



## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

Glenda Cuetos González

Doctoranda de la Universidad de Oviedo

[glnd.c.g@gmail.com](mailto:glnd.c.g@gmail.com)

Dependencias sentimentales o afectivas. Prevención. Adicciones. Inteligencia emocional.  
Sentimental or affective dependencies. Prevention. Addiction. Emotional intelligence.

### **RESUMEN**

Nos encontramos ante una sociedad nueva y cambiante, donde básicamente en todos los ámbitos de la vida han ocurrido algún tipo de transformación. Nuevos estilos de ocio se imponen cada día, llevándonos a transformar toda la estructura que hasta el momento conocíamos. En este contexto nuevas adicciones proliferan, las que aquí nos interesan son las denominadas como "dependencias sentimentales o afectivas", cuyo tratamiento y prevención está en auge en los últimos años. El interés principal de este artículo, es analizar de qué forma un concepto como la Inteligencia Emocional puede ayudarnos para la prevención de este tipo de adicciones, para lo cual haremos una búsqueda de diferentes artículos que apliquen este concepto a la prevención de adicciones, observando hasta que límite toda esta disciplina puede aplicarse a la prevención de las dependencias sentimentales o afectivas.

### **ABSTRACT**

We are facing a new and changing society, where essentially all walks of life there has been some kind of transformation. New leisure styles are imposed each day, leading us to transform the entire structure so far knew. In this context new addictions proliferate, which concern us here are referred to as "sentimental or affective dependencies" whose treatment and prevention is booming in recent years. The main interest of this article is to analyze how a concept and discipline as emotional intelligence can help to prevent this type of addiction. To which we will search for different items that apply this concept to the prevention of addiction, watching until all this discipline can limit extrapolated to the prevention of emotional or affective dependencies.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad nos encontramos con un nuevo contexto que ha afectado a diversos ámbitos de nuestra vida: al familiar, educativo, social... Todos estos cambios transforman la forma que tenemos de entender y de ver el mundo, afectando a todo nuestro comportamiento dentro de la sociedad. Uno de estos cambios que se puede observar es la transformación de los estilos de ocio, es decir, hoy en día existen múltiples estilos de ocio que hace que tengamos un gran abanico de posibilidades en las que elegir. Una de las alternativas de estilo de ocio recreativo que más ha proliferado (sobre todo entre los jóvenes) es el consumo de drogas.

La problemática en torno a las adicciones dependen en gran medida de las modas sociales, pero con independencia de estos aspectos sigue siendo uno de los problemas inevitables de la salud pública universal (García del Castillo, García del Castillo-López, Gárquez Pertusa, Marzo Campos, 2013), ya que, a pesar de que las adicciones cambian con el tiempo, se modernizan, cambian su tipo de consumo e incluso aparecen nuevas adicciones, la prevalencia del consumo de drogas en nuestro país sigue siendo alarmante y debe ser un indicador para que controlemos estas "nuevas adicciones" que están surgiendo introduciendo nuevas formas de prevención para que las estadísticas no sean tan alarmantes como con las adicciones a sustancias.

Las cifras de la prevalencia en el consumo de drogas puede observarse en la tabla siguiente extraída del último informe realizado por parte del Plan Nacional Sobre Drogas:

Tabla1. Evolución de la prevalencias de consumo de sustancias psicoactivas en los últimos 12 meses entre los alumnos de Enseñanza Secundaria (14-18 años) en España 1994-2012

	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012
<hr/>										
Prevalencia de consumo										
<hr/>										
Alguna vez en la vida										
<hr/>										
Tabaco	60,6	64,4	63,4	61,8	59,8	60,4	46,1	44,6	39,8	43,8
Alcohol	84,1	84,2	86,0	78,0	76,6	82,0	79,6	81,2	75,1	83,9
Hipnosedantes	6,9	7,7	7,7	8,8	8,5	10,0	12,1	17,3	18,0	18,5
Hipnosedantes sin receta	6,6	6,1	6,4	6,9	6,5	7,0	7,6	9,4	10,4	8,9
Cannabis	20,9	26,4	29,5	33,2	37,5	42,7	36,2	35,2	33,0	33,6
Extásis	3,6	5,5	3,6	6,2	6,4	5,0	3,3	2,7	2,5	3,0
Alucinógenos	5,1	6,8	5,5	5,8	4,4	4,7	4,1	4,1	3,3	3,1
Anfetaminas	4,2	5,3	4,3	4,5	5,5	4,8	3,4	3,6	2,6	2,4
Cocaína (polvo y/o base)	2,5	3,4	5,4	6,5	7,7	9,0	5,7	5,1	3,9	3,6
Heroína	0,5	0,5	0,9	0,6	0,5	0,7	1,0	0,9	1,0	1,0
Inhalables volátiles	3,1	3,3	4,2	4,4	3,7	4,1	3,0	2,7	2,3	1,9
GHB							1,2	1,1	1,2	1,3

Plan Nacional Sobre Drogas ([www.pnsd.msc.es](http://www.pnsd.msc.es))

Estos datos estadísticos pueden llevar a plantearnos que las medidas de prevención que se han llevado a cabo en España resultan insuficientes y escasas, ya que en la tabla anterior se puede

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

observar como el consumo de drogas a lo largo de los años ha aumentado en muchos de los casos por lo que resulta necesario, explorar otro tipo de campañas que tengan en cuenta el factor emocional y las variables psicosociales que influyen en el consumo de drogas.

Por lo que creemos necesario entender y dar la suficientemente importancia a las emociones destacando su influencia en el consumo de drogas y la prevención de las mismas. Ya que a pesar de la importancia de las emociones en la vida cotidiana, de su influencia en la conducta y de los efectos que pueda llegar a tener tanto a nivel físico como psicológico, no sabemos discriminarlas, ni identificarlas y en muchas ocasiones somos incapaces de controlarlas y regularlas (Morales, 2007). Es decir, es muy importante conocer nuestras emociones y saber controlarlas sobre todo si queremos vivir en una sociedad de una manera lo más pacífica posible, sin embargo nadie nos enseña a cómo controlarlas de una manera específica. En el contexto actual donde tenemos muchas opciones de vida (saludable o no saludable), resulta imprescindible que sepamos identificar las emociones incluso saber anticipar que sentiremos a la larga con las decisiones que tomamos en la vida.

También debemos resaltar que *"la problemática en torno a las adicciones sigue teniendo los vaivenes propios de las modas sociales [...]"* (García del Castillo, Castillo-López, Gárquez Pertusa, Marzo Campos, 2013, p.90), lo que nos lleva a que cada vez nos encontremos con nuevos consumos y con nuevas adicciones con y sin sustancia. Entre las que se encuentran las "Dependencias Sentimentales o Afectivas", las cuales serán analizadas en este artículo bajo el modelo de adicción.

El objetivo principal de este artículo será destacar la relación existente entre la prevención de las Dependencias Sentimentales o Afectivas y la Inteligencia Emocional, para lo cual se ofrecerá una definición de los dos conceptos analizando la relación existente entre el consumo de drogas y la Inteligencia Emocional. Para la consecución de dicho objetivo se utilizará distintas bases de datos (dialnet, medline...), analizando todos aquellos artículos que pongan en relación el consumo de drogas y la prevención de las mismas y la Inteligencia Emocional. A continuación se analizará el tratamiento de las Dependencias Sentimentales o Afectivas observando cómo influye la Inteligencia Emocional en el mismo, además de especificando cómo puede funcionar el mismo en la prevención.

### **CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Antes de que surgiera el término de Inteligencia Emocional, hubo una serie de cambios que hicieron que se transformara por completo la concepción que se tenía hasta el momento de las emociones. Es a partir de los años 60 (Ovejero, 1998), sobre todo con la aparición del cognitivism dentro de la psicología cuando se pone el énfasis de conocer nuestras emociones analizando cómo influyen estas en nuestra vida.

La emoción se puede definir siguiendo a Zaccagnini como: *"un estado global, de carácter psicológico, que es fruto de un gran conglomerado de fenómenos psicológicos complejos e íntimamente relacionados entre sí, y en el que puede encontrarse un sujeto en un momento dado de su vida"* (Zaccagnini, 2004, p.57). Debemos tener en cuenta que las emociones fueron identificadas  
16º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis  
2015 [www.interpsiquis.com](http://www.interpsiquis.com) - Febrero 2015  
Psiquiatría.com

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

por las personas, se les puso nombres concretos, regulando su uso social todo esto dependiendo mucho de la cultura en la que uno viviera (López, 2009), puesto que la interpretación que cada persona hace de sus emociones y la expresión o no de las mismas depende enormemente tanto de uno mismo como de la cultura en la que este inmerso.

Hay diferentes modelos explicativos de las emociones que citaremos a continuación (Ovejero, 1998):

- Modelo relacional de Gergen: en su modelo se opone al carácter individual que tradicionalmente han tenido las emociones, puesto que resalta que las emociones tienen un determinado significado derivando de la situación social en la que uno se encuentra. Para él no son algo individual, sino relacional, por lo que llega incluso a plantearse si las emociones existen "per se". Es decir, una emoción no se puede tomar de forma individual y analizarla, sino que siempre hay que tener en cuenta el contexto social dónde se está generando esa emoción.
- Modelo conductista: para este modelo las emociones sólo sirven como motores para actuar, puesto que la emoción se distingue únicamente por sus manifestaciones conductuales. Para ellos sólo importa la conducta observable y rechazan la idea de que las emociones tengan algún correlato a nivel cerebral, puesto que sólo importa lo que el sujeto realiza no lo que procesa a nivel cerebral.
- Modelo sociobiológico: destacan la idea del cerebro emocional. Para ellos son las emociones las que nos permiten afrontar situaciones difíciles, como para ser resueltas simplemente como el intelecto. Cada emoción lleva programada una forma de acción, es decir, cada vez que experimentamos una determinada emoción realizaremos una determinada conducta ya que en el pasado esa conducta determinada nos sirvió para dar respuesta a nuestra emoción y esto todo se va quedado grabado en el cerebro.
- Modelo de Marañón-Schachter: tras innumerables experimentos con la adrenalina (primeramente Marañón y más tarde Schachter utilizando una situación ansiógena), observaron cual era el papel central que tenía esta en los fenómenos emocionales. Para estos autores en las emociones influían tanto factores situacionales como personales que iban más allá de síntomas viscerales, mostrando que la emoción tiene dos componentes a resaltar: el vegetativo y el psíquico. Es decir, cuando experimento una emoción determinada para la misma influyen tanto lo que nosotros pensamos o interpretamos de ellas, el entorno en el que nos encontremos etc., así como las funciones corporales que varían en nuestro cuerpo a la hora de experimentar esa emoción. Por lo que para analizar la emoción, se debe tener en cuenta que depende tanto de nuestro propio cuerpo físico como de nuestra mente.
- Modelo de la psicología socio-constructionista: para ellos todo se construye en el entorno social, también las emociones que experimentamos son construidas. Entonces para analizar las emociones, se tendrá que estudiar cómo y porque se construyeron en nuestro entorno social.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

Debemos resaltar que *"las emociones influyen en nuestras reacciones espontáneas, en nuestro modo de pensar, en nuestros recuerdos, en nuestras decisiones que tomamos, en cómo planificamos el futuro, en nuestra comunicación con los demás y en nuestro modo de comportarnos"* (Morgado, 2007, p.12). Es decir, las emociones influyen mucho en la determinación de todos los actos y decisiones a las que nos enfrentamos los seres humanos.

Una vez comenzado el estudio exhaustivo de las emociones se observa su interés en cómo las mismas pueden influir en todas las decisiones de nuestra vida, sobre todo a través de la aparición de la Inteligencia Emocional. Hasta ese instante, se había visto la importancia de tener en cuenta las emociones observando cómo influyen en todos los actos cotidianos de nuestra vida, pero con esta disciplina sus autores intentaban ir más allá y explicarnos la necesidad de conocer nuestro estados emocionales utilizándolos para mejorar en nuestra adaptación al contexto social. En la Inteligencia Emocional se plantea una nueva visión del estudio de las emociones, puesto que se han dejado de ver como elementos perturbadores de los procesos cognitivos pasando a considerarse fenómenos vitales del ser humano que proporcionan información útil para solucionar nuestros problemas cotidianos (Rey y Extremera, 2012).

Lo primero que debemos saber en torno a la Inteligencia Emocional es que este término se utiliza por primera vez en 1990 de la mano de Peter Salovey y John D. Mayer, posteriormente también será utilizado a Daniel Goleman que se considerará el mayor exponente de esta disciplina (Zaccagnini, 2004). La inteligencia emocional se puede definir *"cómo la posibilidad de desarrollar las habilidades o destrezas necesarias para manejar y modificar la información emocional de manera positiva y psicológicamente constructiva. Aprender a utilizar para influir y mejorar la eficacia de nuestro comportamiento"* (Goleman, 1995). La Inteligencia Emocional pone el énfasis en aprender habilidades de autocontrol de nuestras emociones, para posteriormente poder utilizar las mismas de forma saludable.

Frente a la tradición en torno al estudio de las emociones, la Inteligencia Emocional propone desarrollar habilidades de autocontrol emocional que reducen los aspectos negativos de las emociones, ayudándonos a controlar nuestro comportamiento (Zaccagnini, 2004). Es decir, el constructo de la Inteligencia Emocional trata de poner el énfasis en la necesidad de aprender a controlar nuestras emociones para lo que se tratará de desarrollar distintas habilidades encaminadas a identificar y modificar nuestros estados emocionales. Para lo cual existirán cuatro habilidades que se deberán aprender a manejar que son (Zaccagnini, 2004, p.125):

- Percibir adecuadamente los estados emocionales expresándolos correctamente: es decir, se deberá aprender a identificar qué tipo de emoción se está experimentado en cada momento expresándola al resto de personas de la mejor forma posible acorde a la misma y al contexto.
- Asimilación de nuestras emociones en nuestro pensamiento: es decir, que logremos integrar las emociones que vamos sintiendo con los diferentes pensamientos que vamos experimentando.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

- Comprender correctamente la naturaleza de esos estados emocionales: es decir, sabes en cada momento el "porque" experimentamos una determinada emoción.
- Regular esos estados emocionales impidiendo sus efectos negativos y aprovechando sus aspectos positivos: es decir, aprender a gestionar nuestras emociones de una forma positiva impidiendo que sus efectos negativos nos influyan en nuestra conducta tratando de asimilarlos, entenderlos y decidir la forma mejor de actuar en cada momento.

Las principales teorías de la Inteligencia Emocional son tres principalmente que describiremos a continuación (Dánvila, 2010; Enríquez, 2011):

- Bar-On (1988): define su modelo en términos de cinco habilidades sociales y emocionales principales incluyendo habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidades, manejo del estrés y el estado de ánimo, que en conjunto influyen en la capacidad de una persona para hacer frente eficazmente a las exigencias medioambientales.
- Salovey y Mayer (1997): utilizan un enfoque cognitivo, este consta de cuatro niveles de habilidades, con base en procesos que incluyen la emoción y la cognición.
- Goleman (1988): su teoría está basada en las competencias, incluyendo un conjunto de habilidades afectivas y cognitivas. Identificó cinco dimensiones de la inteligencia emocional, incluyendo la autoconciencia, el autocontrol, la automotivación, empatía y habilidades sociales.

Los métodos de evaluación de la Inteligencia Emocional se pueden dividir en tres principalmente que son (Dánvila, 2010; Zaccagnini, 2004):

- Medidas basadas en cuestionarios y escalas: tienen el objetivo principal de evaluar los niveles de Inteligencia Emocional que poseen las personas.

En este apartado nos encontramos primeramente con el EQ-i denominado "Emotional Quotient Inventory" creado por Bar-On, que contiene 15 subescalas agrupadas en cinco escalas: intrapersonales, interpersonales, de adaptabilidad, de manejo del estrés y de humor general.

Además tenemos también la escala TMMS denominada "Trait-Meta Mood Scale" creada por el grupo de investigación Salovey y Mayer, que es un escala de rasgo que evalúa el metacognoscimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems, en concreto evalúa las destrezas con las que podemos ser conscientes en nuestras propias emociones así como de la capacidad de regularlas.

- Medidas basadas en observadores externos: son instrumentos basados en cuestionarios que son rellenado por compañeros de la persona o jefes y profesores.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

Primeramente en este apartado nos volvemos a encontrar con el EQ-i, que incorpora un instrumento de observación externa.

Después nos encontramos con el ECI denominado "Inventario de Aptitud Emocional" que combina el autoinforme con la calificación del observador, está basado en las competencias desarrolladas por Goleman.

- Medidas basadas en tareas emocionales o de habilidad: son instrumentos compuestos por diversas tareas emocionales y ejercicios de solución de problemas interpersonales que la persona debe resolver.

Aquí existen dos medidas que son por un lado el MEIS (Mayer, Caruso y Salovey) y su versión mejorada el MSCEIT (de los mismos autores), estas medidas engloban cuatro áreas de la Inteligencia Emocional: percepción emocional; asimilación emocional; comprensión emocional; regulación afectiva.

Se deben destacar una serie de factores explicativos que podrían influir en la Inteligencia Emocional que son (Dánvila, 2010):

- La edad y la Inteligencia Emocional: se realizaron distintos estudios que trataban de poner en relación si la edad tenía algo que ver con que los niveles de Inteligencia Emocional aumentarían o disminuirían, pero no llegan a una solución consensuada.
- La experiencia y la Inteligencia Emocional: los diferentes estudios parecen indicar que los niveles de Inteligencia Emocional aumentan con la experiencia.
- El sexo y la Inteligencia Emocional: al igual que con la primera variable los estudios no son concluyentes.

Por lo que podemos concluir que el único factor concluyente del que depende la Inteligencia Emocional, es la experiencia. Ya que parece ser, que a medida que adquirimos distintas experiencias vamos aumentando nuestra Inteligencia Emocional.

### **CONCEPTO DE DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

Las dependencias sentimentales o afectivas se definen como "*trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende*" (Sirvent, 2004; Moral y Sirvent, 2008). Ha de distinguirse entre las calificadas como dependencias relacionales genuinas (dependencia emocional, adicción al amor, dependencias atípicas), esto es con identidad propia y las mediatizadas calificadas como coadicciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias a trastornos adictivos (Sirvent, 2004). Estos trastornos relacionales se definen por tres componentes generales (Moral y Sirvent, 2008):

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

1º) Aditifilicos (que asemejan al dependiente afectivo a un adicto convencional): 1.a) Necesidad afectiva extrema con subordinación sentimental, .b) Vacío emocional, 1.c) Craving o anhelo intenso de la pareja, 1.d) Síntomas de abstinencia en su ausencia, 1.e) Búsqueda de sensaciones.

2º) Vinculares (patología de la relación): 2.a) Apego invalidante con menoscabo de la propia autonomía, 2.b) Rol ejercido (subordinado o antidependiente, sobrecontrol, pseudoaltruismo, orientación rescatadora, juegos de poder), 2.c) Estilo relacional (acomodación al status patológico).

3º) Cognitivo-afectivos (psicopatología asociada): 3.a) Mecanismos de negación y autoengaño, 3.b) Sentimientos negativos (inescapabilidad emocional, abandono, culpa), y 3.c) Integridad del yo (asertividad, límites débiles/rígidos, egoísmo/egotismo/egocentrismo en la interrelación).

Seguendo a Sirvent y Moral (2007) podemos definir la dependencia emocional, codependencia y bidependencia de la siguiente manera:

- **Dependencia Emocional:** Dependencia relacional entre dos sujetos no adictos. Se define como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que se intentan satisfacer mediante relaciones interpersonales de apego patológico.  
Características:
  - Posesividad y desgaste energético intenso
  - Incapacidad para romper ataduras
  - Voracidad de cariño, de amor
  - Sentimientos negativos (culpa, vacío, miedo al abandono)
- **Bidependencia:** Hábito relacional acomodaticio típico de un adicto o ex adicto a sustancias con un comportamiento subsumido al primariamente adictivo fruto de un aprendizaje sociopático por lo común intenso y que condiciona relevantemente el quehacer del afectado y probablemente de la persona o personas involucradas (Sirvent, 1995).  
Características:
  - Falta de conciencia real del problema
  - Inhibición de la propia autonomía y delegación de la toma de decisiones
  - Búsqueda obsesiva de la pareja, minimizando, obviando u ocultando sus defectos a la vez que destacando que dicha persona es la única que le estimula como el bidependiente quiere

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

- Frecuentes sentimientos de vacío, sensación de inescapabilidad y tropismo hacia relaciones intensas, incluso peligrosas
- Codependencia: Se trata de la particular relación de dependencia que establece un sujeto normal respecto a otro frágil o menoscabado (frecuentemente alcohólico). La Codependencia es un estilo de relación donde la pareja del adicto (alcohólico o adicto a otras sustancias psicoactivas) sostiene percepciones y conductas que reflejan su tolerancia al abuso de alcohol del paciente y un modo de vida que gira alrededor de él, convirtiéndose en su cuidador mediante un comportamiento proteccionista e hiperresponsable. Elementos sustanciales:
  - Ejercer de redentor/cuidador/sobreprotector/hiperresponsable
  - Autonegligencia, se olvida de sí mismo para centrarse en el otro
  - Límites del yo desdibujados
  - Focaliza su vida hacia el otro

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

Existe un consenso en reconocer la Inteligencia Emocional como una característica predictiva de muchas de las habilidades y reacciones adaptativas claves para el éxito en la vida (Fernández-Serrano, Moreno-López, Pérez-García, Verdejo-García, 2012). Esto nos lleva a valorar el interés de la misma en diferentes contextos de la vida de las personas, ya que al ayudar a mejorar las habilidades y reacciones adaptativas será de ayuda para garantizar el afrontamiento de situaciones conflictivas a lo largo de la vida.

Debemos destacar que *"una persona que es incapaz de regular sus emociones básicas, puede caer en una serie de problemáticas personales, familiares y sociales, y ser susceptible de caer en una adicción química o emocional"* (César Morales, 2007, p.31). Es decir, es necesario que sepamos identificar y manejar nuestras emociones, puesto que el déficit de control de las mismas podrá llevarnos a caer en diferentes tipos de adicciones. La Inteligencia Emocional cómo ya se explico con anterioridad nos ayuda y nos enseña a identificar y regular nuestras emociones, por lo resulta muy importante dentro del campo de las adicciones.

Muchos autores de los citados a lo largo de este artículo consideran que la Inteligencia Emocional desempeña un papel significativo en el consumo de drogas<sup>1</sup>, las personas con una falta de

---

<sup>1</sup> Algunos de estos autores son: D.R. Trinidad y C.A. Johnson, 2002; D.R. Trinidad, J.B. Unger, C.P. Chou, S.P. Azen y C.A. Johnson, 2004; H. César Morales, 2007; E. Fernández-Abascal, 2009; B. Kun y D. Zsolt, 2010; G. C. Cáridad Sardiñas López, 2012; M.J. Fernández-Serrano, L. Moreno-López, M. Pérez-García y A. Verdejo-García, 2012; J.A. García del Castillo, Á. García del Castillo-López, M. Gárquez Pertusa y J. C. Marzo Campos, 2013;

## INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS

habilidades emocionales pueden recurrir al consumo de drogas como una forma externa de autorregulación para disminuir, ocultar o ignorar sus estados emocionales negativos o para generar estados emocionales más agradables (Fernández-Abascal, 2009). Es decir, el no tener unas buenas estrategias de afrontamiento además de no tener unas correctas habilidades emocionales puede llevar al consumo de drogas, ya que no podremos enfrentarnos de una forma correcta a la problemática en cuestión.

El estudio de la Inteligencia Emocional en general y como estrategia para afrontar las adicciones en particular, se incorpora hace relativamente pocos años a la investigación, aunque actualmente se puede decir que ya se han publicado numerosas investigaciones que sirven para avalar la utilización de la misma en la prevención del consumo de drogas y otras adicciones (García del Castillo, García del Castillo-López, Gárquez Pertusa, Marzo Campos, 2013).

En este apartado resulta de interés nombrar el artículo del año 2010 escrito por Bernadette Kun y Zsolt Demetrovics denominado "Emotional Intelligence and Addictions: A Systematic Review", donde se realiza un metaanálisis de todas las investigaciones publicadas que relacionan las adicciones y la Inteligencia Emocional. Según esta revisión las principales investigaciones serían:

Tabla2. Estudios que relacionan Inteligencia Emocional y distintas adicciones

Estudio	Ciudad	Sustancia con la que se relaciona
1.Oscar-Berman, Hancock Midlworf, Hutner and Weber, 1990	USA	Alcohol
2.Schutte at al., 1998	USA	Sustancia psicoactivas
3.Philippot et al., 1999	Bélgica	Alcohol
4.Kornreich et al., 2001a	Bélgica	Alcohol
5.Kornreich et al., 2001b	Bélgica	Alcohol
6.Kornreich et al., 2002	Bélgica	Alcohol
7.Frigerio, Burt, Montagne, Murray, and Perrett, 2002	Italia	Alcohol
8.Trinidad and Johnson, 2002	USA	Tabaco y alcohol
9.Townshend and Duka, 2003	Reino Unido	Alcohol
10.Brackett and Mayer, 2003	USA	Tabaco,alcohol y sustancias ilegales
11.Kornreich et al., 2003	Bélgica	Alcohol y opiáceos
12.Riley and Schutte, 2003	Australia	Alcohol y sustancias ilegales
13.Engelberg and Sjöberg, 2004	Suecia	Internet
14. Brackett, Mayer and Warner, 2004	USA	Tabaco, Alcohol y sustancias ilegales
15. Trinidad, Unger, Chou Azen, and Johnson 2004a	USA	Tabaco
16.Trinidad Unger, Chou And Johnson, 2004b	USA	Tabaco

## INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS

17.Foisy et al., 2005	Bélgica	Alcohol y opiáceos
18.Rozin, Taylor, Ross, Bennet, and Hejmadi, 2005	USA	Síntomas obsesivos-compulsivos
19. Austin et al., 2005	Canada y Escocia	Alcohol
20. Lin and Chuang, 2005	Taiwán	Compra compulsiva
21. Trinidad et al., 2005	USA	Tabaco
22. Tsaousis and Nikolaou, 2005	Grecia	Tabaco y Alcohol
23. Kaur, Schutte and Thorsteins-son, 2006	Australia	Juego
24.Limonero, Tomas-Sabado, and Fernandez-Castro, 2006	España	Tabaco y cannabis
25.Matyassy, Kelemen, Sarkozi, Janka and Keri, 2006	Hungría	Alcohol
26.Reay, Hamilton, Kennedy and Scholey, 2006	Reino Unido	MDMA (Extásis)
27.Schutte et al., 2007	Internacional	Tabaco, alcohol, ilegal sustancia
28.Saklofske, Austin, Galloway and Davidson, 2007	Canada	Tabaco y Alcohol
29.Foisy et al., 2007 <sup>a</sup>	Bélgica	Alcohol
30.Foisy et al., 2007 <sup>b</sup>	Bélgica	Alcohol
31.Markey and Vander Wal, 2007	USA	Bulimia Nerviosa
32.Grisham, Steketee and Frost, 2007	No consta	Cleptomania
33.Parker, Taylor, Eastabrook, Schell And Wood, 2008	Canada	Juego y Internet
34.Besharat, 2008	Iran	Sustancias psicoactivas
35.Ghee and Johnson, 2008	USA	Alcohol
36. Craig, Fisk, Montgomery, Murphy And Wareing, 2008	Reino Unido	MDMA (Extásis)

Como se puede observar en este artículo que desde la década de los 90, han comenzado a proliferar distintas investigaciones que tratan de poner en relación las adicciones y la Inteligencia Emocional. En la tabla anterior no sólo se ocupan de adicciones a sustancias, sino que nos encontramos con otro tipo de adicciones comportamentales cómo es la adicción a las compras, la adicción a internet o la adicción al juego. Los resultados encontrados por Kun y Demetrovics concluyen que una Inteligencia Emocional más baja está relaciona con el fumar, el uso de alcohol y de otro tipo de drogas,

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

además son dos componentes de la Inteligencia Emocional que desempeñan un papel clave desde el punto de vista de las adicciones: el "desciframiento y diferenciación de las emociones" y la "regulación de las emociones" (Kun y Demetrovics, 2010).

La Inteligencia Emocional ha sido aplicada a diferentes contextos desde su aparición (a la educación, al trabajo...) pero es relativamente nueva su aplicación al campo de las adicciones y sobre todo a la prevención de las mismas, pero ya han existido una cantidad de publicaciones y artículos, que avalan su aplicación a este campo, por lo que se vuelve necesario estudiar la influencia que pueda tener la misma a todo tipo de adicciones.

Los estudios son bastante alentadores en cuanto a la función de la Inteligencia Emocional en el proceso preventivo de las adicciones. Hasta el momento actual se han centrado en el tabaco y el alcohol fundamentalmente, aunque algunos autores ya avanzan hipótesis en estudios de adicciones en general, así como los relacionados con adicciones comportamentales (García del Castillo, García del Castillo-López, Gárquez Pertusa, Marzo Campos, 2013). Por lo que debemos tener en cuenta que se pueda aplicar a la prevención de las Dependencias Sentimentales o Afectivas, ya que si tenemos en cuenta las características de la misma fomentando la Inteligencia Emocional podría influir en la prevención de las mismas.

En el tratamiento de las Dependencias Sentimentales o Afectivas es muy importante la intervención a nivel psicosocial aparte de la intervención a nivel clínico, puesto que como se pueden observar de las características de estas adicciones surgen a medida que nos relacionamos socialmente lo que hace que el nivel psicosocial sea muy importante para la intervención en las mismas. Este nivel psicosocial siguiendo a Moral y Sirvent (2014) se concreta en el entrenamiento en habilidades de relación interpersonal, en destrezas socioafectivas y en habilidades intrapersonales como la asertividad, así como en la aceptación de la identidad personal y psicosocial de las personas con problemas sentimentales, y relacionales por extensión, con la superación optimizante de los conflictos identitarios (identificación, ego rígido, ego débil) y el fortalecimiento de la autoestima.

Es decir, según los autores anteriormente citados en su propuesta de tratamiento de las Dependencias Sentimentales se integran medidas psicoterapéuticas basadas en modelos de corte cognitivo-conductual, con interés en mecanismos de reestructuración cognitiva, complementándose con medidas de entrenamiento de tipo psicosocial como son:

- Mejorar las habilidades sociales
- Fortalecimiento de las competencias emocionales
- Optimización de los recursos de inteligencia emocional intrapersonales y desarrollo de habilidades actitudinales de vinculación interpersonal en condiciones de igualdad.

Resulta de vital importancia en el tratamiento de las Dependencias Sentimentales el desarrollar un buen nivel de Inteligencia Emocional, puesto que esto servirá para que las personas que padecen este tipo de dependencias desarrollen las habilidades y destrezas necesarias para superar este tipo de dependencias.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

Cómo hemos señalado anteriormente, el desarrollo de un nivel óptimo de Inteligencia Emocional es muy importante dentro del tratamiento de estas Dependencias, por lo que podemos pronosticar que si queremos prevenir la aparición de las mismas una buena forma sería procurando que las personas desarrollen un buen nivel de la misma.

### **CONCLUSIÓN**

En la problemática de las Dependencias Sentimentales se constata la importancia de unas adecuadas habilidades, destrezas, recursos, competencias, etc., a nivel emocional y afectivo. Si recordamos la definición dada con anterioridad podemos denominar como Inteligencia Emocional "*procesos de entrenamiento en adquisición y/o optimización de habilidades relacionales, estrategias de comunicación y competencias emocionales*". Este tipo de habilidades son necesarias para la prevención de las adicciones, en concreto las dependencias sentimentales ya que si realizamos un estudio de las mismas podemos observar cómo es muy importante en ellas el tratamiento del área psicosocial.

La Inteligencia Emocional nos ayudaría a identificar y regular nuestras emociones, algo que se hace muy patente en todas las adicciones y más si nos referimos a las Dependencias Sentimentales. El tener niveles óptimos de Inteligencia Emocional nos ayudará a la hora de saber diferenciar correctamente nuestras emociones y sentimientos, por lo que es necesario manejar la Inteligencia Emocional para el manejo de los sentimientos que existen en las Dependencias Sentimentales.

En general "*podemos aceptar que un mayor autoconocimiento de nuestras emociones, la identificación correcta de las vivencias emocionales de los demás, la regulación de nuestros estados afectivos, el uso de las emociones para facilitar el pensamiento, etc., son habilidades beneficiosas para nuestro bienestar psicológico, ya que nos permite reducir la ansiedad, nos ayudan a superar situaciones estresantes, nos capacitan para mejorar nuestras relaciones sociales y crecer emocionalmente*" (Orbest y Lizeretti, 2004, p. 24). Ya que con todo lo descrito y analizado con anterioridad podríamos hipotetizar que el conocimiento de nuestras emociones nos ayuda a mejorar en las relaciones sociales influyendo positivamente en la prevención de todas las adicciones y las dependencias sentimentales en particular. Por lo que desarrollar unos niveles óptimos de Inteligencia Emocional, se debería observar un protector para desarrollar unas relaciones sociales óptimas y que no sean desadaptativas.

Los factores que convierten a una persona en un adicto son de tipo personal y social, así como propios de la sustancia u objeto de la adicción, se puede encontrar la utilidad de la Inteligencia Emocional en el campo de la prevención, promoviendo el manejo de las emociones incómodas o roles y su reconducción hacia conductas más deseadas por el sujeto pudiendo suponer un cambio radical en el estilo de afrontamiento de las situaciones difíciles, se evita la alternativa rápida y comprometida del consumo de sustancias o adicciones de cualquier tipo (Sardiñas López, 2012).

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

La importancia de la Inteligencia Emocional en los contextos de promoción y prevención de la salud es más que evidente, esta disciplina ha demostrado ser un conjunto de variables importantes que pueden explicar y/o modular las adicciones (García del Castillo, García del Castillo-López, Gárquez Pertusa, Marzo Campos, 2013). Esta disciplina puede ser muy necesaria dentro del campo de la prevención de las Dependencias Sentimentales, tal y como se puede extraer de toda la evidencia empírica que relaciona esta disciplina con las adicciones en general.

Resultaría necesario seguir estudiando cómo puede influir la Inteligencia Emocional en la prevención de las Dependencias Sentimentales, debiendo desarrollarse investigaciones empíricas que demuestren esta relación a nivel práctico. Esta disciplina que ya ha dado sus frutos en otros contextos como es el educativo o en el ámbito laboral, debería ir más allá observándose su interés en la prevención de este tipo de dependencias. Una buena forma de poner este tipo de prevención en práctica, sería mediante la inclusión de diferentes talleres de Inteligencia Emocional desde edades tempranas en los colegios y las escuelas. De esta manera podríamos fomentar que los jóvenes y adolescentes estuvieran provistos de una serie de habilidades y destrezas, que les ayudaría para posteriormente no desarrollar ningún tipo de Dependencia Sentimental. Puesto que "*promover la Inteligencia Emocional desde edades tempranas es sin duda un factor protector frente a los problemas de adicción*" (Sardiñas López, 2012).

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

García del Castillo-López A., García del Castillo Rodríguez J.A, Marzo Campos J.C. (2012). La relevancia de la Inteligencia Emocional en la prevención del consumo de alcohol. *Información Psicológica, 104*, 100-111.

García del Castillo-López A., García del Castillo-López A., Gárquez Pertusa M. y Marzo Campos (2013). La Inteligencia Emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Revistas Health and Addictions, 13*, 89-97.

César Morales H. (2007). La Inteligencia Emocional y su utilidad para prevenir adicciones y otros problemas psicosociales. *Revista Liberaddictus, 100*, 31-33

Dánvila del Valle I. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y línea de investigación. *Cuadernos de Estudios Empresariales, 20*, 107-126.

Enríquez Anchondo H.A. (2011): *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional basado en la Conciencia Plena*. Málaga: Spicum.

Fernández-Abascal E. (2009): *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.

Fernández-Serrano M.J., Moreno-López L., Pérez-García M. y Verdejo-García A. (2012). Inteligencia Emocional en individuos dependientes de cocaína. *Trastornos Adictivos, 14 (1)*, 27-33.

Goleman D. (1995): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Kun B. y Demetrovics Z. (2010). Emotional Intelligence and Addictions: A Systematic Review. *Informa Healthcare, 45*, 1131-1160.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y POSIBLE PREVENCIÓN DE LAS DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS**

Moral M.V. y Sirvent C. (2007). Codependencia y género: análisis explorativo de las diferencias en los factores sintomáticos del TDS-100. *Anales de Psiquiatría*, 23(3), 250-291.

Morgado I. (2007): *Emociones e inteligencia social. Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Ariel.

López Sánchez F. (2009): *Las emociones en la educación*. Madrid: Morata.

Ovejero Bernal A. (1998): *Las relaciones humanas. Psicología social teórica y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Oberst U. y Lizeretti N.P. (2004). Inteligencia Emocional en psicología clínica y en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 60 (4), 5-22.

Rey L. y Extremera N. (2012). Inteligencia Emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de Psicología*, 104, 87-101.

Sardiñas López G.C. (2012). La relevancia de la Inteligencia Emocional en la infancia para la prevención del tabaquismo. *Mediciego*, 18, 1-4.

Sirvent C. (2004). Adicción al amor y otras dependencias sentimentales. Encuentro de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones. 21-23 Octubre, 2004. Chiclana.

Sirvent C y Moral M.V. (2007). La dependencia Sentimental. *Anales de Psiquiatría*, 23(3), 93-94.

Sirvent C. y Moral M.V. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150-167.

Sirvent C. y Moral M.V. (2014). Objetivos psicoterapéuticos e intervención integral en Dependencias Sentimentales. *Revista Española de Drogodependencias*, 39 (3), 38-56.

Trinidad D.R. y Johnson C.A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105.

Trinidad D.R., Unger J.B., Chou C.P., Azen S.P. y Johson C.A. (2004). The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 36, 945-954.

Zaccagnini Sancho, J.L. (2004): *Qué es la inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.