

Liderazgo e inteligencia emocional

Unidad 7: Bibliografía

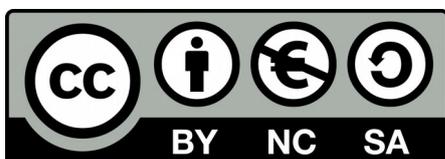
Manual de contenidos

INAP

INSTITUTO NACIONAL DE
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

Contenido

1. Introducción.....	3
2. Bibliografía.....	4
<i>La nueva dirección de personas</i> . José María Gasalla. Ed. Pirámide.....	4
<i>La ciencia de la felicidad</i> . SonjaLYubomirsky. Ed. Urano.....	4
<i>El error de Descartes</i> . Antonio Damasio. Ed. Drakontos.....	6
<i>Tropezar con la felicidad</i> . Daniel Gilbert. Ed. Destino.....	7
<i>Las trampas del deseo</i> . Dan Ariely. Ed. Ariel.....	7
<i>Fluir</i> . MihalyCsikszentmihalyi. Ed. Kairós.....	8
<i>Corazones inteligentes</i> . Pablo Fernández Berrocal. Natalia Ramos Díaz (coordinadores). Ed. Kairós.....	9
<i>¿Qué es la inteligencia emocional?</i> José Luis Zacagnini Sancho. Ed. Biblioteca nueva.....	9
<i>Emociones e inteligencia social</i> . Ignacio Morgado. Ed. Ariel.....	10
<i>Emociones positivas</i> . Enrique G. Fernández Abascal (coordinador). Ed. Pirámide.....	11
<i>La otra inteligencia</i> . Adele B. Lynn. Ed. Empresa activa.....	11
<i>El directivo emocionalmente inteligente</i> . David Caruso y Peter Salovey. Ed. Algaba.....	12



Este curso ha sido cedido por el Instituto Nacional de Administración Pública por medio de una licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual, en los términos que se describen en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/> es o texto oficial que, para esta modalidad de licencia, sustituya al indicado.

1. Introducción.

Buenos días: como podéis imaginar, libros sobre los temas que tratamos en el curso (el cerebro, las emociones, el procesamiento de la información, la inteligencia emocional, el comportamiento paradójico, etc.) hay muchos. A la hora de elegir los que conforman esta selección he tenido en cuenta los siguientes cuatro criterios:

1. Que sean fáciles de conseguir.
2. Que sean fáciles de leer.
3. Que sean baratos.
4. Que hayan sido escritos por un autor fiable y de reconocido prestigio y mérito: premios Nobel, premios Príncipe de Asturias, catedráticos del más alto nivel, científicos reputados en sus diferentes campos, etc.

2. Bibliografía.

La nueva dirección de personas.

José María Gasalla. Ed. Pirámide

José María Gasalla es doctor en ciencias económicas y empresariales, ingeniero aeronáutico y diplomado en marketing por la American Marketing Association, amén de otras mil cosas que no escribo para no hacer interminable la presentación.

El libro que os recomiendo se publicó por primera vez en España en 1993 y ya va por la décima edición. Tiene 328 páginas pero está lleno de gráficas, dibujos, diagramas y se lee con mucha facilidad.

Recordad que nuestro enfoque de la inteligencia emocional es el de usarla como herramienta para hacer más eficaz nuestro trabajo como directivos públicos. Por eso, y antes de dar ningún paso, es importante que os acerquéis, siquiera sea un minuto, a intentar esclarecer en qué consiste exactamente la función directiva, cuáles son sus claves, los entornos en los que se lleva a cabo y las paradojas y retos que ha de enfrentar todo directivo para optimizar sus recursos y cumplir sus objetivos y los de su organización. Si me he decidido por este libro es porque incluye, además, dos temas que seguro que a muchos de vosotros os interesan: la reflexión ética y la mejora del bienestar en el entorno laboral.

El libro está editado en Pirámide.

Espero que os guste.

La ciencia de la felicidad.

Sonja Yubomirsky. Ed. Urano

Empezaré mencionando algo de todo punto obvio. Parafraseando aquella maladad de Pío Baroja cuando decía que el título de un periódico de su época, “*El pensamiento navarro*”, era una contradicción en sus términos, muy bien podemos decir que la felicidad será muchas cosas pero no, desde luego, una ciencia. O de otra manera que el método científico, tal y como se viene aplicando en occidente desde el siglo XVII, no es aplicable a la felicidad.

Con independencia del título, lo cierto es que este libro es una joya. Y lo es por varios motivos: su autora es de todo punto solvente: licenciada en psicóloga por Harvard, doctorada por Stanford y profesora en California es una referencia mundial en el estudio “científico” de la felicidad; es decir su fama deriva de haber conseguido llevar a cabo una aproximación rigurosa al complejo e inabar-

cable tema de la felicidad humana.

El libro, de 347 páginas y unos 20 euros de precio, publicado por Urano, se lee con notable facilidad.

Se estructura en tres partes:

1. Cómo alcanzar una felicidad real y duradera
2. Las actividades para la felicidad.
3. Los secretos de la felicidad duradera.

He seleccionado este libro por su enfoque eminentemente práctico. Responde, en ese sentido, a la tradición americana aunque huye con un criterio que no podemos más que agradecerle de los típicos libros de autoayuda o de recetas fáciles que tanto nos desilusionan siempre. De hecho, me apuesto un algo a que a la autora no le habría gustado nada el subtítulo que le han puesto a la edición española: “un método probado para conseguir el bienestar”. Creo que tampoco le habría gustado la traducción del título original con el que se publicó el libro en los EEUU, pero eso ya lo he comentado.

Sea como fuere, creo que es muy importante tener presente y conocer el peso que tienen cosas como el agradecimiento, el perdón, el cuidado y atención al cuerpo, las relaciones sociales, el pensamiento positivo, el estar centrado en el presente, etc. a la hora de mejorar nuestro bienestar. Este libro va de eso. Y en él se proponen y exploran los efectos de las siguientes doce actividades.

1. Expresar gratitud.
2. Cultivar el optimismo.
3. Evitar pensar demasiado y evitar la comparación social.
4. Practicar la amabilidad.
5. Cuidar las relaciones sociales.
6. Desarrollar estrategias para afrontar (resiliencia, serenidad, aguante).
7. Aprender a perdonar (el valor del perdón, que no es reconciliación, ni indulto, ni condonación, ni excusarse, ni negar el daño).
8. “*Fluir*” más en el sentido en el que propuso ese término el psicólogo americano de origen croata Csikszentmihalyi.
9. Saborear las alegrías de la vida.
10. Comprometerse con los propios objetivos, de lo que hemos hablado ya.
11. Practicar la religión y la espiritualidad.
12. Ocuparte de tu cuerpo y de tu alma: meditar, actividad física...

Espero que lo disfrutéis. Yo lo hice.

El error de Descartes.

Antonio Damasio. Ed. Drakontos

Antonio Damasio estudió Medicina en la facultad de Lisboa, capital de su país natal, Portugal. En la actualidad es profesor de neurociencia, neurología y psicología en la Universidad del Sur de California. Allí dirige un Instituto muy prestigioso que investiga el cerebro, la creatividad y las emociones. Fue premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica en 2005. Sus libros han sido traducidos a los idiomas más importantes del mundo y es una referencia a nivel mundial en su campo.

El libro que os propongo está publicado en Drakontos su edición de bolsillo tiene 304 páginas y su precio (acabo de contrastar el dato) no supera los 20 euros.

El libro tiene una parte importante en la que se describe la fisiología, morfología, estructura etc. del cerebro pero su lectura no representa ninguna dificultad.

Damasio se plantea en este libro cómo de importantes son las emociones en nuestra toma de decisiones. Y llega a la conclusión que ya os adelanté en el primer módulo del curso: las decisiones humanas se ven notablemente perjudicadas si eliminamos por completo la parte emocional de las mismas, esto es, si las reducimos a la parte cognitiva. Lo cual choca frontalmente con nuestra idea preconcebida de que, para optimizar nuestras decisiones lo primero que hemos de hacer es desembarazarnos de la parte emocional ya que ésta distorsiona, tuerce, complica y confunde el recto juicio de la razón. Nada más lejos de la realidad. La frase con la que muy bien podría resumirse todo el libro y que os adelante es ésta: ya sabíamos que las emociones sin la razón nos llevan al desastre. Lo que sabemos ahora es que la razón sin las emociones también nos llevan al mismo sitio.

Su propuesta es que los sentimientos son la toma de conciencia de los cambios corporales mientras que estos, los cambios, son, propiamente, las emociones. En este libro se propone el concepto del marcador somático que implica que nuestras decisiones se ven notablemente potenciadas cuando estamos atentos a esa "marca" o alteración que nuestro cuerpo registra cuando nos relacionamos con el mundo.

Cuando leáis este libro comprenderéis mejor por qué tengo tanto interés en que pongáis vuestra atención en las consecuencias inmediatas que tienen las emociones en vuestro cuerpo y por qué es importante estar adiestrados en la lectura de esos cambios.

Espero que lo disfrutéis.

Tropezar con la felicidad.

Daniel Gilbert. Ed. Destino

El título de este libro puede producir alguna confusión. Su autor, Daniel Gilbert, es un reputado psicólogo de Harvard.

No se trata de un libro sobre la felicidad sino sobre cómo los seres humanos procesamos la información que recibimos del medio y la que nosotros mismos generamos. ¿Cómo tomamos decisiones? ¿Cómo formamos nuestros juicios? De eso va la cosa.

El libro de Daniel Gilbert tuvo en su día mucho tirón. Se publicó en 2006 y automáticamente se tradujo al castellano. Fue como suele decirse, un éxito de crítica y público. ¿Por qué? Varias son las razones que explican ese éxito: en primer lugar está muy bien escrito. Es muy agradable de leer, muy simpático, divertido y con giros y guiños constantes. Es un libro rebosante de sugerencias sin perder por ello su rigor y fundamentación. Pero es que, además, rompe, una tras otra, convicciones y creencias sólidamente establecidas. Un ejemplo: la de que podamos anticipar el futuro. De ahí el título. Si logramos ser felices no es por una actitud perseverante y previsoras en pos de un objetivo bien establecido sino porque, atolondrados como somos, tropezamos un día con ella. Una tesis provocadora que os dará mucho que pensar.

El libro tienes unas 250 páginas lo publica Destino y cuesta unos 20 euros.

Que lo disfrutéis.

Las trampas del deseo.

Dan Ariely. Ed. Ariel

Dan Ariely es un psicólogo de origen israelí, profesor de psicología del consumo en el prestigioso Instituto Tecnológico de Massachussets, profesor invitado en el Boston Federal Reserve Bank y miembro del Instituto de Estudios Avanzados de Princeton. Es, en definitiva, y como veis, uno de los muchos psicólogos que exploran el comportamiento humano en la toma de decisiones y cuyos trabajos complementan y estimulan los que llevan a cabo los economistas. Un inciso: la academia sueca ha otorgado el premio nobel de economía de 2015 a Richard Tyler por sus aportaciones a la economía del comportamiento. El profesor de la Universidad de Chicago ha confesado que se ha pasado la vida robando ideas a los psicólogos. Preciso es citar aquí al único psicólogo que ha ganado el premio Nobel de economía el también israelí Daniel Kahneman, cuya obra "*Pensar rápido, pensar despacio*", aunque no forme parte de la bibliografía por no cumplir uno de los criterios que me fijé para su selección, es también muy recomendable.

El libro de apenas 250 páginas y unos 20 euros de precio está publicado en la

editorial Ariel.

Dan Ariely, va explicándonos, de manera muy inteligente y divertida cómo tomamos decisiones, en base a qué principios y presupuestos nos compramos un coche, elegimos pareja, invertimos nuestros excedentes de capital, etc.

Si os lo recomiendo es por un doble motivo: porque está muy bien escrito y se lee con mucho agrado y disfrute y porque os interesará la manera en la que su autor diseña experimentos sencillos con los que poner de manifiesto cómo funciona nuestro cerebro y cómo es ese mundo tan aparentemente claro, limpio y racional del pensamiento del que hablamos en la primera unidad del curso.

Fluir.

MihalyCsikszentmihalyi. Ed. Kairós

Csikszentmihalyi, psicólogo de origen croata y nombre impronunciable, es profesor de psicología en la Universidad de Claremont (California), fue jefe del departamento de psicología de la Universidad de Chicago y del departamento de psicología y antropología de la Universidad Lake Forest.

Aunque es un científico reputado (según Martín Seligman, el más reputado del mundo en temas de psicología positiva) fue conocido por el gran público gracias a su concepto de *fluir* que trata (a la perfección) en este libro que os recomiendo y que se titula precisamente así: "*Fluir*"

El concepto de "*fluir*" es muy sencillo de explicar y todos, sin excepción, lo hemos experimentado en uno u otro momento de nuestra vida: se trata de un estado en el que nos encontramos completamente absortos en una actividad para nuestro propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa. Todo nuestro ser está envuelto en esa actividad y utilizamos, sin esfuerzo alguno, todas nuestras destrezas y habilidades siendo capaces de llevarlas a cabo hasta el extremo.

La cuestión que se plantea Csikszentmihalyi en este libro es ¿podemos intentar que las condiciones que determinan ese estado de "*flujo*" estén presentes en las actividades cotidianas que hacemos en nuestro día a día? ¿Hasta qué punto? ¿Con qué limitaciones?

Y la respuesta es... bueno, mejor que leáis el libro.

Por cierto, en castellano lo publica Kairós, editorial en la que hay también una edición de bolsillo que quizá os resulte más cómoda de leer, amén de que es más barata.

Corazones inteligentes.

Pablo Fernández Berrocal. Natalia Ramos Díaz (coordinadores).

Ed. Kairós.

La Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga y en concreto el laboratorio de emociones que dirige el catedrático Pablo Fernández Berrocal es, por la calidad de los libros que han publicado, los artículos editados en las más prestigiosas revistas, los cursos y congresos que han organizado, etc. es uno de los más importantes centros de investigación en nuestro país sobre inteligencia emocional.

Si curioseáis por internet podréis ver las cosas que llevan entre manos y las personas que la componen.

El libro que hoy comento es una recopilación de artículos sobre diferentes aspectos relacionados con la inteligencia emocional. Es, como todas las recopilaciones, irregular y en él hay cosas magníficas y otras que no lo son tanto. Con todo, el conjunto de la edición tiene un altísimo nivel. La edición corre a cargo del ya citado Pablo Fernández Berrocal y de Natalia Ramos Díaz.

Como es un libro de más de 500 páginas os anoto los capítulos que creo que merecen la pena.

De corazón y razón: 1, 2, 4, 6 y 7.

De la salud: el 8.

Del amor: el 16.

De la educación: el 18 y el 19.

Del trabajo: el 20.

Del cambio emocional: el 22 y el 23.

Y el epílogo a cargo del editor del libro: Pablo Fernández Berrocal.

¿Qué es la inteligencia emocional?

José Luis Zacagnini Sancho. Ed. Biblioteca nueva

Arrancamos con libros sobre felicidad, pasamos luego a libros que tratan de esclarecer cómo pensamos, qué es exactamente la emoción, cómo es la fisiología y la estructura del cerebro, etc.

Le llega el turno ahora a libros propiamente de inteligencia emocional, es decir a libros que tratan de comprender cual es la relación exacta entre pensamiento y emoción y a determinar cómo esas dos parcelas pueden convivir armónicamente.

Este primer libro es breve (200 páginas) barato (unos 12 euros) y, si no me

equivoco, fácil de conseguir.

Se trata de "*¿Qué es inteligencia emocional?*" Lo escribió un profesor español, de la facultad de Málaga, de la que volveremos a hablar, que se llama José Luis Zaccagnini Sancho y lo publicó en 2004 la editorial Biblioteca Nueva en la colección "¿qué es...?" en la que han publicado las mejores cabezas de la psicología de nuestro país.

Se trata de un libro breve, introductorio, de divulgación que con dibujos, fotografías, cuadros, gráficos, etc. ayuda a entender qué es eso de la inteligencia emocional y qué relación tiene con las cosas que habitualmente nos pasan. Su subtítulo es precisamente ése: "*la relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*".

El autor (buen escritor y mejor conferenciante; id a verlo si tenéis oportunidad, os divertiréis mucho) arranca muy atrás preguntándose ¿por qué está de moda la IE? y repasando la atención que a la emoción se le ha prestado en la cultura occidental desde la Grecia clásica, para acabar respondiendo a la pregunta del millón ¿para qué sirve la IE?

Lo dicho: un libro de fácil y agradable lectura que explica bien lo que hay que saber sobre la Inteligencia Emocional.

Espero que os guste.

Emociones e inteligencia social.

Ignacio Morgado. Ed. Ariel

Ignacio Morgado es Catedrático de Psicobiología en la Universidad Autónoma de Barcelona en donde es, además, miembro del equipo de dirección de su Instituto de Neurociencia.

Le oí hace años en una conferencia que pronunció en Madrid y me impresionó. Acababa, entonces de publicar este libro y, sin pensármelo dos veces, me hice con él. No me defraudó.

El autor hace una cosa curiosa: coge el famoso libro de Gracián "El arte de la prudencia" publicado en 1647 y a través de los más conocidos aforismos de ese libro hilvana un relato tremendamente actual sobre el estado de la cuestión en lo que a nuestro negociado se refiere.

El libro es importante por varias razones. Destaco la principal: trata de ver en qué medida la emoción y la razón se influyen mutuamente y qué podemos hacer para que esas mutuas influencias favorezcan nuestra adaptación y nuestro bienestar.

Es un libro de fácil lectura, de divulgación, que se lee con mucho agrado y que compensa con creces el esfuerzo que demanda.

Espero que os guste y os resulte de interés.

Emociones positivas.

Enrique G. Fernández Abascal (coordinador). Ed. Pirámide

Con la recomendación de este libro rompo todos los condicionantes que yo mismo me había fijado para la selección de la bibliografía del curso: no es un libro barato, no es un libro corto y no es de muy fácil lectura sino que es exigente. La única condición que cumple (espero) es la de que sea fácil de conseguir.

El autor, Enrique García Fernández-Abascal, es catedrático de psicología de la emoción y la motivación de la UNED. También es un divertido y ameno conferenciante. Si coincidís en algún curso con él y tenéis la oportunidad de asistir a sus charlas no os lo penséis: aprenderéis y disfrutaréis.

¿Por qué me he animado a recomendarlo? Pensé que debía incluir también en la bibliografía del curso algún libro más técnico, más académico, más científico. Por lo que alguno de vosotros me dice me consta que tenéis mucho nivel y que estáis leyendo mucho y quizá deseáis ampliar y profundizar los conocimientos iniciales que estáis adquiriendo y contrastarlos con un texto más riguroso.

El libro incluye un total de 18 entradas que escriben los científicos más prestigiosos de nuestro país y de otros países sobre el tema de la emoción, la inteligencia, la modificación de la conducta, etc.

Esos 18 capítulos se estructuran en cuatro secciones:

1. Caracterización del afecto positivo.
2. Principales emociones positivas.
3. Positividad.
4. Efectos del afecto positivo.

Insisto: es un libro un poco más especializado, su enfoque no es tanto el de dar a conocer al gran público el funcionamiento de la inteligencia emocional como el de ofrecer un punto de vista riguroso y científico para comprender la solidez de nuestro conocimiento en este campo.

Mis mejores ánimos a los valientes.

La otra inteligencia.

Adele B. Lynn. Ed. Empresa activa

Anoto, antes de empezar , el subtítulo del libro: "*Plan para potenciar la inteli-*

gencia emocional en el trabajo". Adele B. Lynn no proviene del campo académico y universitario como el resto de los autores que he incluido en la bibliografía del curso. Solo hay dos libros suyos traducidos al castellano y los dos, más que libros de divulgación, son libros de aplicación práctica de la inteligencia emocional que incluyen ejercicios, recomendaciones, cosas concretas que podemos hacer o evitar, casos prácticos...

Conoce bien de lo que habla pero su mérito no es tanto explicarlo con claridad y hacerlo accesible al gran público como mostrar, de una manera amena y didáctica, en qué medida ese conocimiento puede sernos de utilidad.

El mercado está lleno de libros que han tratado de acercar la inteligencia emocional al trabajo, la mayoría con un interés comercial evidente, muy poco atractivo y muy poca solvencia. "*La otra inteligencia*" es una excepción. Riguroso, bien planteado, ameno, cercano y de fácil lectura es una buena recomendación para seguir profundizando en el acercamiento de la IE a esa parcela tan importante de nuestras vidas como es la del trabajo.

Espero que os guste y, sobre todo, que os sea de utilidad en vuestro trabajo.

El directivo emocionalmente inteligente.

David Caruso y Peter Salovey. Ed. Algaba.

De Peter Salovey ya me habéis oído hablar. Escribió junto a J. Mayer el artículo que se toma como referencia para situar el nacimiento de la Inteligencia Emocional allá por 1990. Su modelo de IE es el que trabajamos en el curso. Es profesor de psicología en Yale, decano de la escuela de artes y ciencias de esa localidad, director del departamento de epidemiología y salud pública y presidente de la sociedad de psicología general.

David Caruso está a la altura de Mayer y Salovey. No firmó el artículo original pero tiene muchos otros publicados con ambos. Es también profesor en Yale y se ha especializado en la aplicación de la inteligencia emocional a la empresa y, en concreto, a las personas que conforman la alta dirección.

Es un libro muy similar al de Adele B. Lynn; quizá un poco más científico pero igualmente ameno y claro. No es un libro para dar cuenta del estado científico de la cuestión sino para explorar en qué medida la IE puede ser útil a las personas que ocupan puestos de responsabilidad directiva y que tienen que alcanzar objetivos a través del esfuerzo coordinado de otras personas.

Los americanos son muy propensos a escribir este tipo de libros. No siempre les salen bien. Cuando les salen mal son horrorosos. Llenos de consejitos, y anécdotas que no tienen ni pizca de gracia. Por el contrario, cuando les salen bien, ayudan mucho a esclarecer en qué medida podemos llevar a nuestro día a día los conocimientos teóricos que, lentamente, van generando los investiga-

dores.

Tanto este libro como el Adele, en mi opinión, han dado en el clavo y confío es que os serán de mucha utilidad a la hora de aplicar con más facilidad y provecho los contenidos y conceptos que hemos venido trabajando a lo largo de este curso al día a día de vuestro trabajo.