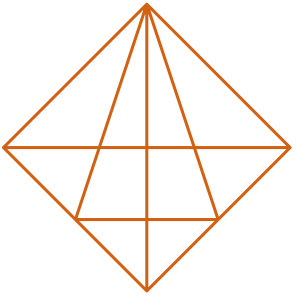
Harvard Business Review Press

Inteligencia Emocional

BUENOS HÁBITOS



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*:

Guía HBR: Inteligencia Emocional

Buenos hábitos

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

Reverté Management
Barcelona · México

Harvard Business Review Press
Boston, Massachusetts

Buenos hábitos
Serie Inteligencia Emocional de HBR
Good Habits
HBR Emotional Intelligence Series

Original work copyright © 2023 Harvard Business School Publishing Corporation
Published by arrangement with Harvard Business Review Press

© Harvard Business School Publishing Corporation, 2023
All rights reserved.

© Editorial Reverté, S. A., 2023
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España
revertemanagement.com

Edición en papel
ISBN: 978-84-17963-77-4

Edición ebook
ISBN: 978-84-291-9750-1 (ePub)
ISBN: 978-84-291-9751-8 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté
Traducción: Jesús Miguel Silvestre García
Revisión de textos: María del Mar Domínguez Álvarez

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.

99

Contenidos

1. ¿Qué se necesita realmente para crear un nuevo hábito? **1**

Define tus intenciones.

Kristi DePaul

2. Cómo romper con tus malos hábitos **15**

El autocontrol solo no es suficiente.

Jud Brewer

3. Cuando tu vida se complica, céntrate en adoptar los hábitos indispensables **31**

Reflexiona sobre tus prioridades para mantener tu bienestar.

Jackie Coleman y John Coleman

4. La forma correcta de crear nuevos hábitos **41**

Intenta mejorar un 1 % cada día.

Alison Beard entrevista a James Clear

5. Cómo el *timeboxing* puede hacerte más productivo **59**

Mejora cómo te sientes y cuánto consigues.

Marc Zao-Sanders

6. Diez minutos al día pueden cambiar tu forma de reaccionar **69**

Practica el mindfulness para mejorar tu respuesta en cada momento.

Rasmus Hougaard, Jacqueline Carter y Gitte Dybkjaer

7. Minimiza el burnout mediante el hábito de la compasión **79**

Combate el estrés con la empatía.

Annie McKee y Kandi Wiens

8. Adoptar hábitos saludables cuando estás realmente agotado **93**

No descuides tus necesidades básicas como persona.

Elizabeth Grace Saunders

9. Rompe con los malos hábitos utilizando una simple lista de control **105**

Haz un seguimiento de tu progreso y revísalo frecuentemente.

Sabina Nawaz

10. La diferencia entre los objetivos que alcanzamos y los que no **115**

Disfrutar es importante.

Kaitlin Woolley y Ayelet Fishbach

11. Celebra para ganar **125**

Celebra incluso los logros más pequeños.

Whitney Johnson

Índice **137**

Buenos hábitos

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

1

¿Qué se necesita realmente para crear un nuevo hábito?

Kristi DePaul

Nuestros hábitos rigen nuestra vida, literalmente. Los estudios demuestran que alrededor de la mitad de nuestras acciones cotidianas obedecen a una serie de actos que repetimos día tras día.[1] Probablemente esta sea la razón por la que los investigadores del comportamiento y los psicólogos han dedicado tanto tiempo a escribir sobre cómo establecer y mantener hábitos positivos. Dormir y hacer ejercicio con regularidad, llevar una dieta sana, tener un horario organizado y practicar mindfulness son solo algunos de los ejemplos de prácticas que —de hacerse con regularidad— pueden mejorar nuestro trabajo, nuestras relaciones y nuestra salud mental.