

Mònica Ciuret Vidiella

**La Inteligencia Emocional, Adolescentes y el Consumo de
Drogas legales e ilegales.**

TREBALL DE FI DE GRAU

Dirigit per la Dra. Eva Zafra Aparici

Grau de Treball Social



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2014

ÍNDICE

Motivación.....	3
Artículo.....	4 - 19
Revista.....	20

MOTIVACIÓN.

La motivación del presente artículo ha sido la temática escogida, es decir, del trabajo de la asignatura de investigación social aplicada del pasado año (2012-2013) y su informe final, surgieron dos hipótesis estrechamente vinculadas con la inteligencia emocional (IE). A partir de la entrevistas realizadas, sobre todo la de la interesante terapeuta en sanación emocional, dio lugar a una nueva propuesta de investigación, y que en ese caso, no se pudo desarrollar. Por tanto, aprovechando el Trabajo de Fin de Grado, y que temática a escoger fue de libre decisión, he podido realizar el artículo profundizando en el campo de la IE en relación a los adolescentes y el consumo de drogas. Con ello, he podido adquirir conocimientos sobre la gestión emocional, que personalmente, creo firmemente en ésta perspectiva. En mi opinión, es la base fundamental para el *hacer* de cada día, tanto a nivel personal como profesional. Aprovecho para difundir que el trabajo social está inmerso en el mundo de las emociones, tanto de los usuarios, como de los profesionales, por tanto, es importantísimo que se tenga relevancia en estos aspectos. Cabe remarcar, que en el contexto actual (de crisis), los recortes presupuestarios han afectado directamente a las políticas sociales, la educación emocional es una herramienta necesaria que da respuesta a problemas reales.

"La Inteligencia Emocional, Adolescentes y Consumo de Drogas legales e ilegales"

Mònica Ciuret Vidiella

C/Sant Lluís 66, 3er 2na, Reus Tarragona.

monilive81@gmail.com

Estudiante de Grado de Trabajo Social 4º curso de la Universidad Rovira i Virgili.

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo transmitir la importancia de trabajar la Inteligencia emocional (IE) de los adolescentes, para potenciar sus competencias y habilidades interpersonales y fomentar, así, la prevención del consumo de drogas. El artículo surge de la investigación realizada en la asignatura Investigación Social Aplicada (2012-2013), basada en metodología cuantitativa y cualitativa y donde algunos de los principales resultados se desarrollan ampliamente. El trabajo a realizar es a nivel interior, es decir, si se encuentra el equilibrio entre lo externo y lo interno genera bienestar para el adolescente, éste toma conciencia, lo acepta y, entonces puede transformarse.

ABSTRACT

This article aims to convey the importance of working the emotional intelligence (EI) of adolescents to strengthen their competence and interpersonal skills, and foster, thus, the prevention of drug use. The article arises from research in Applied Social Research (2012-2013) course, based on quantitative and qualitative methodology and where some of the main results are amply developed. The work to be performed is on the inner level, that is to say, if you find the a balance between external and internal generates welfare for the teenager, he becomes aware, accept it, and then they can be transformed.

PALABRAS CLAVE

Adolescencia, gestión emocional, inteligencia emocional, educación emocional, drogas legales e ilegales, prevención, autogestión.

KEY WORDS:

Adolescence, emotional management, emotional intelligence, emotional education, legal and illegal drugs, prevention, self-management.

INTRODUCCIÓN

El presente artículo quiere potenciar y destacar la importancia de trabajar la inteligencia emocional (IE), con la finalidad de demostrar que desarrollar habilidades emocionales durante la adolescencia es fundamental para que las conductas de los jóvenes sea equilibrada y sana, es decir, la IE como herramienta básica de prevención al consumo de drogas legales e ilegales. Gracias a las aportaciones científicas que se han utilizado para desarrollar el presente artículo, demuestran el impacto de la Inteligencia Emocional en los diferentes ámbitos del funcionamiento personal, social y escolar del joven adolescente. Teniendo en cuenta que, el consumo de sustancias adictivas en los adolescentes españoles son de los más elevados de Europa, y que el inicio en dicho consumo es en edades precoces, lo convierte en un problema sociosanitario de primera magnitud afectando a nuestra sociedad.

En este contexto, las acciones educativas y preventivas dirigidas a los colectivos más jóvenes se hacen imprescindibles, por lo que es necesario incidir en el desarrollo de iniciativas para romper las actuales tendencias de consumo de drogas en la población adolescente. Varios estudios han analizado la relación entre la IE y el consumo de drogas (tanto legales como ilegales), y que éstos han mostrado claramente que las habilidades emocionales son un elemento protector frente al consumo de este tipo de sustancias. Un claro ejemplo serían, los datos procedentes de la última encuesta sobre Drogas a la Población Escolar Española del año 2012-2013, siendo el alcohol la sustancia más consumida entre los menores de 14 años a 18 años de ambos sexos, observándose un 74,9% de adolescentes que han consumido alcohol en el último año. Mendoza (2007) hace referencia a la expresión muy española de hacer *botellón*, y que resulta especialmente preocupante, dado los aspectos culturales positivos que los jóvenes asocian a este fenómeno, que lo viven como un comportamiento expresamente suyo, con valores de transgresión e identidad propia. Con respecto al tabaco los datos muestran que es la segunda droga de mayor consumo entre los adolescentes, el 46,1% afirman haber consumido tabaco alguna vez en la vida que se le atribuye a un consumo experimental, de los cuales el 14,8% consumen diariamente. Lo relevante es la edad temprana en la que inician dicho consumo, hacia los 13 años el consumo es experimental, y sobre los 14 años comienzan a consumirlo diariamente.

La iniciativa del tema escogido para el presente artículo, nace a raíz de dos hipótesis de la Investigación y su Informe final *Hábitos de consumo de drogas legales e ilegales en adolescentes entre 16 a 21 años de la ciudad de Tarragona (2012-2013)*. Dichas hipótesis fueron aceptadas positivamente, dando lugar a reconocer la importancia de

la gestión emocional de los adolescentes, que estando en una etapa personal compleja, se acentúan posibles dificultades. La relevancia de ésta temática (IE), ha dado lugar a una intensa investigación en el campo de la gestión emocional, y que gracias a ello ha podido desarrollarse el presente artículo.

Cabe decir que, ante esta problemática social, en las últimas dos décadas las características y los contenidos de las iniciativas de prevención del consumo de sustancias adictivas en la adolescencia han experimentado una notable evolución, encaminándose a dar mayor importancia a las habilidades sociales y a la resolución de problemas para resistir las presiones del grupo (adolescentes). Diversas investigaciones inciden en la importancia del factor emocional en el consumo entre los adolescentes, aunque todavía no se dispone de un bagaje amplio de investigaciones sobre esta perspectiva. La importancia del modelo de Inteligencia Emocional está mostrando su influencia en diversos ámbitos a lo referente a la prevención de problemas de salud, y concretamente en lo que se refiere al consumo de drogas.

Paralelamente confluye con el modelo educativo del siglo XX, que éste se ha centrado en el desarrollo cognoscitivo, centrado a adquirir conocimientos, que ha ocupado la mayor parte de la base académica. Siendo a finales del siglo XX cuando se inicia un cambio. Ciertamente es, que los cambios educativos y sociales suelen ser lentos, aunque hace más de veinte años que se está investigando sobre inteligencia emocional, no se puede decir que la práctica educativa se haya visto afectada significativamente por esta propuesta. A finales de los años noventa se inician en nuestro país las primeras publicaciones sobre el tema, y en la primera década del 2000 se observa una progresiva sensibilización social por estos temas, en la evidencia empírica ha puesto de manifiesto los efectos positivos de la IE en muchos aspectos de la vida, y concretamente en los comportamientos de riesgo de los jóvenes, como por ejemplo, en el consumo de drogas, junto con un aumento de la tolerancia a la frustración y la resiliencia. En definitiva del bienestar emocional, que es uno de los objetivos de la educación emocional (EE), hacer consciente dicho bienestar y felicidad.

Este artículo se estructura a partir de trabajar material bibliográfico sobre la IE en relación con los adolescentes, y el consumo de drogas legales e ilegales, obteniendo una serie de resultados y finalmente, una conclusión a todo ello.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este artículo se basa y fundamenta, en parte, de los resultados del Proyecto de Investigación y su Informe Final (2012-2013), sobre *Los hábitos de consumo de drogas, legales e ilegales, en adolescentes entre 16 a 21 años de la ciudad de Tarragona*. La pregunta de partida de la Investigación fue, ¿Cuál es la posible raíz del consumo habitual en los adolescentes?. Dos de las nueve hipótesis del trabajo estuvieron relacionadas directamente con la gestión emocional, la inteligencia emocional y la educación emocional, en general, de los adolescentes y su entorno más próximo, familia, amistades y la escuela.

La primera hipótesis que se afirmó positivamente fue, *Uno de los factores que lleva a los adolescentes a probar y/o consumir es por curiosidad, problemas personales y/o porque las amistades lo hacen*. La segunda hipótesis fue, *Detrás del consumo de drogas hay una falta de IE*. Una parte de la investigación fue cuantitativa, a través de ella se analizaron los datos relacionados con la gestión de las emociones, adolescentes y consumo de drogas legales e ilegales. Se realizaron cuestionarios, en la que participaron 50 jóvenes, de edades comprendidas entre los 16 años y 21 años, de los cuales 17 eran hombres y 33 mujeres, de un Instituto de Tarragona, de Ciclos Formativos de Grado Medio y Grado Superior. La otra parte de la investigación fue cualitativa, realizada a partir de entrevistas a profesionales de la área social, un trabajador social, una psicóloga, una terapeuta especializada en sanación emocional, con más de quince años de experiencia en el campo de la IE, y un joven de treinta años que relató su experiencia personal sobre las drogas, y la relación que tubo ese consumo con su equilibrio y bienestar emocional. Además, para el presente artículo se buscó material bibliográfico para construir el marco teórico relacionado con las emociones, la Inteligencia emocional, Educación emocional, la historia y orígenes, etc. Todos los datos de la investigación y del presente artículo se han tratado de forma confidencial.

La Inteligencia Emocional:

El término Inteligencia Emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. El objetivo era que descubrieran las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito, como la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control del mal genio (la ira), la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los

problemas de forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto. Esta investigación habría pasado desapercibida si no fuera que cinco años más tarde, el psicólogo y autor norteamericano Daniel Goleman publicó un libro con el mismo título, basándose en el artículo anterior. Este libro fue un *bestseller* mundial, *Emotional Intelligence (1995)*, y a partir de ese momento se impulsó este concepto en la conciencia pública, colocándolo en un tema de conversación desde las aulas hasta las salas de sesiones de las empresas.

Según Salovey y Mayer (1990), que fueron los pioneros en la materia, definieron la Inteligencia Emocional como, *Un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.* Para Goleman (1995), el término de Inteligencia Emocional se refiere a, *La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones.* Por tanto, la última definición que aportaremos, según Salovey y Mayer (1990), y su revisión posterior de los mismos autores en 1997 es, la Inteligencia Emocional consiste en, *La habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.* El ¹modelo de dichos autores se estructura en cuatro bloques; la percepción emocional, que se refiere a las emociones en uno mismo y en los demás, expresadas a través del lenguaje, la conducta, música, etc; la facilitación emocional del pensamiento, son los estados emocionales que facilitan el afrontamiento, por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad; la comprensión emocional, la capacidad para dar nombre a las emociones, es decir, comprender y analizar las emociones, por ejemplo, la tristeza que se da por una pérdida; y la regulación emocional, control de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, y la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten, etc. Para Goleman la inteligencia emocional consiste en, conocer las propias emociones y manejarlas para motivarse a sí mismo; reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas. Podemos ver algunas diferencias entre los dos modelos de IE, además, surgen otros modelos como el de Reuven Bar-On (1997-2002), el de Petrides y Furnham (2004) etc, pero más allá de las diferencias entre modelos, hay un acuerdo

¹ Competencias emocionales.

general, en que existen unas competencias emocionales que deberían aprender todas las personas, la estrategia para desarrollarlas se denomina Educación Emocional.

La adolescencia y las experiencias emocionales

La adolescencia, generalmente, es una etapa de la vida en la que los jóvenes intentan reafirmar su independencia, y lo hacen resaltar rechazando la escala de valores de sus padres. No es una sorpresa que la adolescencia sea una época más frecuente de experimentación con drogas incluyendo el tabaco y el alcohol como tal. Además la presión de grupo tiene más importancia en el inicio del consumo, ya que en la adolescencia el grupo de iguales es el que ejerce una mayor influencia en la forma de los estilos de vida, en lo hay una necesidad de pertenencia a un grupo propio de referencia fuera del grupo familiar. Éstos grupos imponen una serie de normas no formales para la cohesión, muchas veces imprescindibles para ser aceptados, y el consumo de drogas puede ser una de estas *pautas de integración*.

Según Cassà (2003:54), *la adolescencia es síntoma de inestabilidad emocional ya que en esa edad, las emociones de los jóvenes pasan de un extremo al otro rápidamente, es decir, pasan de las emociones positivas a las negativas y viceversa*. Las emociones, por tanto, están en constante cambio y si no se les ayuda a regularlas, las conductas pueden resultar impulsivas y descontroladas, con lo pueden dañar sus relaciones sociales y su autoestima. En el estudio de investigación realizado por la Universidad de Málaga (2007-2009), con adolescentes de diversos centros educativos, se obtuvo como resultado que los jóvenes con una actitud inadecuada y agresiva consumen más que aquellos que no tienen problemas sociales, son responsables con sus estudios y presentan mayor asertividad, consumiendo estos últimos, únicamente bebidas alcohólicas y tabaco. Se comprobó también, que las personas comprendidas entre los 13 y los 28 años que han probado algún tipo de sustancia adictiva y han mantenido el consumo en su vida cotidiana pierden capacidad de regular sus estados de ánimo y disminuyen la reacción de respuesta, con lo que concluye que es clave mantener buenos hábitos y saber regular los estados de ánimo.

Gestión de emociones y consumo de drogas

Según Mora et al.(1998) describen que, la emoción es ese motor que todos llevamos dentro, que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos, estímulos que pueden ser de recompensa y placer o de dolor y castigo. En el Diccionario de Neurociencia de Mora y

Sanguinetti (2004:32) se define la emoción como, *una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo*. Por tanto, la reacción emocional es un mecanismo puesto en marcha de modo automático, ya que tiene por finalidad realizarse en el menor tiempo posible, es decir, la emoción es una reacción inconsciente, que prepara a nuestro cuerpo para lo que va a suceder sin apenas ser consciente de ello. Para Bisquerra (2009), la regulación de las emociones, una de las competencias emocionales, significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos, pero no hay que confundirlo con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol, que estos son componentes importantes de la habilidad de autorregulación de la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (como la inducción al consumo de drogas), y el desarrollo de la empatía. Según Extremera, et al. (2013), la inteligencia emocional y el consumo de drogas están estrechamente vinculados, ya que, afirman que los adolescentes con baja IE poseen peores habilidades interpersonales y sociales, lo que puede generar el desarrollo de conductas de riesgo. Su investigación indica que los adolescentes con una menor IE tienen más posibilidades de consumir drogas como tabaco y alcohol, o drogas ilegales como cannabis o cocaína, en cambio, los adolescentes con una mayor habilidad para manejar sus emociones son capaces de afrontarlas de forma adaptativa en su vida cotidiana, teniendo como consecuencia un mejor ajuste psicológico, una menor búsqueda de sensaciones y un menor consumo de drogas. También, Pons y Berjano (1999:25) exponen que, *el adolescente que carezca de un repertorio adecuado de habilidades sociales, el consumo de drogas se presenta como una vía alternativa para satisfacer sus necesidades emocionales y de afiliación social y como medio de amortiguar el impacto de una situación vital que no controla totalmente*. Otros autores como Kaplan (1996), Simons y Conger (1988), han señalado que una baja autoestima, una pobre autovaloración, etc, están en la base de las conductas de riesgo, por lo contrario, las personas con un autoconcepto positivo muestran menos vulnerabilidad ante situaciones de riesgo, o individuos influyentes que las que carecen de este rasgo psicológico, y que un bajo nivel de autoestima hace al sujeto sentirse incompetente para resolver situaciones o problemas y esto provoca frustración, nuevamente, la droga puede aliviar una percepción personal negativa y puede utilizarse para evitar enfrentarse a ella. Luengo (1999), también refiere al concepto del autor anterior, y nos dice que precisamente, una relación de ese tipo, en la que el sujeto presenta una baja autoestima en relación a la familia y a la escuela, parece que tiende a consumir droga y tener conductas de riesgo, ya que la desvinculación con estos ítems, fuente de su

percepción negativa, le conduciría a rechazar las normas convencionales. Todo ello, nos lleva a evidenciar la relación entre el consumo de drogas y el malestar emocional que ha sido objeto de estudio, y que en muchos de ellos coinciden que, estados de estrés, ansiedad y depresión ante la necesidad de asumir cambios, podrían desencadenar o propiciar consumos de droga con la esperanza de que los efectos farmacológicos de la misma redujeran y/o aliviaran estos estados negativos.

RESULTADOS

Respecto a la primera hipótesis del trabajo de investigación, se afirmó positivamente que, *unos de los factores que lleva a los adolescentes a probar y/o consumir es porque las amistades los hacen, por curiosidad, y/o problemas personales*. Veremos que los tres son factores influenciadores del consumo de drogas en los adolescentes, ya que, los resultados fueron los siguientes. De los 50 encuestados 35 afirman que se sienten influidos por los amigos y 15 consideran que los amigos no llevan a consumir. Podemos decir, a partir de los datos obtenidos, que el consumo, en muchas ocasiones, se impulsa por los amigos o la presión grupal que pueda tener el/la joven.

Esta afirmación se ve reforzada por el entorno del joven, ya que, 30 de los jóvenes afirman que consumen más estando con los amigos, 19 consumen estando de fiesta y solo uno consume solo. A nivel cualitativo se analizaron las cuatro entrevistas realizadas, y todos los participantes estuvieron de acuerdo que las amistades son muy relevantes tanto en el consumo experimental como en el habitual, la terapeuta de sanación emocional relata:

Los amigos tienen mucha influencia porque para ellos son su "primera familia", cuando el adolescente toma consciencia de que está creciendo, que empieza a tener una vida social más libre, que puede salir y estar más horas en la calle, ir a la discoteca..., entonces ya no les importa el criterio de los padres, su nueva familia serán sus amistades. (terapeuta de sanación emocional).

En relación al *motivo personal* que les lleva a consumir algún tipo de drogas, 23 de los jóvenes encuestados afirman que la curiosidad los lleva a ingerir alguna sustancia tóxica, es casi la mitad de los encuestados, razón por la cual se ve otro de los factores que llevan al consumo. Las entrevistas también mostraron, en este caso, que la curiosidad es un factor clave para el joven, que está en fase de experimentación y que aquello prohibido es todavía más tentador. Exponen que dependerá de las habilidades interpersonales de que se quede solamente en un consumo experimental. El

trabajador social comentó, que la curiosidad es un factor motivador para conocer que siente el adolescente al consumirlo. La terapeuta comenta que dependerá de cómo el joven vive aquello experimentado, sabiendo que no es positivo para él, y podrá decir no, si se vuelve a ver en ese contexto, además expone:

Los adolescentes no han aprendido a divertirse consigo mismos, es decir, ven y aprenden que necesitan desinhibirse, piensan que sin alcohol no lo podrán hacer, es una falta de confianza. Ahora si tú has ayudado a tus hijos a que sean ellos mismos, a que exterioricen sus pensamientos y sentimientos, y a divertirse haciendo muchas cosas diferentes, estos adolescentes tienen más probabilidades de que no se dejen influenciar o que consuman puntualmente pero sin caer en adicción. (terapeuta de sanación emocional).

La última opción de la primera hipótesis, que los jóvenes consuman por tener problemas personales, 14 de los 50 expresan que el consumo está motivado por problemas personales, que estos acuden y se evaden de dichos problemas a través del consumo de drogas. Probablemente este consumo pueda desencadenar una dependencia física y/o psicológica al adolescente, y por tanto, éste pueda caer en la adicción de dicha sustancia. Esto nuevamente afirma la estrecha relación entre el consumo de drogas y la gestión emocional en los adolescentes. Cabe destacar, en este resultado, que la percepción de los adolescentes en creer que detrás de un consumo habitual de drogas haya algún tipo de problema personal (una minoría si lo cree), se entrevisté que, hay que tener en cuenta las edades de éstos, ya que no son suficientemente conscientes del porqué están consumiendo, y que no creen que su consumo sea de riesgo, porque consumen solo los fines de semana. Tal y como expresa el entrevistado trabajador social:

En el momento que el joven lleva unos dos años consumiendo, aunque sea sólo los fines de semana, en el momento que lo quiere dejar y no puede empieza a ser consciente de que tiene un problema de adicción, que se ha hecho dependiente de la o las sustancias.(trabajador social).

Nuevamente la declaración de la terapeuta en sanación emocional muestra como está de relacionado el consumo de drogas con la IE y la gestión emocional:

Se sienten mal, no saben cómo manejar sus emociones, hay cosas que para ellos les parecen imposibles de gestionar, estando en la adolescencia, y necesitan un apoyo, y no me refiero a un psicólogo durante 45 minutos cada tres meses. Nuestra sociedad precisa de una nueva concienciación, necesita

de herramientas, técnicas y métodos para poder replantear la praxis en general, una buena propuesta sería una escuela de padres... (terapeuta de sanación emocional).

En relación a los problemas personales, cabe destacar, que la situación de crisis actual, también es un factor de estrés que influye a toda la familia, la terapeuta expone:

La crisis actual afecta a las familias, afecta las emociones del padre o madre que ha perdido su trabajo, esto genera tensión económica, afectando así a todos los miembros de la familia, en todo el conjunto, y estamos desamparados ante las emociones, por eso el trabajo más grande es ayudar a las personas a reencontrarse consigo mismas y a buscar calma y no sentirse culpables... de sentir, y de sentir el dolor y saber manejarlo... (terapeuta de sanación emocional).

Por tanto, es evidente que el contexto actual de crisis afecta a las familias en general, creando un malestar al conjunto, afectando también a los más jóvenes. Durante la entrevista con la terapeuta focalizó la importancia de la IE como solución al cambio, en la actuación de la gestión de las emociones. Para que las personas seamos capaces de gestionarnos a nivel interno, y aumentar nuestras habilidades sociales para poder vivir con más armonía y paz. La propuesta de intervención de la terapeuta fue la de crear escuela de padres e hijos, a fin de trabajar en el ámbito de las emociones, método por excelencia de una prevención necesaria, pero prácticamente inexistente.

Respecto a la segunda hipótesis de la investigación, *detrás del consumo de drogas hay una falta de IE*, ésta se afirmó positivamente con las entrevistas a los tres profesionales y el testimonio del joven. La psicóloga nos lista varios de los posibles supuestos en que los adolescentes pueden encontrarse, y no que no sepan canalizar positivamente sus emociones y sentimientos:

Que tengan baja autoestima e insatisfacción personal, falta de expectativas en relación al futuro, carencia de valores y desmotivación. Factores genéticos, trastornos psiquiátricos en la infancia, fracaso escolar, desinterés general, impulsividad, vulnerabilidad, la poca percepción de riesgo. La disponibilidad y facilidad de acceso a ciertas drogas, falta de redes de apoyo, conflictos familiares, trastornos de la personalidad, trastornos afectivos, sociopatías. Baja tolerancia a la frustración, sobreprotección, estados de

ansiedad, angustia, fluctuaciones en el estado de ánimo, problemas de conducta, dificultades para establecer relaciones interpersonales, presión ambiental y/o la falta de satisfacción personal. (psicóloga).

Es evidente que, tras el consumo habitual de sustancias, se esconden unas emociones y sentimientos que no se han gestionado eficientemente, es decir, el adolescente que se habitúa a consumir, aunque sólo sea los fines de semana, o bien, que cuando consume pone en peligro su vida o la de terceras personas (conducir bebido), se puede afirmar que detrás de estas conductas de riesgo hay una ineficiente gestión de las emociones. El contexto social, es otro factor que influye al adolescente (y adultos), ya que vivimos en una sociedad que todo está enfocado hacia el exterior y no hacia el interior, por ejemplo, se enseña que las drogas afectan al Sistema Nervioso Central (SNC), y como éstas afectan al cuerpo, qué efectos producen y qué consecuencias pueden tener para la salud física y psicológica de la persona, pero no se trabaja las repercusiones que esta conducta puede generar negativamente en las emociones y sentimientos, en definitiva, se debe aportar una disposición a la inteligencia emocional aplicada en todos los ámbitos. Tal y como afirma la terapeuta de sanación emocional en su entrevista, refiriéndose al gran poder influenciador del contexto social, explica que estamos desamparados ante las emociones, y por eso es importantísimo ayudar a trabajar la IE, para que las personas se reencuentren consigo mismas, a que encuentren la calma i no sentirse culpables, de sentir ese dolor i gestionarlo. Ella puntualizó lo siguiente:

Mis hijos han ido a la escuela y no han tenido educación emocional, espero que mis nietos si tengan porque es un gran paso. Hoy nos enseñan que la droga es nociva porque altera el corazón, la presión sanguínea, etc, sabemos cómo estamos hechos por dentro, pero nadie nos enseña a gestionar la rabia de un enfado, a aceptar nuestras debilidades, al contrario, la sociedad actual no nos permite ser débiles, tienes que ser fuerte.. Todo esto es el concepto que tiene que cambiar en la sociedad, no sólo los padres.. Repito, todo es hacia afuera y no hacia adentro, pues si a un adulto ya le cuesta gestionar sus emociones, imagínate a nuestros adolescentes, ellos que están en plena revolución. (terapeuta de sanación emocional).

Resultados relevantes como los de la Universidad de Málaga (2007 y 2009) en su investigación, en que se obtuvo como resultado que, los jóvenes con una actitud inadecuada y agresiva consumen más que aquellos que no tienen problemas sociales.

También, otros autores como Extremera, N. Pacheco y Fernández-Berrocal, P. (2013) acuerdan que la inteligencia emocional y el consumo de drogas están estrechamente vinculados, afirmando que:

Los adolescentes con baja IE poseen peores habilidades interpersonales y sociales, lo que puede generar el desarrollo de conductas de riesgo, como el consumo de drogas legales e ilegales.

Vemos que, Pons y Berjano, (1999) también se refieren a que:

El adolescente que carezca de un repertorio adecuado de habilidades sociales, el consumo de drogas se presenta como una vía alternativa para satisfacer sus necesidades emocionales y de afiliación social y como medio de amortiguar el impacto de una situación vital que no controla totalmente.

Ésta última aportación se contrasta con la entrevista al joven anónimo de la investigación. El entrevistado afirma que las drogas fueron para él una vía de escape, que no se sentía bien consigo mismo, y que consumiendo se evadía y se sentía bien. Asoció su bienestar con el hecho de consumir drogas de todo tipo. Tal y como nos indica Kaplan (1996), Simons y Conger (1988), señalando que una baja autoestima y/o una pobre autovaloración, están en la base de las conductas de riesgo. Además, adquirir competencias emocionales desde edades tempranas favorece el desarrollo académico y profesional, aumentando la prevención de las adversidades de la vida adulta y reduciendo los niveles de estrés y depresión. Luengo (1999) también refiere al concepto del autor anterior, y nos dice que precisamente, una relación de ese tipo:

En la que el sujeto presenta una baja autoestima en relación a la familia y a la escuela, parece que correlaciona con consumos de droga y conductas de riesgo, ya que la desvinculación con estas instancias, fuente de su percepción negativa, le conduciría a rechazar las normas convencionales.

Todo el proceso de trabajo a dado lugar a poder reafirmar que, las conductas de riesgo de los jóvenes adolescentes en el mundo de las drogas está fuertemente ligado a la gestión de emociones y sentimientos que se les generan, tanto por la edad en que se encuentra el adolescente, como por el contexto social que influye en él fuertemente:

Entonces debemos ser conscientes que el trabajo a realizar es a nivel interior, si se encuentra el equilibrio entre lo externo y lo interno genera bienestar para la persona, ésta toma conciencia, lo acepta y, entonces puede transformarse.

Esta es la semilla que todos debemos plantar. (terapeuta de sanación emocional).

El mensaje de la terapeuta invita a reflexionar sobre la metodología de trabajo actual, las políticas que se ejecutan y en las estructuras sociales (rígidas) en las que estamos inmersos. Ella como muchos de los autores referidos a lo largo del artículo, reclaman la necesidad de trabajar desde la perspectiva de la IE, que en la problemática del consumo de drogas de los adolescentes pasa por esta gestión emocional.

CONCLUSIÓN.

El artículo ha manifestado la importancia de trabajar la inteligencia emocional de los jóvenes adolescentes, con la finalidad de demostrar que desarrollar las habilidades emocionales durante la adolescencia es fundamental como prevención al consumo de drogas. La inteligencia emocional es una herramienta fundamental para todos, sobretudo en la etapa de la adolescencia, en que éstos comprenden edades entre los 12 años y los 21 años (o más). Se encuentran inmersos en su proceso vital de desarrollo físico (cambios hormonales) y psicológico, sufriendo un importante estrés, hecho que hace alterar su estado interior (no definido), llevando al joven adolescente a consumir drogas. Es muy importante darse cuenta de que, cuando el joven ya está consumiendo, ya se ha llegado tarde, es decir, que la efectiva prevención a que los jóvenes tengan unos hábitos saludables y tengan menos riesgo a terminar siendo dependientes de sustancias, sea en que ellos tengan una base emocional positiva, rica y segura. Tanto la psicóloga, la terapeuta emocional, el trabajador social y el joven anónimo aseguran que, el adolescente que tiene una buena base emocional podrá decir *no* a lo que ya sabe y siente que es negativo para él, aunque, podrá probarlo por la curiosidad y/o por la influencia de según qué amistades, o bien, por tener problemas personales, estos serán capaces de no tener un consumo habitual a las sustancias adictivas.

Por tanto, considero la educación emocional como una forma de prevención fundamental, es decir, una persona con competencias emocionales estará más preparada para dar esquinazo a las adicciones, la violencia, la delincuencia, los comportamientos de riesgo, el suicidio, la impulsividad, los trastornos relacionados con la falta de autoestima, etc. Por ello, este estudio ha incluido la variable *inteligencia emocional*, entre otras, como factor de prevención ante el consumo de drogas en los adolescentes. Los resultados de los análisis cuantitativos y cualitativos realizados reflejan que aquellos adolescentes que tienen una competencias personales positivas

tienen un menor consumo de sustancias. Por otro lado, los adolescentes que no gestionan sus emociones presentan un mayor consumo de tóxicos. Los adolescentes con una mayor capacidad percibida para manejar sus emociones son más capaces de afrontarlas en su vida cotidiana facilitando un mejor estado psicológico y tienen, así, un menor consumo abusivo de sustancias. Los factores de riesgos que se asocian a las complejas conductas de consumir drogas legales e ilegales son numerosos, mientras que muchos de estos factores de riesgo no pueden ser modificados, las capacidades que incluye la IE pueden ser aprendidas y mejoradas previniendo así futuras conductas de riesgo para la salud. Estos datos proporcionan evidencia de que aquellos individuos con alta IE pueden beneficiarse más de los programas de prevención, y que éstos incrementarían su efectividad si tuvieran en cuenta variables como la IE. Por ello, propondría desarrollar e implementar ²programas específicos sobre las habilidades emocionales y afectivas, para favorecer la disminución de conductas de riesgo como el consumo de drogas legales e ilegales a través de la Educación Emocional (EE). Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a los adolescentes para la vida, y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. En mi opinión, aquellos adolescentes con un mayor repertorio de competencias afectivas basadas en la comprensión, el manejo y la regulación de sus propias emociones no necesitan utilizar otro tipo de reguladores externos (tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por el contexto en que los adolescentes están expuestos en esta edad tan crítica. Para concluir, entre todos debemos reinventar las políticas de prevención y la manera ideal de hacerlo es introduciendo la gestión emocional, algo que debe abordarse de manera transversal desde las aulas y, tan o más importante desde los hogares. La sociedad requiere de espacios donde se puedan ayudar a padres e hijos, para que éstos se sientan apoyados y poderles dar herramientas básicas para que puedan comprenderse mejor, evitando así conflictos graves, tal como nos expresó la terapeuta en sanación emocional. Nuestra responsabilidad como adultos es preparar a los niños, que posteriormente serán adolescentes, y dotarlos de todas las habilidades y destrezas necesarias para que sean los líderes que necesitamos que sean el día de mañana. Como decía Gandhi:

Ser el cambio que deseamos ver el mundo.

² Puede verse un ejemplo en, www.jornadeseducacioemocional.com

AGRADECIMIENTOS:

Siendo el último año de carrera, y aprovechando la nueva y agradable experiencia de haber podido profundizar sobre un tema de gran interés por mi parte, y la realización del presente artículo, agradezco primeramente a mi tutora de la asignatura del Trabajo de Fin de Grado, Eva Zafra por guiarme positivamente por esta nueva experiencia, que me ha enriquecido como futura profesional y como persona. También quiero agradecer a todo el profesorado que me ha acompañado durante todo el viaje de la carrera.

Finalizar ésta carrera universitaria era uno mis objetivos personales, a demás de poder con ello, redirigir mi carrera profesional a éste nuevo ámbito, que me apasiona y deseo poder contribuir muy pronto. Gracias a todas aquellas personas que me han apoyado, ayudado y animado siempre que lo he necesitado.

BIBLIOGRAFIA:

- BAR-ON, R. (1999). The emotional quotient inventory (EQ-I). A test of emotional intelligence. Toronto. Multi-Health Systems.
- BISQUERRA, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid, Síntesis.
- EXTREMERA, N., FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.(2013). Revista, Padres y maestros nº 352.
- GOLEMAN, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós.
- CASSÀ, E. (2003). Educación emocional programa para adolescentes. Madrid, wolters Kluwer. Editorial. psicopatología de la adolescencia, Madrid: Farmaindustria.
- MAYER, J. SALOVEY P (1997). What is emotional intelligence?
- MENDOZA R, (2007). Diferencias de género en la evolución del tabaquismo adolescente en España (1986-2002) Adicciones.
- MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) (2012-2013).
- MORA, F. (1998). Desarrollo cerebral y adolescencia. J.M. Segovia y F. Mora
- MORA, F.(2004) Sanguinetti, A. M. Diccionario de Neurociencia. Madrid. Alianza
- OBSERVATORIO DE SALUD DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Faros Sant Joan de Déu.
- PETRIDES, K. V., FURNHAM A. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence. Journal of social psychology, 144-149-162.
- SALOVEY, R. Emotional development and emotional intelligence (pp 3-31). Nueva York: Basic Books.

REVISTA.

La revista escogida para la publicación del artículo es **Trabajo Social y Salud**, ya que está interesada en artículos inéditos que sean de interés para los trabajadores sociales. Que ejercen en el sistema sanitario u organizaciones de autoayuda, y que desarrollen actividades en relación con la salud o la enfermedad. En ésta revista, tienen cabida artículos sobre investigaciones o experiencias que tengan que ver con el trabajo social en el sector sanitario, siendo una de las opciones, un foro de debate para el diálogo interdisciplinar, al servicio de los profesionales del ámbito social.

La extensión mínima será de 8 páginas y un máximo de 30, a tamaño DIN A-4 incluyendo el título, los datos de identificación del autor, tablas (opcional) y referencias bibliográficas. El espacio interlineal debe de ser 1,5, el formato utilizado será el de Word para PC y las páginas deberán ir debidamente numeradas.



La inteligencia Emocional, Adolescentes y el consumo de drogas legales e ilegales by [Ciuret Vidiella, Mònica](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](#).

Puede hallar permisos más allá de los concedidos con esta licencia en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>