

Campos Medina, María Auxiliadora
Entrevista al Dr. Daniel Goleman autor del libro *Óptimo*
Revista Digital de Investigación y Postgrado, vol. 6, 2025, Enero-Junio, pp. 173-177
Instituto de Estudios Superiores de Investigación Y Postgrado
San Cristóbal, República Bolivariana de Venezuela

DOI: <https://doi.org/10.59654/tfxefx83>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=748581385010>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

Entrevista al Dr. Daniel Goleman autor del libro Óptimo*

Exploring the relationship between educational involvement and school performance at the early education level

María Auxiliadora Campos Medina**
https://orcid.org/0000-0002-1370-4491
Barquisimeto, estado Lara / Venezuela

Recibido: Agosto / 15 / 2024

Aceptado: Septiembre / 27 / 2024

Como citar: Campos, M. M. A. (2025). Entrevista al Dr. Daniel Goleman autor del libro Óptimo. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 6(11), 173-177. <https://doi.org/10.59654/tfxefx83>

* Entrevista imaginaria al Dr. Daniel Goleman.

** Doctora en Psicología, Atlantic International University. Doctora en Ecología del Desarrollo Humano, Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, Caracas - Venezuela. Estudios Postdoctorales en Gerencia (Universidad Yacambu). Estudios Postdoctorales en Investigación emergente (Universidad Tecnológica del Centro-Redit). Asesora en Orientación, Universidad de Carabobo. Autora de artículos en revistas nacionales e internacionales. Jurado y Tutora de diversos trabajos de investigación. Docente Agregado, Universidad Nacional Abierta, Centro Local Lara - Venezuela. Correo electrónico: mariauxi2502@gmail.com



Resumen

La inteligencia emocional, que abarca las emociones, su base neurológica y su gestión, ha transformado campos como la educación, la psicología, la sociología y el liderazgo empresarial. La teoría innovadora de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional la destaca como crucial para el éxito personal y profesional, al mismo nivel que la inteligencia cognitiva. En su último libro, *Óptimo* (2024), Goleman presenta estrategias centradas en el propósito, ofreciendo técnicas para el autoconocimiento, la percepción consciente, el manejo del burnout, la empatía y la construcción de equipos colaborativos, todo en un contexto altamente tecnológico para mejorar la satisfacción y productividad. Este resumen introduce una entrevista imaginaria con Goleman, con el objetivo de explorar los elementos clave de *Óptimo*. En conclusión, Goleman enfatiza que una vida plena está estrechamente ligada al desarrollo de las habilidades emocionales.

Palabras clave: óptimo, satisfacción, inteligencia emocional, empatía, productividad..

Abstract

Emotional intelligence, encompassing emotions, their neurological basis, and management, has transformed fields such as education, psychology, sociology, and business leadership. Daniel Goleman's groundbreaking theory on emotional intelligence highlights it as crucial for personal and professional success, on par with cognitive intelligence. In his latest book, *Óptimo* (2024), Goleman presents purpose-centered strategies, offering techniques for self-awareness, conscious perception, burnout management, empathy, and building collaborative teams—all within a highly technological context to boost satisfaction and productivity. This summary introduces an imaginary interview with Goleman, aiming to explore the key elements of *Óptimo*. In conclusion, Goleman emphasizes that a fulfilling life is closely tied to developing emotional abilities.

Keywords: óptimo, satisfaction, emotional intelligence, empathy, productivity.

Es un honor entrevistar al Dr. Daniel Goleman, psicólogo, periodista, escritor y conferencista, quien ha dejado un amplio legado en los estudios acerca de las emociones. Se doctoró en desarrollo clínico de la Psicología y de la personalidad. Se graduó con la distinción *Magna Cum Laude*, lo cual le mereció una beca para estudiar el doctorado en Psicología (Universidad de Harvard). Trabajó como redactor del periódico *The New York Times*, en la sección de Ciencias de la Conducta y del cerebro por muchos años. Es autor de numerosos libros, entre ellos el best seller *Inteligencia Emocional*, con más de cinco millones de copias vendidas, traducido en 40 lenguas. Es codirector del consorcio de Investigación sobre Inteligencia Emocional en las organizaciones: Postulado en varias oportunidades al Premio Pulitzer.

En esta ocasión dialogaremos con este destacado científico acerca de su más reciente *Óptimo: Empatía, rendimiento e inteligencia Emocional*, en equipo con el psicólogo Car y Charmys, obra



que perfila las técnicas para obtener mayor productividad y satisfacción, herramientas para abordar los conflictos laborales, el alarmante *burnout* que ha traído tantos aspectos negativos a quien lo padece, como ausencia laboral, despidos, conflictos somatización y diversos problemas de salud mental, así como la gestión de las emociones en diversos contextos como el tecnológico.

El autor explica en su libro que la empatía (componente básico de la inteligencia emocional) no podrá ser emulada por la inteligencia artificial, debido a la complejidad de las conexiones neuronales que se activan durante el proceso empático cuando interactuamos con otros, aspectos que los dispositivos ni la inteligencia artificial pueden replicar.

Entrevistadora: En su reciente obra: “Óptimo”, usted menciona la importancia de la autoconciencia y la autogestión emocional, con propósitos realistas, automotivación para obtener plena satisfacción. ¿cuáles son las herramientas para lograrlo?

Dr. Goleman: Es fundamental comprender las emociones, ser conscientes de lo que experimentamos, cual es el origen real de lo que lo sentimos, así las gestionamos de manera óptima, evitamos reacciones que traen consecuencias negativas, decisiones impulsivas. En mi libro *Óptimo* recomiendo aplicar técnicas como la respiración profunda y la práctica de la atención plena, que consiste en la conciencia del momento actual. Por otra parte, es necesario desarrollar hábitos positivos y mantener una mentalidad abierta y de crecimiento para lograr la constancia, perseverar hasta lograr el objetivo planteado.

Entrevistadora: Dr. Goleman: ¿Qué aspectos de la inteligencia emocional se deben enfatizar en los sistemas educativos universitarios para optimizar el proceso cognosciente de los estudiantes la efectividad del docente en el hecho aprehensivo?

Dr. Goleman: Durante décadas he investigado acerca de las bases para lograr el éxito en el rendimiento académico, de manera que algunas de ellas son el autoconocimiento emocional, lo cual implica una profunda comprensión de las emociones, fortalezas, debilidades para el mejor manejo del estrés. Cuando se tiene percepción emocional se obtienen excelentes resultados académicos. Desde el punto de vista neurológico, la amígdala cerebelosa, glándula considera la memoria emocional, situada en la base del cerebro, se activa si el sujeto está estresado e interfiere en el funcionamiento del hipocampo, estructura localizada en el lóbulo temporal del cerebro, pues está relacionada con el aprendizaje y la memoria. Por tanto, existe la relación dual: a mayor gestión de las emociones mayor codificación y recuperación de la información.

Del mismo modo, el desarrollo armónico de la corteza cerebral coadyuva a la actividad reguladora de la amígdala cerebelosa, de esta forma se reduce el impacto del estrés y la ansiedad en el proceso cognitivo. A estos aspectos, agregamos la importancia de enfocar las emociones hacia la prosecución de metas realistas, definidas y alcanzables, con motivación sostenida, con base en la resiliencia necesaria para superar los obstáculos, fuentes de bajo rendimiento, deserción y frustración.



A lo anteriormente expuesto, agrego que, las competencias sociales, entre ellas la comunicación efectiva y la capacidad de trabajar en equipo, en un contexto de comunidades digitales y la disrupción de la inteligencia artificial, se transforman en herramientas esenciales en la producción de conocimiento, resolver conflictos desde el pensamiento grupal. Así, cada miembro brillará de manera especial por sus aptitudes develadas en los entornos virtuales de aprendizaje y las redes sociales, allí donde se requiere la presencia cooperativa, empática y sinérgica.

Entrevistadora: *De acuerdo con lo explicado en su reciente obra, la gestión emocional coadyuva a un estado de alto rendimiento y satisfacción. ¿Cuáles rasgos de la personalidad pueden facilitar u obstaculizar este proceso?*

Dr. Goleman: Es importante destacar que, en cuanto a rasgos de personalidad, las personas extrovertidas tienden a ser más sociables, a permanecer en grupos, lo cual es una oportunidad para desatollar las habilidades sociales como la comunicación, la empatía y el dominio de las emociones ajenas. En relación con las personas propensas a la neurosis, suelen presentar dificultades para gestionar su mundo emocional, pues tienden a experimentar ansiedad, tristeza, ira, irritabilidad de manera más intensa, son más sensibles a los estímulos estresantes, por lo tanto, esto les trae como consecuencia conflictos interpersonales y poca resistencia a la frustración.

Asimismo, las personas con pensamiento flexible poseen la aptitud de adaptación a los momentos de incertidumbre, a las transiciones de la existencia, internas y del entorno, como la disrupción de la inteligencia artificial. Tal como lo refiero en esta publicación, la inteligencia artificial no es fija: puede desarrollarse independientemente de la personalidad, A mayor gestión emocional, mayor rendimiento y satisfacción personal, concebidos como la sensación de haber tenido un día productivo y significativo, enmarcado en el adecuado manejo de las emociones para el equilibrio entre rendimiento y bienestar personal.

Entrevistadora: *En el ámbito organizacional, ¿cómo gestionar las emociones en un mundo mediado por la hipertecnología, donde la comunicación empática es casi nula?*

Dr. Goleman: La empatía es imprescindible para una óptima y productiva vida laboral, así que, debo acotar que existen tres tipos de conexión emocional con el otro: la cognitiva; traducida como la capacidad de comprender lo que siente y piensa el interlocutor. La siguiente es la emocional, cuya práctica conlleva a sentir lo que experimenta la otra persona, debido a que los circuitos neuronales reflejan las emociones de la persona con quien se interactúa, por lo cual se trata de una transferencia de emociones, aunque debe existir conciencia que esas emociones son ajenas. La tercera empatía es la comprensiva, que en la praxis es actuar con compasión, mostrar apoyo en situaciones de conflicto y emergencia.

Por todo lo planteado, la empatía contribuye a la productividad porque permite un proceder más cómodo con la dicotomía razón -emoción, evita conflictos, es puente para una comunicación abierta y efectiva, lo cual es puente para un clima organizacional más armonioso, con



equipos colaborativos, fundamentados en la sinergia, así sumergirse en los objetivos comunes. Por otra parte, gestionar la empatía en un mundo mediado por la tecnología se convierte en un gran desafío, sin embargo, para lograrlo, se requiere el uso consciente de los dispositivos, prestar atención a las señales no verbales durante las videollamadas. Mostrar interés genuino por lo que se manifiesta de manera emocional en la conversación. Es de suma importancia que las organizaciones capaciten con seminarios o talleres referidos a liderazgo y competencias emocionales pues, de esto dependerá la satisfacción de los trabajadores, por ende, mayor productividad.

Agradecemos al Dr. Goleman la profundidad de sus aportes evidenciados en esta entrevista, en la cual nos ofreció un boceto de su reciente obra *Óptimo: Cómo alcanzar la excelencia personal y laboral todos los días*, cuyo coautor es Cary Charniss. En el mismo hace énfasis en herramientas como: hábito de vida para lograr la satisfacción y el rendimiento como son: la respiración profunda, la conciencia perceptiva, la empatía, entre otras. Es de alto impacto el abordaje de esta temática para la vida productiva de las organizaciones, de manera especial para las universidades. Estas deben asumir el desafío de la cultura de la conciencia emocional, de innovación y adaptabilidad en un contexto hipertecnologizado y en constante evolución, de este modo se podrá evitar la deshumanización en la ciber sociedad, pues sin emociones y motivación, el hombre sería el esclavo de su propia creación.

Referencia

Goleman, D. y Chermiss, C. (2024). *Óptimo: Rendimiento, empatía e inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

