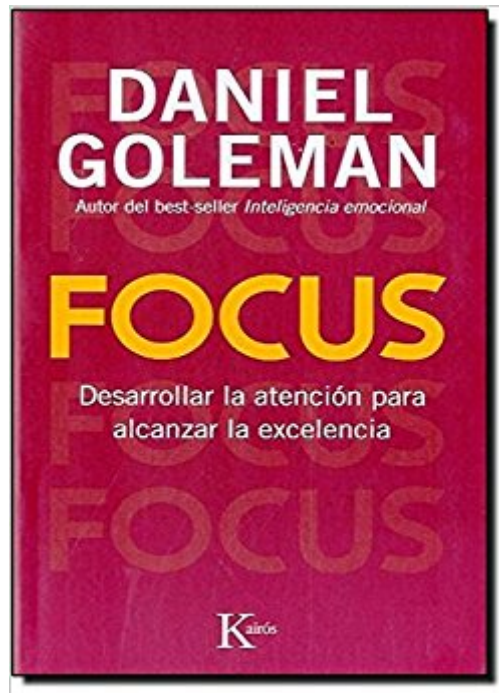


The book was found

# Focus: Desarrollar La Atención Para Alcanzar La Excelencia (Spanish Edition)



## Synopsis

In this highly anticipated book, psychologist and journalist Daniel Goleman, author of the international bestseller Emotional Intelligence, offers a radically new view of a scarce and undervalued resource within our society, a secret to excellence: attention. People who reach their maximum performance, whether it's in school, business, sports, or the arts, are those who are skillful at both focusing and meditating. Combining cutting-edge research with practical knowledge, Focus digs into the science behind attention in all its varieties—internal and external focus. In the era of endless distractions, Goleman argues that now, more than ever before, we must learn to focus our attention. It is necessary to form a sense of self-control to improve empathy and to understand the complex world we live in.

## Book Information

Paperback: 359 pages

Publisher: Editorial Kairos (March 1, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 8499883052

ISBN-13: 978-8499883052

Product Dimensions: 5 x 0.9 x 7.8 inches

Shipping Weight: 14.1 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.3 out of 5 stars— See all reviews— (29 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,061,245 in Books (See Top 100 in Books) #51 in Books > Libros en español > Ciencia > Ciencias de la Conducta Humana #549 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Auto-Ayuda > Transformación Personal #833 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Psicología y Consejería

## Customer Reviews

Goleman inventa una manera sencilla y amena de contarme al respecto la importancia de las emociones y la atención. Su estilo es claro, simple, pero a la vez profundo. Me dejó muy pensativo y motivado

Interesante y de fácil lectura. En esta oportunidad Daniel Goleman nos muestra la importancia que tiene en nuestro proceso el enfocarnos, hábito difícil en tiempos en los que nos vemos invadidos de tanta información. El enfoque luego nos lleva de la mano con la especialización en nuestras tareas. Lo recomiendo a quienes quieran lograr sus metas.

El libro me gusto, me pareció por así decirlo, que le faltó un poco de enfoque, salta entre varios temas, sin embargo lo esencial del libro es de gran valor para todo mundo, es importante comprender que es, como funciona, y luego con esto, como mejorar nuestra capacidad de enfoque.

Este es el tercer libro que leo de Goleman, esperaba un poco más, pero al final el libro se torna disperso y toca temas que no son precisamente del libro en cuestión. Sin embargo al igual que Inteligencia Emocional e Inteligencia Social, es recomendable para forjar liderazgo profesional y familiar.

Me resulto interesante, práctico, complejo en los conceptos neurológicos no obstante tratarse presentarlo simple. Permite tener los elementos conceptuales para poder enfocarse y muestra herramientas prácticas para poder hacerlo teniendo una visión personal, social y trascendente. Me parece una buena lectura de introducción y referencial de conceptos y técnicas que permitan lograr centrarse, concentrarse con disciplina y dedicación. Enfocarse es un aporte que requiere admitir la necesidad y la decisión de enfocarse.

Desde el inicio el libro te va guiando por un pasaje que antes no habíamos tomado en cuenta, un enfoque sistémico, niveles de interacción y sobre ello relata como poder recuperar el enfoque en todo lo que hacemos.

Es un tema muy interesante y el libro está lleno de evidencia científica. Altamente recomendable, en especial para educadores que tienen que luchar día a día con la poca atención que prestan los estudiantes.

Como es habitual en el autor, en el libro se describen claramente los aspectos a tener en cuenta para poder ser un mejor ser humano.

[Download to continue reading...](#)

Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia (Spanish Edition) Coaching y Tarot. Para alcanzar la excelencia en la vida (Spanish Edition) El Niño Con Deficit De Atencion E Hiperactividad: Guia Para Padres (Spanish Edition) Alegria: Libro Para Colorear Para Adultos (Mandalas Fantasticos, Volumen 2): Un Maravilloso Libro de Arte Terapia Antiestrés con Mandalas Zen Para ... Desarrollar la Creatividad (Spanish Edition) Entrenamiento de Resistencia Mental

Innovador para la NataciÃ³n: El uso de la visualizaciÃ³n para alcanzar su verdadero potencial (Spanish Edition) GuÃ­a PrÃ¡ctica de Ejercicios de TÃ©cnica para Guitarra: Ejercicios y consejos simples para desarrollar mayor rapidez, balance, fuerza e independencia de los dedos (Spanish Edition) Divertidos juegos y puzzles que desarrollar la lÃ³gica, el sentido comÃºn, el pensamiento crÃ¡tico y habilidades para resolver problemas - para estudiantes ... incluyendo adultos. (Spanish Edition) Children's Spanish Books ÃÃ¡ SueÃ±os y Deseos! Cuento Infantil: Una GuÃ­a para Alcanzar tus SueÃ±os (Yo puedo, Tu puedes, Todos podemos nÃ 3) (Spanish Edition) Como Crear Abundancia en su Vida: 5 Pasos para Alcanzar la Libertad Financiera (Spanish Edition) El arte de hacer dinero: Una nueva perspectiva para desarrollar su inteligencia financiera (Spanish Edition) El mapa para alcanzar el Ã©xito (Spanish Edition) CÃ³mo Desarrollar una Personalidad DinÃ¡mica: Descubre cÃ³mo lograr un cambio positivo en ti mismo para asegurarte el Ã©xito (Spanish Edition) Que Hacer Para Desarrollar La Autoestima en Los Adolescentes (Spanish Edition) 365 actividades para desarrollar la inteligencia de tu bebÃ© (Embarazo y primeros aÃ±os) (Spanish Edition) Que Hacer Para Desarrollar La Autoestima En Los Ninos de 6 a 12 Anos (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... SuperaciÃ³n Personal) (Spanish Edition) CÃ³mo No Rendirse: Una GuÃ­a de MotivaciÃ³n e InspiraciÃ³n para Establecer Metas y Alcanzar SueÃ±os (Serie de Libros Inspiradores) (Volume 1) (Spanish Edition) La TransformaciÃ³n Total de su Dinero [The Total Money Makeover]: Un plan efectivo para alcanzar bienestar econÃ³mico [An effective plan to achieve economic welfare] FOCUS on Community College Success (Cengage Learning's FOCUS Series) Brain Training: Power Brain! - Secret Techniques To: Improve Memory, Focus & Concentration (Brain teasers, Improve memory, Improve focus, Concentration, Brain power)