



Revista Digital de Investigación y Postgrado

Revista Digital de Investigación y Postgrado

ISSN: 2665-038X

ISSN-L: 2665-038X

omar.escalona@iesip.edu.ve

Instituto de Estudios Superiores de Investigación Y
Postgrado

República Bolivariana de Venezuela

Campos Medina, María Auxiliadora

Entrevista al Dr. Daniel Goleman autor del libro Óptimo

Revista Digital de Investigación y Postgrado, vol. 6, 2025, Janeiro-Junho, pp. 173-177

Instituto de Estudios Superiores de Investigación Y Postgrado

San Cristóbal, República Bolivariana de Venezuela

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

Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=748581385010>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais informações do artigo
- Site da revista em redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Informação Científica Redalyc

Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal

Sem fins lucrativos acadêmica projeto, desenvolvido no âmbito da iniciativa
acesso aberto

Entrevista com o Dr. Daniel Goleman, autor do livro Óptimo*

Entrevista al Dr. Daniel Goleman autor del libro Óptimo

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

Recebido : Agosto / 15 / 2024

Aceito : Setembro / 27 / 2024

Como citar: Campos, M. M. A. (2025). Entrevista com o Dr. Daniel Goleman, autor do livro Óptimo. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 6(11), 169-173. <https://doi.org/10.59654/tfxefx83>

* Entrevista imaginária com o Dr. Daniel Goleman.

** Doutora em Psicologia, Atlantic International University. Doutora em Ecologia do Desenvolvimento Humano, Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, Caracas - Venezuela. Estudos Pós-Doutorais em Gestão (Universidad Yacambú). Estudos Pós-Doutorais em Pesquisa Emergente (Universidad Tecnológica del Centro-Redit). Assessora em Orientação, Universidad de Carabobo. Autora de artigos em revistas nacionais e internacionais. Membro de bancas avaliadoras e orientadora de diversos trabalhos de pesquisa. Docente Adjunto, Universidad Nacional Abierta, Centro Local Lara - Venezuela. Correio eletrônico: mariauxi2502@gmail.com



Resumo

A inteligência emocional, que engloba as emoções, sua base neurológica e sua gestão, tem transformado campos como educação, psicologia, sociologia e liderança empresarial. A teoria inovadora de Daniel Goleman sobre inteligência emocional a destaca como fundamental para o sucesso pessoal e profissional, em pé de igualdade com a inteligência cognitiva. Em seu mais recente livro, *Óptimo* (2024), Goleman apresenta estratégias focadas no propósito, oferecendo técnicas para o autoconhecimento, a percepção consciente, o manejo do burnout, a empatia e a construção de equipes colaborativas, tudo em um contexto altamente tecnológico, visando melhorar a satisfação e a produtividade. Este resumo introduz uma entrevista imaginária com Goleman, com o objetivo de explorar os elementos principais de *Óptimo*. Em conclusão, Goleman enfatiza que uma vida plena está intimamente ligada ao desenvolvimento das habilidades emocionais.

Palavras-chave: óptimo, satisfação, inteligência emocional, empatia, produtividade..

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.

É uma honra entrevistar o Dr. Daniel Goleman, psicólogo, jornalista, escritor e palestrante, que deixou um legado significativo no estudo das emoções. Ele obteve seu doutorado em desenvolvimento clínico de Psicologia e personalidade e se formou com a distinção *Magna Cum Laude*, o que lhe rendeu uma bolsa de estudos para seu doutorado em Psicologia na Universidade de Harvard. Trabalhou como redator do *The New York Times* na seção de Ciências do Comportamento e do Cérebro por muitos anos. É autor de vários livros, incluindo o best-seller Inteligência Emocional, com mais de cinco milhões de cópias vendidas e traduzido para 40 idiomas. Também é co-diretor do Consórcio de Pesquisa sobre Inteligência Emocional em Organizações e já foi indicado ao Prêmio Pulitzer em várias ocasiões.

Hoje, conversaremos com esse destacado cientista sobre seu mais recente trabalho, *Óptimo*: *Em-*



patia, Desempenho e Inteligência Emocional, em colaboração com o psicólogo Cary Cherniss. Esse livro delineia técnicas para alcançar maior produtividade e satisfação, ferramentas para resolver conflitos no trabalho e o alarmante esgotamento profissional, que trouxe problemas como absenteísmo, demissões, conflitos, somatizações e problemas de saúde mental. O livro também examina a gestão emocional em diversos contextos, incluindo a tecnologia. O autor explica que a empatia, um componente central da inteligência emocional, não pode ser emulada pela inteligência artificial devido à complexidade das conexões neurais ativadas durante as interações empáticas, algo que dispositivos e IA não conseguem replicar.

Entrevistadora: *Em seu recente trabalho, Óptimo, o senhor enfatiza a importância da autoconsciência e da autogestão emocional, com objetivos realistas e automotivação para alcançar plena satisfação. Quais são as ferramentas para isso?*

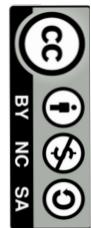
Dr. Goleman: É essencial entender as emoções, estar ciente do que experimentamos e da verdadeira origem de nossos sentimentos. Isso nos ajuda a gerenciá-las de maneira ideal, evitando reações que trazem consequências negativas e decisões impulsivas. Em Óptimo, recomendo técnicas como respiração profunda e prática de mindfulness, que envolvem a consciência do momento presente. Além disso, cultivar hábitos positivos e manter uma mentalidade aberta e voltada para o crescimento são necessários para consistência e perseverança até alcançar os objetivos definidos.

Entrevistadora: *Dr. Goleman, quais aspectos da inteligência emocional devem ser enfatizados na educação universitária para otimizar os processos cognitivos dos estudantes e melhorar a eficácia do professor?*

Dr. Goleman: Durante décadas, pesquisei as bases para alcançar o sucesso acadêmico. Entre elas está a autoconsciência emocional, que envolve compreender nossas emoções, forças e fraquezas para melhor gerenciar o estresse. A percepção emocional contribui para o sucesso acadêmico. Neurologicamente, a amígdala, que armazena a memória emocional, ativa-se sob estresse e interfere com o hipocampo, uma estrutura cerebral relacionada ao aprendizado e à memória. Portanto, existe uma relação dual: melhor gestão emocional leva a melhor codificação e recuperação da informação.

O desenvolvimento harmonioso do córtex cerebral também apoia a atividade reguladora da amígdala, reduzindo o impacto do estresse e da ansiedade no processo cognitivo. É essencial focar as emoções em objetivos realistas, bem definidos e alcançáveis, com motivação sustentada e a resiliência necessária para superar obstáculos que frequentemente levam a baixo desempenho, evasão e frustração.

Além disso, as habilidades sociais, como comunicação eficaz e trabalho em equipe, são ferramentas essenciais na produção de conhecimento, na resolução de conflitos por meio do pensamento em grupo e na criação de ambientes de aprendizado produtivos em comunidades digitais e espaços impactados pela IA. Cada membro pode brilhar por suas habilidades únicas em am-



bientes virtuais de aprendizado e redes sociais, onde presença cooperativa, empática e sinérgica é essencial.

Entrevistadora: Segundo seu recente trabalho, a gestão emocional promove um estado de alto desempenho e satisfação. Quais traços de personalidade podem facilitar ou dificultar esse processo?

Dr. Goleman: Indivíduos extrovertidos tendem a ser mais sociáveis e inclinados a se engajar em grupos, o que oferece uma oportunidade para desenvolver habilidades sociais como comunicação, empatia e gestão das emoções alheias. Pessoas propensas ao neuroticismo geralmente enfrentam dificuldades para gerenciar seu mundo emocional, pois tendem a experimentar ansiedade, tristeza, raiva e irritabilidade de forma mais intensa, são mais sensíveis a estressores e, consequentemente, propensas a conflitos interpessoais e baixa tolerância à frustração.

Da mesma forma, pessoas com pensamento flexível podem se adaptar a tempos incertos e transições na vida, como a ruptura trazida pela inteligência artificial. Como menciono nesta publicação, a IA não é fixa; pode se desenvolver independentemente da personalidade. Melhor gestão emocional leva a maior desempenho e satisfação pessoal, definidos como ter um dia produtivo e significativo, obtido através da gestão eficaz das emoções para equilibrar desempenho e bem-estar.

Entrevistadora: No ambiente organizacional, como as emoções podem ser gerenciadas em um mundo hiper-tecnológico, onde a comunicação empática é mínima?

Dr. Goleman: A empatia é essencial para uma vida profissional produtiva e harmoniosa. Existem três tipos de conexão emocional com os outros: empatia cognitiva, que é entender o que o outro sente e pensa; empatia emocional, que envolve sentir o que o outro sente, devido ao espelhamento neural das emoções do outro; e empatia compassiva, que implica agir com compaixão e apoio em situações de conflito ou emergência.

A empatia contribui para a produtividade, promovendo um equilíbrio entre razão e emoção, evitando conflitos e favorecendo uma comunicação aberta e eficaz. Em um mundo mediado pela tecnologia, a gestão da empatia se torna um desafio, mas exige o uso consciente dos dispositivos e a atenção aos sinais não-verbais em videochamadas. Mostrar interesse genuíno pelas emoções expressas nas conversas é fundamental. As organizações devem oferecer seminários ou workshops sobre liderança e competências emocionais, pois a satisfação dos colaboradores e, consequentemente, a produtividade dependem disso.

Agradecemos ao Dr. Goleman pela profundidade de suas contribuições nesta entrevista, onde nos ofereceu um vislumbre de sua mais recente obra, *Óptimo: Cómo alcanzar la excelencia personal y laboral todos los días*, em coautoria com Cary Cherniss. O livro enfatiza ferramentas como respiração profunda, percepção consciente e empatia como hábitos essenciais para satisfação e desempenho. Abordar esses temas tem um impacto profundo na produtividade organizacional, especialmente para as universidades. Elas precisam abraçar o desafio de cultivar uma cultura de



consciência emocional, inovação e adaptabilidade em um contexto hiper-tecnológico e em constante evolução, para evitar a desumanização na ciber sociedade. Sem emoções e motivação, a humanidade corre o risco de se tornar escrava de sua própria criação

Referencia

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

