



Juan D Castellanos  
Fundación Universitaria

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

-En tu mente-



Según AECC (2014),

existen

# 5 tipos



de emociones básicas, a saber:

---

## Alegría

sensación de bienestar y seguridad.

**Función:** la realización.



---

## Tristeza

soledad, pésimo o llanto.

**Función:** pedir ayuda.



---

## Desagrado

disgusto o asco hacia alguna situación.

**Función:** alejarse y rechazar.



La inteligencia emocional es el  
**conjunto de habilidades**  
que permiten expresar y controlar  
las emociones de forma adecuada

(Goleman, 2017).



### Ira

impotencia, rabia o enojo  
cuando las cosas no salen  
como se espera.

Función: impulso a  
resolver el problema.



### Miedo

amenaza o peligro.

**Función:** procesos de adapta-  
ción y actuar con precaución.

## **¿CÓMO PODEMOS HABLAR DE NUESTRAS EMOCIONES A LOS DEMÁS?**

**Reconoce que las emociones no apare-  
cen porque sí, sino que van a estar  
asociadas a situaciones en particular.**

**Para ello, ten en cuenta los siguientes pasos al momento de expresar una emoción:**

1. Aléjate del lugar.
2. No volver hasta estar tranquilo.
3. Respirar profundo.
4. Contar hasta 10.
5. Pensar en otra cosa por un tiempo limitado.
6. Caminar.
7. Hablar con una persona cercana de la situación.

Finalmente, realiza la técnica del semáforo, que consiste en asociar las emociones y la conducta.



# ¿Sabías que

las emociones son  
mecanismos que nos permiten reaccionar  
de forma automática  
ante situaciones inesperadas?

¿Y que cada una de ellas  
nos prepara  
para dar respuestas a los  
acontecimientos de la  
vida cotidiana?





Juan D Castellanos  
Fundación Universitaria

Área de Desarrollo Humano  
Bienestar Universitario



[www.jdc.edu.co](http://www.jdc.edu.co)

 /universidadJDC  @universidadJDC