

Criado por padres con baja inteligencia emocional

Tener padres ciegos a las emociones puede hacer que un niño se sienta solo.

Cómo empoderarte a ti mismo

PUNTOS CLAVE

- 1) Cuando los padres responden de manera insuficiente a las emociones de sus hijos, sin darse cuenta envían algunos mensajes poderosos y tácitos al niño.
- 2) Los niños que crecen de esta manera asumen que sus sentimientos son inútiles o una carga y, a menudo, están confundidos acerca de lo que está mal.
- 3) Las voces de baja inteligencia emocional pueden quedarse contigo toda la vida, a menos que decidas desafiarlas.

EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

*Cómo conseguir que nuestros hijos
sean sociables, felices y responsables*

Por Lázaro Castillo Jr

Lazarito, de cinco años, yace solo en su cama, feliz de estar secuestrado detrás de las puertas cerradas. "Podría pasar", susurra en voz baja para sí mismo. En su mente, está reviviendo la fantasía que lo ayudó a superar su vida hasta ahora: su padre chiflaba al llegar, y eso significaba "corran, aquí estoy", y de no llegar a tiempo, le daba a él un halón de orejas. ¡Esa era la bienvenida!

Lazarito se muda con sus abuelos paternos y por un tiempo consiguió esa protección que no duró mucho. Poco después, le desprendieron su abuela con un juego sucio, enviarle eventualmente a otra provincia.

¿Qué tipo de padre abandona a sus hijos? Sobre psicopatía: [La anatomía del mal cotidiano](#)

[Lo que todos deben saber sobre el aprendizaje socioemocional](#)

¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?

Lazarito no lo sabía, pero esto es sólo el comienzo de su lucha. Pasará los próximos 20 años deseando tener padres diferentes y sintiéndose culpable por ello.



Después de todo, sus abuelos eran básicamente buenas personas y eso significaba mucho. Trabajaban duro y Lazarito tenía una casa, comida, ropa y una bicicleta. Él iba a la escuela Leonel Fragüera todos los días y hacía su tarea todas las tardes. Tiene amigos en la escuela y jugaba al baseball con pelota de tape negro. Según todos los informes, él fue un niño muy afortunado.

Pero, a pesar de la suerte de Lazarito, y aunque sus padres aparentemente lo aman, aún a los 10 años, en el fondo, se sentía solo en este mundo.

¿Cómo puede saber esto un niño de 10 años? ¿Por qué se sentiría así? La respuesta es tan simple como complicada:

Lazarito está siendo criado por padres con baja inteligencia emocional. Lazarito está creciendo con violencia y negligencia emocional infantil. ¿Cuántos traumas y negligencia podría soportar?

Inteligencia emocional: la capacidad de identificar, evaluar y manejar las propias emociones, las emociones de los demás y las de los grupos.

Negligencia emocional infantil: la incapacidad de un padre para responder lo suficiente a las necesidades emocionales del niño.

Cuando eres criado por padres que carecen de estas habilidades, luchas por buenas razones:

1. Debido a que tus padres no saben cómo identificar sus propias emociones, no hablan el lenguaje de las emociones en el hogar de tu infancia.

En lugar de decir: "Pareces molesto, cariño. ¿Pasó algo en la escuela hoy? tus padres dicen distraídamente: "¿Cómo estuvo la escuela, guanajo?"

Cuando abuela fallece en los EE. UU, la familia se reúne actuando como si no fuera gran cosa, pero a pesar del gran show, Jamás vi a mi padre, carente de emociones o sentimientos, darle un abrazo a mi abuela.

El resultado: no aprendes a ser consciente de ti mismo. No aprendes que tus sentimientos son reales o importantes. No aprendes a sentir, sentarte, hablar o expresar emociones. Y a eso, agrégale la negativa de la violencia y las siempre discusiones; "siempre mi padre cayendo en los extremos políticos hacía el momento más difícil". Todos los días era un calvario para Lazarito.

2. Debido a que tus padres no son buenos para administrar y controlar sus propias emociones, no pueden enseñarte cómo administrar y controlar las tuyas. "Mi padre expresaba sus emociones con gritería, asociado a golpes en la cabeza".

Cuando te metes en problemas en la escuela por llamar a tu maestro "un idiota", tu padre no te pregunta qué estaba pasando o por qué perdiste los estribos de esa manera. No te explican cómo podrías haber manejado esa situación de manera diferente. En cambio, te castigan, te gritan, dejándote libre arrodillado en un rincón de la casa.

El resultado: no aprendes cómo controlar o manejar tus sentimientos o cómo manejar situaciones difíciles.

3. Debido a que tus padres no entienden las emociones, te dan muchos mensajes erróneos sobre ti y el mundo a través de sus palabras y comportamiento.

Tus padres actúan como si fueras perezoso porque no se han dado cuenta de que es tu ansiedad lo que te impide hacer las cosas. [Cómo la ansiedad se sale de control](#)

Tu hermano te llama llorón y te trata como si fueras débil porque lloraste durante días, después de que tu querida cotorra se escapara inmediatamente le crecieron las alas.

El resultado: avanzas hacia la edad adulta con las voces equivocadas en tu cabeza. "Eres vago"; "Eres débil", di "Las Voces de la Baja Inteligencia Emocional de tu padre" en cada oportunidad.

La invalidez infantil puede afectar el bienestar de los adultos

¿Buscando pareja?

Reconectando el cerebro en duelo

Todos estos resultados lo dejan luchando, desconcertado y confundido. Estás fuera de contacto con tu verdadero yo (tu yo emocional). Te ves a ti mismo a través de los ojos de personas que nunca te conocieron realmente. Y tienes grandes dificultades para manejar situaciones estresantes, conflictivas o emocionales.

Estás viviendo los recuerdos del abandono emocional infantil.

¿Es demasiado tarde para Lazarito? ¿Es demasiado tarde para ti? ¿Qué se puede hacer si creciste de esta manera?

Afortunadamente, no es demasiado tarde para Lazarito ni para ti. Hay cosas que puedes hacer:

Aprende todo lo que puedas sobre las emociones. Inicie su propio programa de entrenamiento emocional. Presta atención a lo que sientes, cuándo y por qué. Comienza a observar los sentimientos y el comportamiento de los demás. Escuche cómo otras personas expresan sus emociones y comience a practicar usted mismo. Piensa en quién en tu vida en este momento puede enseñarte: ¿tu esposa, tu esposo, tu hermano o tu amigo? Practica hablar de tus sentimientos con alguien en quien confíes.

Responde a esos mensajes falsos en tu cabeza. Cuando hable esa "voz" de tu infancia, deja de escucharla. En lugar de eso, acéptalo. Reemplaza esa voz con la tuya, la voz que te conoce y tiene compasión por lo que no obtuviste de tus padres: "No soy perezoso, tengo [ansiedad](#) y estoy haciendo todo lo posible para enfrentarlo". "No soy débil. Mis emociones me hacen más fuerte". Lea, además: [La investigación revela 3 ingredientes que hacen que la vida tenga sentido](#)

De adulto, Lazarito debe dejar de fantasear con una solución que llama a su puerta. La realidad es que debe aprender estas habilidades por su cuenta, la convivencia social.

Con suerte, él verá que se perdió algunos elementos fundamentales, simplemente porque sus padres no lo sabían. Con suerte, se dará cuenta de que tiene emociones y aprenderá a valorarlas, escucharlas, manejarlas y expresarlas.

Con suerte, Lazarito comenzó a derrotar a esas, "Voces de baja inteligencia emocional".