

# EJERCICIOS E INFORMACIÓN EXTRA

## CAPÍTULO 4

En este cuaderno podrás realizar ejercicios que te ayudarán a comenzar a desarrollar la inteligencia emocional.

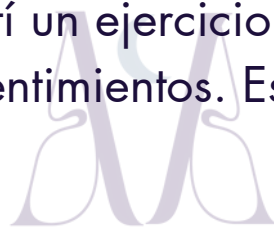
[WWW.ADALIZCALDERON.COM](http://WWW.ADALIZCALDERON.COM)  
[@VIDAPLENACONADA](https://www.instagram.com/VIDAPLENACONADA)

# Inteligencia Emocional

Con lo que ya discutido en el capítulo 4 podemos ver qué la inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, comenzando con la tuya. Desde las sentimentales, familiares, íntimas y hasta los vínculos laborales.

## Por tanto, vamos a comenzar a fortalecerla

En el capítulo dos te compartí un ejercicio que conlleva crear tu propio diccionario de emociones/sentimientos. Esto te ayuda con tu inteligencia emocional



Ahora vamos a diferenciar entre un sentimiento falso y un sentimiento verdadero. Detrás de un sentimiento falso existe una necesidad psicológica que puedas tener, insatisfecha.

En lugar de culpar a los demás por tus sentimientos, puedes aprender a asumir la responsabilidad de estos sentimientos.

Además, del enfoque interno que se promueve al ver a través de los sentimientos falsos, te ayuda a resolver conflictos de manera más efectiva al comunicar tus verdaderos sentimientos y necesidades en lugar de criticar a los demás.

Ready.....

# Veamos

A veces, las descripciones de cómo te sientes están contaminadas por un sentido de juicio o crítica de otra persona o circunstancia. Estos "sentimientos" se consideran sentimientos falsos, porque no describen tus verdaderos sentimientos, sino que reflejan tus pensamientos sobre lo que causó el sentimiento (por ejemplo, las acciones de otra persona).

Muy a menudo confundimos pensamientos y sentimientos. Aunque gramaticalmente correcto, ninguna de las siguientes oraciones expresa sentimientos:

"Me siento molestad@"

"Me siento insultad@"

"Me siento criticad@"

Estos son sentimientos falsos, es decir, pensamientos disfrazados de sentimientos. Las palabras que van seguidas de un explícito o implícito "por él / ella / ellos / eso" son una buena indicación de que es un sentimiento falso, como atacad@, menospreciad@, criticad@, intimidad@, manipulad@.

(Ej., "Me siento intimidad@ por ellos"). Estas palabras suenan como sentimientos pero implican que alguien o algo fue la causa de un evento o resultado negativo. Existe una carga emocional que viene con la atribución de la culpa.

# Vamos manos a la obra

Para esta parte puedes utilizar los sentimientos que tienes en tu diccionario de sentimientos (capítulo 2) o utilizar aquellos que estés experimentando ahora mismo y completa la tabla. Recuerda ser lo más sincera posible contigo mismo, de eso dependerá el éxito de cada ejercicio y tu proceso.

Sentimiento falso	Experiencia pasada	Sentimiento (s) verdadero (s)	Necesidad (es) subyacente (s)
<b>Por ejemplo, traicionad@</b>	Ej:, un amiga le contó un secreto mío a los demás.	Ej: Herid@, enojad@, Decepcionad@, ansios@	Ej: Confianza, Lealtad, Fiabilidad, Compromiso
Atacad@			
Criticad@			
Violad@			
Irrespetad@			
Intimidad@			
Incomprendid@			
Rechazad@			
Tomar ventaja de			
No admitid@			

Puede que hayas identificado más sentimientos falsos de los que están en la tabla. Siéntete libre de añadirlos o crear tu tabla en tu journal. **\*\*Más ejemplos en el apéndice A**

Es importante poder nombrar tus verdaderos sentimientos y evitar usar sentimientos falsos



# Es importante porque.....

- Cuando puedes describir tus sentimientos asumes toda la responsabilidad de ellos. No importa quién o qué provocó un sentimiento, sigue siendo tu sentimiento.
- Los sentimientos son personales, y al reconocer que un sentimiento es "tuyo", tienes una herramienta poderosa a tu disposición: ahora puedes dejar que los demás sepan cómo te sientes sin ofenderlos.
- El mayor problema con los sentimientos falsos es que te hacen creer que la solución se encuentra fuera de ti. Crees que si la otra persona cambia su comportamiento, tu sentimiento desaparecerá lejos, o cuando la otra persona se disculpe, entonces estarás bien.
- Cuando esperas que las reacciones de otras personas resuelvan tus sentimientos dolorosos, cedes tu autonomía. Te vuelves dependientes de si se comportan de la manera que quieres o esperas que lo hagan.
- La próxima vez que te encuentres basando tus sentimientos en las acciones de otra persona, verifica si este sentimiento es un sentimiento "falso" y si estás experimentando otra emoción en el fondo. Permítete abrirte a tu mundo interior y observar y conectarte con tus verdaderos sentimientos y necesidades.
- Si decides hablar sobre tus sentimientos con la (s) persona (s) que desencadenaron estos sentimientos, intenta hablar sobre tus sentimientos y tus necesidades. Recuerda, la otra persona puede negar tu sentimiento falso (es decir, "nunca te atacé"), pero es posible que nunca niegue tus verdaderos sentimientos. Si expresas que sientes enojo, sería muy extraño que la otra persona lo negara y dijera: "¡No, no es así!"

**Lo más importante dentro de este proceso  
ten compasión contigo!**


# Apendice A

Sentimiento falso	Sentimiento (s) verdadero (s)	Necesidad (es) subyacente (s)
Atacad@	Asustad@, enojad@	Seguridad, respeto
Criticad@	humillad@, irritad@, asustad@, ansios@, avergonzad@	Comprensión, Reconocimiento
Violad@	indignad@, agitad@, ansios@, triste	Seguridad, Confianza, Espacio, Respeto
Irrespetad@	furios@, herid@, avergonzad@, frustrad@	Respeto, confianza, reconocimiento
Intimidad@	asustad@, asustad@, vulnerable	Seguridad, potencia, autoeficacia, independencia
Incomprendid@	molest@, consternad@, frustrad@	Comprensión, ser escuchad@, claridad
Rechazad@	herid@, asustad@, enojad@, desafiante	Pertenencia, conexión, reconocimiento
Tomar ventaja de	enojad@, impotente, frustrad@	Autonomía, poder, confianza, elección, conexión, reconocimiento
No admitid@/Excluíd@	triste, solitari@, ansios@	Pertenencia, comunidad, conexión, ser visto
Desconfiad@	dolor, triste, frustrad@	Honestidad, Autenticidad, Integridad, Confianza
Acosad@	enojad@, agravad@, presionad@, asustad@, exasperad@	Respeto, consideración, tranquilidad
Insultad@	enojad@, avergonzad@, indignad@	Respeto, consideración, reconocimiento,
Molest@	irritad@, molest@, angustiad@, frustrad@	Autonomía, Facilidad, Calma, Espacio
Manipulad@	esentid@, Vulnerable, Triste, Enojad@	Autonomía, consideración, elección, poder
Presionad@	abrumad@, ansios@, resentid@	Relajación, facilidad, claridad, espacio, consideración
No apreciad@	triste, herid@, frustrad@, irritad@	Comprensión, ser escuchad@, claridad
Sin apoyo	triste, herid@, resentid@	Apoyo, comprensión



@vidaplenaconada





Utiliza estas hojas para desarrollar la inteligencia emocional.  
¡Que estos ejercicios y guía te ayuden a alcanzar tu máximo potencial!

## RECUERDA QUE...

Te puedo apoyar con este y otros temas a través de sesiones y acompañamientos privados. Brindándote un espacio seguro para sanar, crecer y transformarte, fortaleciendo tu conexión contigo en cuerpo, mente y alma. Provocando una vida en plenitud y felicidad.

MÁS INFORMACIÓN

[WWW.ADALIZCALDERON.COM](http://WWW.ADALIZCALDERON.COM)

©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ADALIZ CALDERON 2020