FOCUS

Daniel Goleman
https://joanclotet.com/

1 ATENCIÓN

- CAPACIDAD DE ENFOCAR RODEADOS DE ESTÍMULOS
- DISTRACCIONES
  - SENSORIALES
    - EXTERNAS (1 Pájaro)
  - EMOCIONALES
    - INTERNAS (oir tu nombre)
- 50% DE TIEMPO PENSAMOS EN OTRAS COSAS
  - OBJETIVO ATENCIÓN PLENA
- TIPOS PENSAMIENTO
  - **ASCENDENTE**
    - HERENCIA GENÉTICA
    - RÁPIDO IMPULSIVO AUTOMÁTICO
    - GENERA PERCEPCIÓN MUNDO
  - **DESCENDENTE**
    - LENTO Y CONSCIENTE
    - REQUIERE ESFUERZO
    - ANÁLISIS PROPIO Y DE ENTORNO
- CONCENTRACIÓN REQUIERE ENERGÍA
  - AUTOMATIZAMOS CON SISTEMA ASCENDENTE
    - LIBERAMOS ATENCIÓN
- LAS EMOCIONES GUÍAN MENTE Y CONDUCTA
  - CREATIVIDAD Y AUTOREFLEXIÓN
    - **CONCENTRACIÓN ES SILENCIAR VOZ INTERIOR**

2 AUTOCONCIENCIA

- DIFERENCIA ENTRE COMO NOS VEMOS COMO NOS VEN
  - **SOMOS LO QUE CREEMOS QUE LOS DEMÁS CREEN QUE SOMOS**
    - MAYORÍA CREA IMAGEN OPTIMISTA DE NOSOTROS
- AUTOCONTROL PERMITE
  - IDENTIFICAR SENTIMIENTOS
    - DESARROLLAR TALENTOS
  - CULTIVAR CONCENTRACIÓN
    - CAMBIAR FOCO DE ATENCIÓN
- 2 TIPOS DE ATENCIÓN
  - SELECTIVA
    - FOCO EN OBJETIVOS CONCRETO
  - ABIERTA
    - CAPTACIÓN DE DETALLES SUTILES PROPIOS Y DE ENTORNO
- CULTIVAR AMBOS PERMITE
  - AUTOCONOCIMIENTO
    - POTENCIAR FORTALEZAS
  - COMPENSAR DEBILIDADES
    - MEJORAR RELACIONES

3 LOS DEMÁS

- COMUNICAMOS CON LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL
  - ESCUCHANDO LEEMOS DE FORMA INCONSCIENTE
    - SISTEMA ASCENDENTE SE ACTIVA
- LECTURA EN 3 TIPOS DE EMPATÍA
  - COGNITIVA
    - ENTENDER PERSPECTIVA AJENA
  - EMOCIONAL
    - SENTIR PROPIOS SENTIMIENTOS AJENOS
  - PREOCUPACIÓN EMPÁTICA
    - CONECTAMOS CON ASCENDENTE
    - REFLEXIONAMOS CON DESCENDENTE

4 CONTEXTO

- SUPERVIVENCIA OBLIGA A ENTENDER
- PERDEMOS PERCEPCIÓN POR USAR TECNOLOGÍA
  - AMIGDALA REACCIONA A ESTÍMULOS CERCANOS PERO NO ANTE GRANDES AMENAZAS (OZONO/CÁNCER)
- NECESITAMOS EXPANDIR FOCO DE ATENCIÓN
  - GANAR PERSPECTIVA

5 PRÁCTICA INTELIGENTE

- REQUIERE PERSEVERANCIA Y ESFUERZO
- ENFOQUE POSITIVO DE CADA SITUACIÓN
  - LLEGAMOS AL ÉXITO CON FEEDBACK Y FOCO EN MEJORA
- LA PRACTICA HABITUAL NOS LLEVA A LO INTUITIVO (ASISTEMA SCENDENTE)
  - NECESITAMOS CONCENTRACIÓN Y USAR EL SISTEMA ASCENDENTE PARA MEJORAR
- REQUIERE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
  - ENTRENA COMO UN MÚSCULO
    - MEDITACIÓN CONCENTRACIÓN MEMORIZACIÓN

6 FOCO ATENCIÓN DEL LÍDER

- DIRIGIR LA ATENCIÓN DEL EQUIPO
  - SABER QUÉ IGNORAR
- ESTRATEGIA BASADA EN FOCO
  - **EXPLOTACIÓN**
    - MEJORAR CAPACIDADES
  - **EXPLORACIÓN**
    - PRUEBA ALTERNATIVAS
- EL EQUILIBRIO DE AMBAS MEJORA LAS DECISIONES
  - REQUIERE ENTENDER ENTORNO
    - VISIÓN GLOBAL
- HABILIDADES NO COGNITIVAS MEJORAN EL LIDERAZGO
  - ATENCIÓN EN EQUIPO
  - EMPATÍA
  - IMPACTO DE DECISIONES
- VISIÓN GLOBAL CON FOCO EN RETOS PRESENTES Y FUTUROS
  - ENTENDERTE A ITI Y AL ENTORNO PARA CAMBIAR EL FUTURO