

FOCUS: THE HIDDEN DRIVER OF EXCELLENCE

CONCEPTO DE ENFOQUE

GOLEMAN EXPLORA LA IMPORTANCIA DEL ENFOQUE Y CÓMO PUEDE SER UN FACTOR CRUCIAL PARA EL ÉXITO Y LA EXCELENCIA EN LA VIDA.



1

TIPOS DE ENFOQUE

EL LIBRO DETALLA TRES TIPOS DE ENFOQUE: EL ENFOQUE INTERNO, EL ENFOQUE EXTERNO Y EL ENFOQUE AMPLIO, Y CÓMO CADA UNO DE ELLOS INFLUYE EN NUESTRAS VIDAS.



2

ATENCIÓN PLENA

GOLEMAN ENFATIZA LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) COMO UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y EL ENFOQUE.



3

CONTROL DE LA ATENCIÓN

EL AUTOR ANALIZA CÓMO LAS PERSONAS PUEDEN APRENDER A CONTROLAR SU ATENCIÓN Y EVITAR DISTRACCIONES PARA MEJORAR SU PRODUCTIVIDAD.



4

CONEXIÓN ENTRE LA ATENCIÓN Y LA EMPATÍA

GOLEMAN EXPLORA CÓMO LA ATENCIÓN PLENA PUEDE AUMENTAR LA EMPATÍA Y MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES.



5

LA NEUROCIENCIA DEL ENFOQUE

EL LIBRO PRESENTA INVESTIGACIONES NEUROCIÉNTICAS SOBRE LA ATENCIÓN Y CÓMO EL CEREBRO PROCESA LA INFORMACIÓN CUANDO ESTAMOS CONCENTRADOS.



6

EL IMPACTO EN LA EDUCACIÓN

GOLEMAN DISCUTE CÓMO EL ENFOQUE PUEDE SER ENSEÑADO Y CULTIVADO EN LA EDUCACIÓN PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.



7

TOMAR DECISIONES INFORMADAS

EL AUTOR SUGIERE QUE EL ENFOQUE PUEDE AYUDARNOS A TOMAR DECISIONES MÁS INFORMADAS Y A EVITAR SESGOS COGNITIVOS.



8

