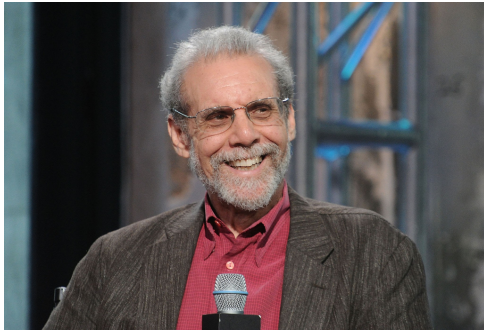


# Daniel Goleman

07/03/1946 -

Felipe Daros Alves



## BIOGRAFIA

Daniel Goleman, nascido em 1946, é um renomado psicólogo, escritor e jornalista norte-americano, reconhecido principalmente como autor do best-seller "Inteligência Emocional". Sua formação acadêmica inclui passagens pelo Amherst College, Universidade da Califórnia em Berkeley, e posteriormente, obteve o título de PhD pela Universidade de Harvard, onde também exerceu atividades docentes. Ao longo de sua carreira, Goleman desempenhou um papel significativo como jornalista, atuando durante 12 anos no New York Times, onde se dedicou à cobertura da seção de Ciências do Comportamento e do Cérebro. Além disso, assumiu a posição de editor na Psychology Today. Sua influência se estende também para o âmbito das palestras, onde compartilha seus conhecimentos e experiências com grupos profissionais.

## PRINCIPAIS ASPECTOS DA TEORIA

Goleman conceitua inteligência emocional como a habilidade de uma pessoa em lidar com suas emoções de forma adequada e eficaz, visando sua expressão e gestão. Ele argumenta que o domínio emocional desempenha um papel crucial no aprimoramento da inteligência de um indivíduo.

## RELAÇÃO DA TEORIA COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

O texto aborda as respostas fisiológicas associadas a diversas emoções. Na raiva, ocorre um redirecionamento do fluxo sanguíneo para as mãos, aumentando a prontidão para a agressão. No medo, há uma mobilização dos músculos esqueléticos, facilitando a fuga, enquanto o rosto pode apresentar palidez devido à redistribuição do sangue. O corpo entra em estado de alerta, permitindo uma melhor avaliação da situação e uma resposta adequada. A sensação de felicidade está relacionada ao aumento da atividade cerebral, resultando em uma diminuição dos sentimentos negativos e uma sensação de relaxamento. O amor e afeição ativam o sistema parassimpático, promovendo um estado de calma e cooperação. O levantar das sobrancelhas na surpresa amplia a percepção visual, facilitando a compreensão da situação. A expressão de repugnância tem uma função de proteção, indicando uma

aversão a algo desagradável. A tristeza, por sua vez, permite um ajustamento emocional a perdas significativas, levando a uma redução na energia e um período de reflexão e recuperação.

O termo "emoção" tem sido alvo de discussão entre psicólogos e filósofos há muito tempo. De acordo com o Oxford English Dictionary, emoção é definida como um estado mental intenso ou excitado. Em uma visão mais ampla, as emoções abrangem uma variedade de estados mentais que envolvem agitação, sentimentos, paixões e diferentes aspectos psicológicos e biológicos, além de uma gama de tendências para agir. As emoções são diversas, com suas próprias combinações, variações e nuances, muitas vezes ultrapassando o poder das palavras para descrevê-las completamente. Os pesquisadores continuam debatendo quais emoções podem ser consideradas primárias - as cores primárias das emoções - ou até mesmo se essas emoções primárias realmente existem. Alguns teóricos sugerem a existência de famílias básicas de emoções, mas há discordância sobre essa ideia.