todo, o tal vez precisamente por ello, día tras día se paseaba por la redacción ayudando a los reporteros novatos y comentándoles las novelas que estaba escribiendo, siempre confiado en lo que el futuro le iba a deparar.

¿Por qué algunas personas sufren auténticas adversidades y no se dan por vencidas? Claus Schmidt podría haber reaccionado de forma muy distinta. Todos lo hemos visto en alguna ocasión: una persona que, tras haber sufrido una desgracia, no llega a recuperar su confianza. Otra que, después de un divorcio, se deprime profundamente y se encierra en sí misma durante años. La pregunta que a todos nos gustaría que nos respondieran es ¿por qué? ¿En qué consiste

exactamente esa resiliencia que ayuda a la gente a sobrellevar la vida?

La resiliencia es algo que me ha fascinado desde que en el colegio me explicaron la existencia de los supervivientes del Holocausto. Volví sobre el tema en la facultad, y más tarde, durante mis estudios como investigador asociado en la Boston Psychoanalytic Society and Institute. Sin embargo, últimamente lo he abordado con un interés renovado, porque creo que los actuales acontecimientos de terrorismo, guerra y recesión implican que el entender la resiliencia sea más urgente que nunca. He considerado tanto la naturaleza de la resiliencia como qué hace que algunas organizaciones sean más resilientes que otras. ¿Por qué algunas personas y algunas compañías se hunden en los momentos de crisis? ¿Y qué hace que otras solo caigan y vuelvan a levantarse con fuerza? Mis indagaciones me han enseñado mucho sobre la resiliencia, aunque es un tema en el que todavía queda mucho por investigar. Así es, la resiliencia es uno de los grandes misterios de la naturaleza humana,

como la creatividad o la inclinación a la espiritualidad. Pero, tras revisar las investigaciones psicológicas realizadas y reflexionar sobre la multitud de historias que he escuchado acerca de este tema, he sido capaz de entender mejor los corazones y las mentes de personas como Claus Schmidt, y al hacerlo también he podido comprender mejor el espíritu humano.

El entusiasmo sobre la resiliencia

La resiliencia es un tema de actualidad en el mundo de los negocios. Recientemente, estaba hablando con el socio sénior de una respetada firma de consultoría sobre cómo conseguir a los mejores MBA (así se denomina, de sus siglas en inglés, a quienes han completado un Máster en Administración y Dirección de Empresas). El socio, llamémosle Daniel Savageau, enumeró una larga lista de cualidades que su compañía buscaba en las nuevas incorporaciones: inteligencia, ambición, integridad, capacidad analítica,



Serie Inteligencia Emocional

Harvard Business Review

Esta colección ofrece una serie de textos cuidadosamente seleccionados sobre los aspectos humanos de la vida laboral y profesional. Mediante investigaciones contrastadas, cada libro muestra cómo las emociones influyen en nuestra vida laboral y proporciona consejos prácticos para gestionar equipos humanos y situaciones conflictivas. Estas lecturas, estimulantes y prácticas, ayudan a conseguir el bienestar emocional en el trabajo.

Con la garantía de **Harvard Business Review**

Participan investigadores de la talla de
Daniel Goleman, Annie McKee y Dan Gilbert, entre otros

Disponibles también en formato **e-book**

Solicita más información en revertemanagement@reverte.com

www.revertemanagement.com

 [@revertemanagement](https://www.instagram.com/revertemanagement)

Guías Harvard Business Review



En las **Guías HBR** encontrarás una gran cantidad de consejos prácticos y sencillos de expertos en la materia, además de ejemplos para que te sea muy fácil ponerlos en práctica. Estas guías realizadas por el sello editorial más fiable del mundo de los negocios, te ofrecen una solución inteligente para enfrentarte a los desafíos laborales más importantes.

Monografías



Michael D Watkins es profesor de Liderazgo y Cambio Organizacional. En los últimos 20 años ha acompañado a líderes de organizaciones en su transición a nuevos cargos. Su libro, **Los primeros 90 días**, con más de 1.500.000 de ejemplares vendidos en todo el mundo y traducido a 27 idiomas, se ha convertido en la publicación de referencia para los profesionales en procesos de transición y cambio.



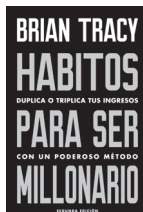
Las empresas del siglo XXI necesitan un nuevo tipo de líder para enfrentarse a los enormes desafíos que presenta el mundo actual, cada vez más complejo y cambiante.

Este libro presenta una estrategia progresiva que todo aquel con alto potencial necesita para maximizar su talento en cualquier empresa.



Publicado por primera vez en 1987 **El desafío de liderazgo** es el manual de referencia para un liderazgo eficaz, basado en la investigación y escrito por **Kouzes y Posner**, las principales autoridades en este campo.

Esta sexta edición se presenta del todo actualizada y con incorporación de nuevos contenidos.



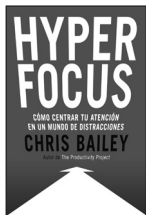
¿Por qué algunas personas son más exitosas que otras? El 95% de todo lo que piensas, sientes, haces y logras es resultado del hábito. Simplificando y organizando las ideas, **Brian Tracy** ha escrito magistralmente un libro de obligada lectura sobre hábitos que asegura completamente el éxito personal.



Crear un equipo y un entorno donde la gente pueda desarrollar bien su trabajo es el mayor reto de un líder, a quien también se le exige que mejore el rendimiento de su equipo a través de un liderazgo innovador. **La Mente del Líder** ofrece importantes reflexiones y puntos de vista que nos muestran el camino a seguir para que todo esto suceda.



Enfrentar el cambio radical que provocará la IA puede resultar paralizante. **Máquinas predictivas** muestra cómo las herramientas básicas de la economía nos dan nuevas pistas sobre lo que supondrá la revolución de la IA, ofreciendo una base para la acción de los directores generales, gerentes, políticos, inversores y empresarios



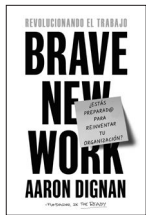
Nuestra atención nunca ha estado tan sobrecargada como lo está en la actualidad. Nuestros cerebros se esfuerzan para realizar múltiples tareas a la vez, mientras ocupamos cada momento de nuestras vidas hasta el límite con distracciones sin sentido.

Hyperfocus es una guía práctica para manejar tu atención: el recurso más poderoso que tienes para hacer las cosas, ser más creativo y vivir una vida con sentido.



Make Time es un manifiesto encantador, una guía amigable que nos ayudará a encontrar la concentración y la energía en nuestro día a día.

Se trata de dedicar tiempo a lo realmente importante fomentando nuevos hábitos y replanteando los valores adquiridos fruto de la actividad frenética y de la distracción.



La obra de **Aaron Dignan** es una lectura obligada para todos aquellos interesados por las nuevas formas de trabajo. Un libro del todo transgresor que nos explica exactamente cómo reinventar nuestra forma de trabajar, dejando atrás los clásicos sistemas jerárquicos verticales, y potenciando la autonomía, la confianza y la transparencia. Una alternativa totalmente revolucionaria que ya está siendo utilizada por las startups más exitosas del mundo.

También disponibles
en formato e-book

Solicita más información en
revertemanagement@reverte.com
www.revertemanagement.com

¿Cómo hacen algunas personas para superar con entereza las adversidades de la vida, las crisis profesionales o, incluso, graves traumas personales?

Este libro revela los rasgos sobresalientes de aquellos que salen fortalecidos de los desafíos, ayuda a entrenar el cerebro para soportar las tensiones de la vida diaria y proporciona un método para rehacer eficazmente una carrera profesional.

Este título incluye artículos de:

- ✦ Daniel Goleman
- ✦ Jeffrey A. Sonnenfeld
- ✦ Shawn Achor

La serie Inteligencia Emocional de HBR ofrece una selección de lecturas inteligentes y esenciales sobre los aspectos humanos de la vida profesional extraídas de artículos de la *Harvard Business Review*. Cada libro de esta serie presenta investigaciones contrastadas que muestran cómo las emociones intervienen en nuestra vida laboral. Además, ofrece consejos prácticos para coordinar a equipos y gestionar situaciones conflictivas, y textos estimulantes que ayudan a conseguir el bienestar emocional en el trabajo. Inspiradores y prácticos, estos libros definen las habilidades sociales que cualquier profesional debe dominar.