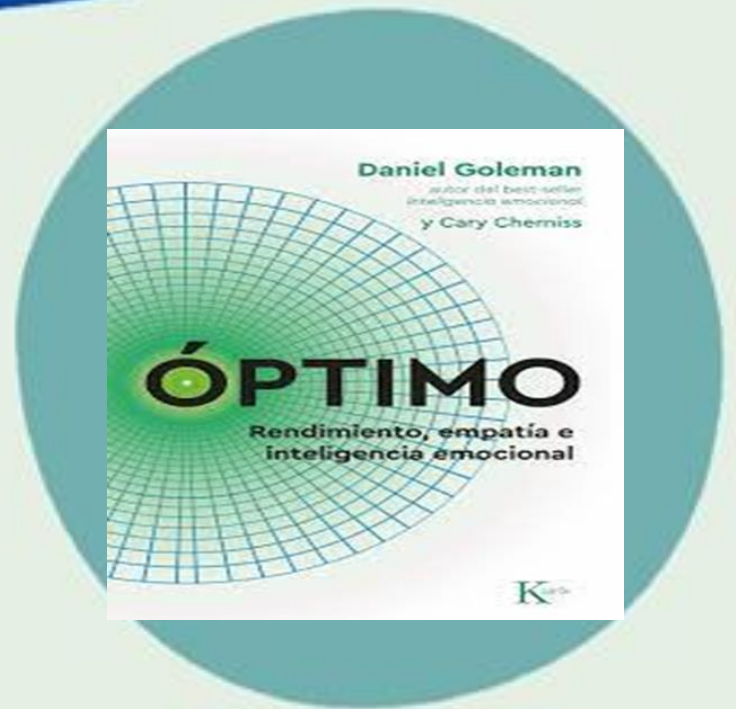


Entrevista al Dr. Daniel Goleman Autor del libro *Óptimo*

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

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.



¿De qué trata el libro óptimo?



En *Óptimo*, Daniel Goleman y Cary Cherniss revelan cómo la inteligencia emocional puede ayudarnos a tener un gran día, todos los días. Explican cómo alcanzar de una manera realista la satisfacción, trabajando de manera constante en un nivel óptimo.

De acuerdo con el autor entre visado es fundamental comprender las emociones, ser conscientes de lo que experimentamos, cuál es el origen real de lo que lo sentimos, así las gestionamos de manera óptima, evitamos reacciones que traen consecuencias negativas, decisiones impulsivas.



Impacto

La obra destaca algunas herramientas como hábito de vida para lograr la satisfacción y el rendimiento como: 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.

