Pequeñas mentes, grandes corazones: inteligencia emocional

01/07/2025



En el mes de abril asistí a una charla sobre como fomentar la autoestima en los niños, fue una charla amena y muy enriquecedora, de las casi dos horas que duro me quedé con una frase que resonó en mi conciencia durante días, hasta tal punto que tuve la necesidad de hablar y abordar este tema aquí, considerándolo necesario y adaptándolo a la situación que nos ha tocado vivir como ya sabéis, recientemente.

El éxito de una persona adulta se compone de: el 70% de su inteligencia emocional y el 30% de su inteligencia intelectual.

Tengo 43 años me he criado en una familia con padres muy distintos a los que amo incondicionalmente por encima de todo y estaré eternamente agradecida. Mi madre tenía una Inteligencia Emocional abrumadora y mi padre una Inteligencia Intelectual buenísima, los dos formaron el tándem perfecto para mi crianza y la de mi hermana.

Recuerdo como mi madre siempre fomento el dialogo ante cualquier situación, creando una complicidad y confianza desde siempre que hizo que llegásemos a la adolescencia, la etapa donde más inseguros nos sentimos, con una buena autoestima y compartiendo con ella lo que nos inquietaba, hasta tal punto que se convirtió en la consejera sobre cualquier tema de todas mis amigas. Recuerdo las tardes en la cocina de mi casa junto a mis amigas hablando y hablando sobre novios, complejos, sueños…cualquier motivo era bueno para abrir las puertas de su casa y merendar todas juntas, mi madre se convirtió en una amiga más del grupo tan dispar que formábamos por aquel entonces. He de decir

que, a día de hoy, aunque he ampliado mi circulo de amigas, sigo conservando y alimentando la unión con ellas aun viviendo a 1000km de distancia.

El objetivo de mi madre era conocer bien a mis amigas y saber con quién pasaba buen tiempo de las tarde y posteriormente buena parte de las noches cuando comenzaban nuestras salidas nocturnas.

Mi padre se dedicó más al tema de los estudios, fomentando en nosotras la constancia y la responsabilidad del compromiso, en aquella edad el compromiso por ejemplo podía ser el deporte que habíamos elegido al inicio de curso y que por cualquier motivo nos apetecía cambiar a mitad de él. Cada acción en aquella etapa, supuso un aprendizaje en nuestra vida adulta.

Cuando somos padres anhelamos que nuestros hijos viniesen al mundo con un manual de instrucciones que nos facilite la crianza, pero no es así, es nuestra responsabilidad decidir cómo debemos y queremos enfocar la educación emocional de nuestras pequeños. Si lo pensamos detenidamente solemos repetir ciertos patrones adquiridos sobre cómo nos han criado a nosotros y así repetimos con nuestros hijos, en algunos casos.

He de decir que cualquier padre lo hace como mejor sabe y con toda la buena intención del mundo pensando en el bienestar de sus pequeños, pero no es lo mismo educar que acompañar en la educación. Hay situaciones en las que nos enfocamos únicamente en que estudien un oficio, una carrera y no vemos más allá, incluso allanamos el camino con nuestras expectativas de que se dediquen a una determinada profesión, sin darles opción a que decidan sobre su futuro. En mi caso cuando nació Lucas daba por hecho que sería Guardia Civil, como nosotros.

Cuando nació Alejandra me paso lo mismo, yo ya la veía vistiendo el traje verde convirtiéndose en una Guardia Civil preciosa, pero un golpe de realidad puso mis pies en la tierra. Deje de pensar en un futuro tan a largo plazo y me dedique a vivir el momento del "AHORA " y en ese "AHORA", eran dos niños preciosos, que cada día querían dedicarse a una profesión distinta, es más Lucas me dice que le gustaría ser "PROBADOR DE PEONZAS", ahora pienso: Pues alguien se tiene que dedicar al control de calidad de las peonzas, no? jajajajajajajj.

El objetivo de mi vida respecto a mis hijos ha cambiado, mi prioridad ya no es que estudien sí o sí, una carrera o una profesión que a mí me guste, sino en fomentar su autoestima e independencia, para que cuando elijan en que convertirse, lo hagan libremente y en armonía con sus sueños, para eso tenía por delante una ardua tarea, hacer hijos fuertes, seguros de sí mismos y que viesen en mí, un apoyo con el que contar, aceptando sus decisiones y por ende sus errores, siempre con el ejemplo de mi actitud como premisa principal. En ese momento recordé a mi madre, es el día de hoy que sigue siendo un ejemplo para mí.

Creo que la inteligencia emocional se fomenta desde niños, respetando, acompañando, ayudando a identificar y gestionar las emociones. ¡Difícil es… agotador también! pero con paciencia, amor y con una escucha activa de lo que quieran expresar y sobre todo que se sientan seguros en su hogar, pudiendo abordar cualquier tema que se les ocurra o preocupe, cualquier tema sin tabúes. ¡Es posible!

Cuando falleció Alejandra, lo primero que le dije a mi hijo, lo recuerdo como si fuese hoy:

Lucas es normal que estés triste y enfadado, cualquier emoción que sientas, mama también la ha sentido alguna vez y la sentirá a lo largo de la vida, pero quiero que si necesitas compartirla cuentes conmigo, ya que siempre voy a estar a tu lado. Lo que no me gustaría es que te lo guardases por vergüenza o miedo a expresarlo, es necesario llorar, gritar y hasta reír.

Los dos nos fundimos en un fuerte abrazo.

Este episodio marco un antes y un después en nuestra familia. Lucas a día de hoy tiene la confianza de contarme mil y un secreto, siempre empieza con la misma coletilla: **Mama te voy a contar un secreto, pero solo a ti, ieh!** Sus secretos pueden ser situaciones a las que se enfrenta en su día a día, en el cole, en el parque…. Os podéis imaginar a sus 8 años lo que para él es importante: Me cuenta sus cosas respecto a las niñas, quien le gusta, lo que le dicen, lo que les dice él, lo que no le ha gustado en el futbol, lo que sí, etc….

Siempre he sido consciente que intentar proteger a los niños con el fin de que no sufran no es ayudarles, ya que en la vida ocurren situaciones desagradables, no todo es bonito incluso en la vida de los niños, aunque deseemos una vida libre de sufrimiento en esas edades, muchas veces no es posible.

Hacerles partícipes de las situaciones que atraviese su familia, unas veces de felicidad y otras de tristeza, con las palabras adaptadas a su edad, es fomentar el desarrollo de su inteligencia emocional y así ir adquiriendo herramientas. La aceptación de lo que ocurre en cualquier tramo de su vida, mejorara la gestión de sus emociones al saber identificarlas y no sentirán vergüenza de mostrarlas cuando sea necesario, en cualquier

momento.

Aceptar sin juzgar, simplemente párate a observar unos minutos la mejor opción que tienes a tu alcance, la salida aparecerá delante de ti sin darte cuenta, la única regla es no juzgarte. Cuando comprendemos nuestras emociones, podemos manejarlas de manera más efectiva y mantener un equilibrio emocional sano sin dañarnos.