

# Índice

1. La sutil facultad .....	9
----------------------------	---

## PRIMERA PARTE

<b>La anatomía de la atención .....</b>	<b>21</b>
---	-----------

2. Fundamentos .....	23
3. Atención máxima y mínima .....	37
4. El valor de una mente a la deriva .....	57
5. Hallar el equilibrio .....	67

## SEGUNDA PARTE

<b>Autoconciencia .....</b>	<b>83</b>
-----------------------------	-----------

6. El timón interno .....	85
7. Vernos tal como nos ven .....	95
8. Una receta para el autocontrol .....	105

## TERCERA PARTE

**Leer a los otros** ..... 123

9. La mujer que sabía demasiado ..... 125

10. La tríada de la empatía ..... 131

11. Sensibilidad social ..... 155

## CUARTA PARTE

**El contexto más amplio** ..... 167

12. Modelos, sistemas y complejidad ..... 169

13. Ceguera sistémica ..... 179

14. Peligros lejanos ..... 191

## QUINTA PARTE

**Prácticas inteligentes** ..... 207

15. El mito de las 10.000 horas ..... 209

16. Cerebros en juego ..... 225

17. Compañeros de respiración ..... 237

## SEXTA PARTE

**El líder enfocado** ..... 263

18. El líder y la atención ..... 265

19. El triple enfoque del líder ..... 281

20. ¿Qué significa ser líder? ..... 295

## SÉPTIMA PARTE

**El panorama global** ..... 311

21. Liderar para el futuro ..... 313

Agradecimientos .....	327
Fuentes .....	329