

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

Entrevista al Dr. Daniel Goleman autor del libro *Ótimo*



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 *Ótimo*. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 6(11), 169-173. <https://doi.org/10.59654/txefx83>

* 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 Yacambu). 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, *Ótimo* (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 *Ótimo*. Em conclusão, Goleman enfatiza que uma vida plena está intimamente ligada ao desenvolvimento das habilidades emocionais.

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

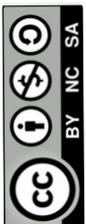
Resumen

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, *Ótimo* (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 *Ótimo*. 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, *Ótimo: Em-*



patia, Desempenho e Inteligência Emocional, em colaboração com o psicólogo Cary Cherniss. Esse livro delinea 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, *Ótimo*, 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 *Ótimo*, 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, conseqüentemente, propensas a conflitos interpessoais e baixa tolerância à frustração.

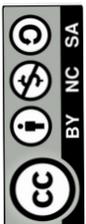
Da mesma forma, pessoas com pensamento flexível podem se adaptar a tempos incertos e transições na vida, como a ruptura trazida pela inteligência artificial. Como menciono nesta publicação, a IA não é fixa; pode se desenvolver independentemente da personalidade. Melhor gestão emocional leva a maior desempenho 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, conseqüentemente, 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). *Ótimo: Rendimiento, empatía e inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

