



# Inteligencia Emocional como estrategia de prevención de las adicciones

Dr. Álvaro García del Castillo López

Universidad Miguel Hernández

*Grupo de Investigación PREVENGO*

*Instituto de Investigación de Drogodependencias*

@agdcastillo

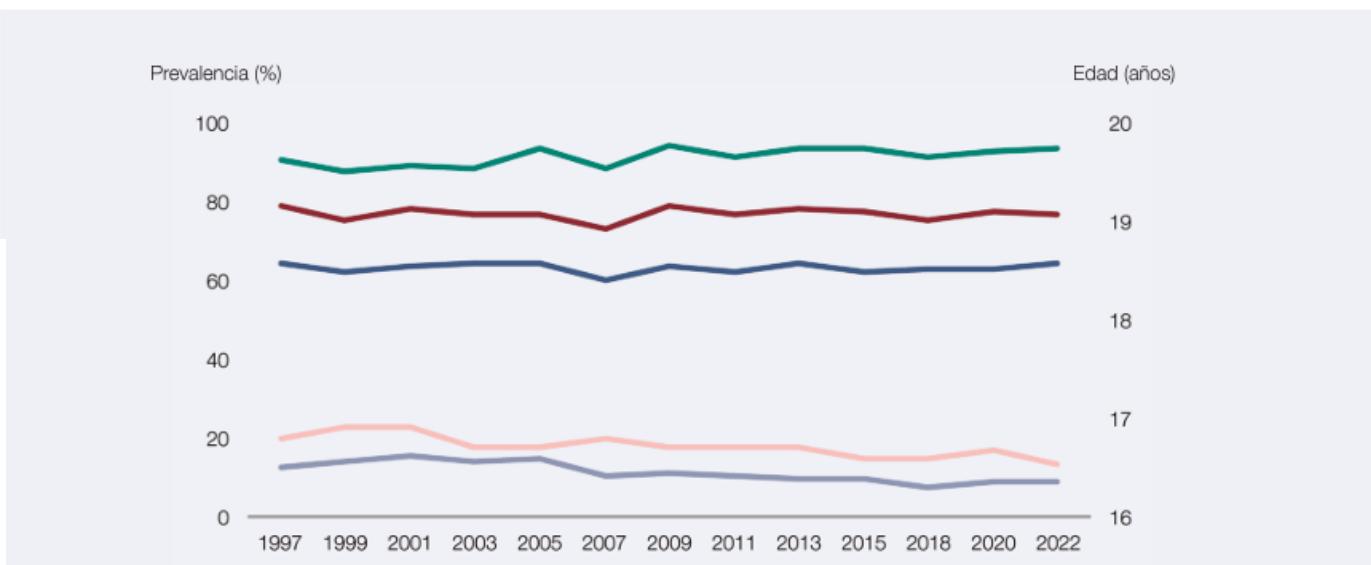


PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



Prevengo

Prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas (%) y edad media en el inicio de consumo de bebidas alcohólicas (años) en la población de 15-64 años. España, 1997-2022.



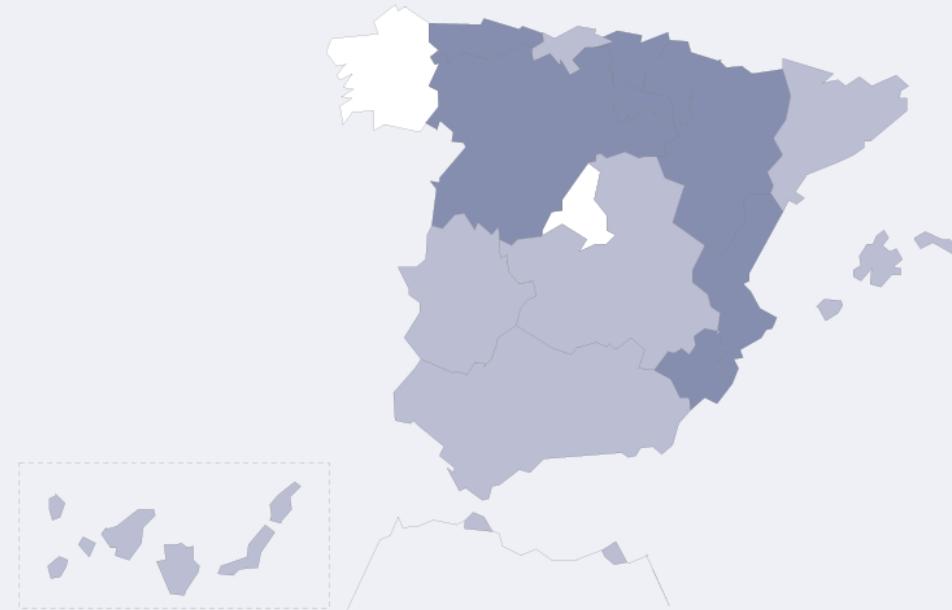
	1997	1999	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2018	2020	2022
Alguna vez en la vida	90,6	87,3	89,0	88,6	93,7	88,0	94,2	90,9	93,1	93,5	91,2	93,0	93,2
Últimos 12 meses	78,5	75,2	78,1	76,6	76,7	72,9	78,7	76,6	78,3	77,6	75,2	77,2	76,4
Últimos 30 días	64,0	61,8	63,7	64,1	64,6	60,0	63,3	62,3	64,4	62,1	62,7	63,0	64,5
Diariamente últimos 30 días	12,7	13,7	15,7	14,1	14,9	10,2	11,0	10,2	9,8	9,3	7,4	8,8	9,0
Edad media inicio consumo	16,8	16,9	16,9	16,7	16,7	16,8	16,7	16,7	16,7	16,6	16,6	16,7	16,5

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

## CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS ÚLTIMOS 30 DIAS

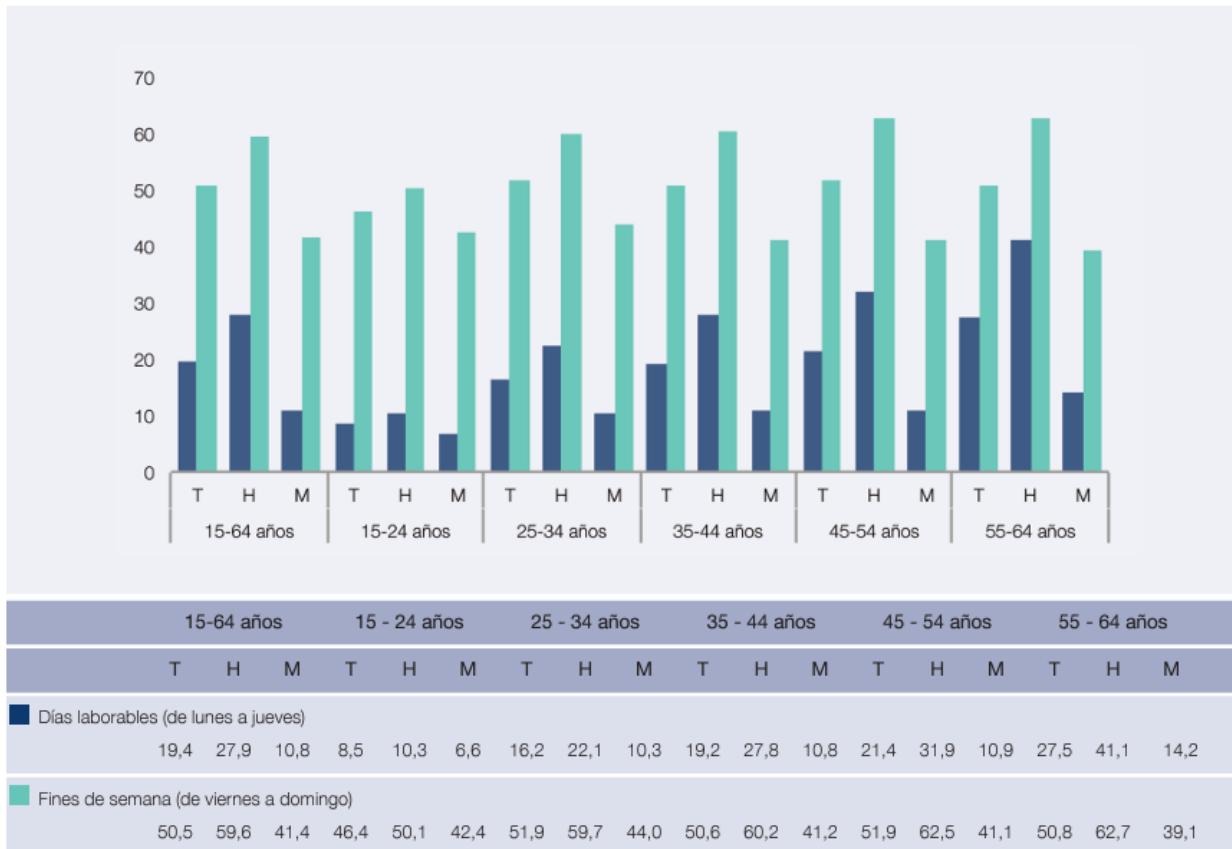
**Media nacional 64,5%**

- < media España
- > media España
- = media España



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas en los últimos 7 días en fines de semana y días laborables en la población de 15 a 64 años, según edad y sexo (%). España, 2022.

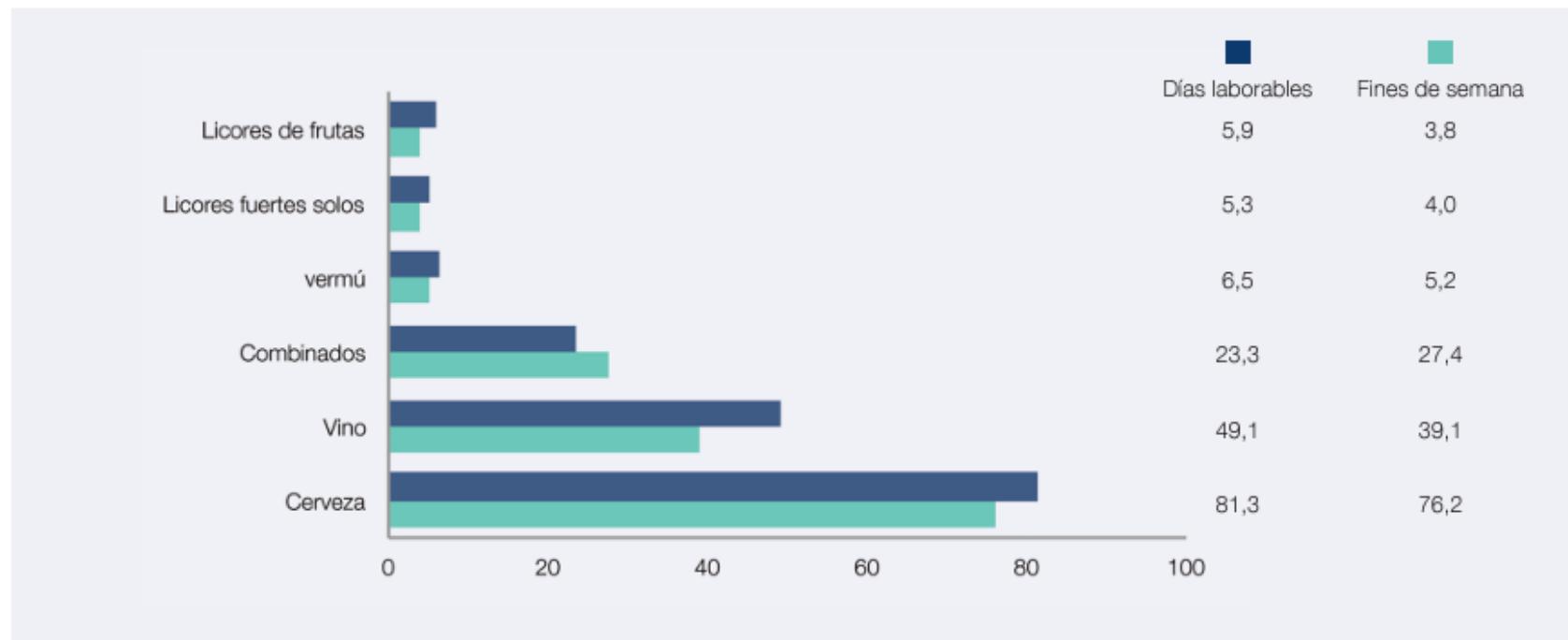


T = total; H = hombres; M = mujeres.

Fines de semana: viernes, sábado y domingo. Días laborables: de lunes a jueves.

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

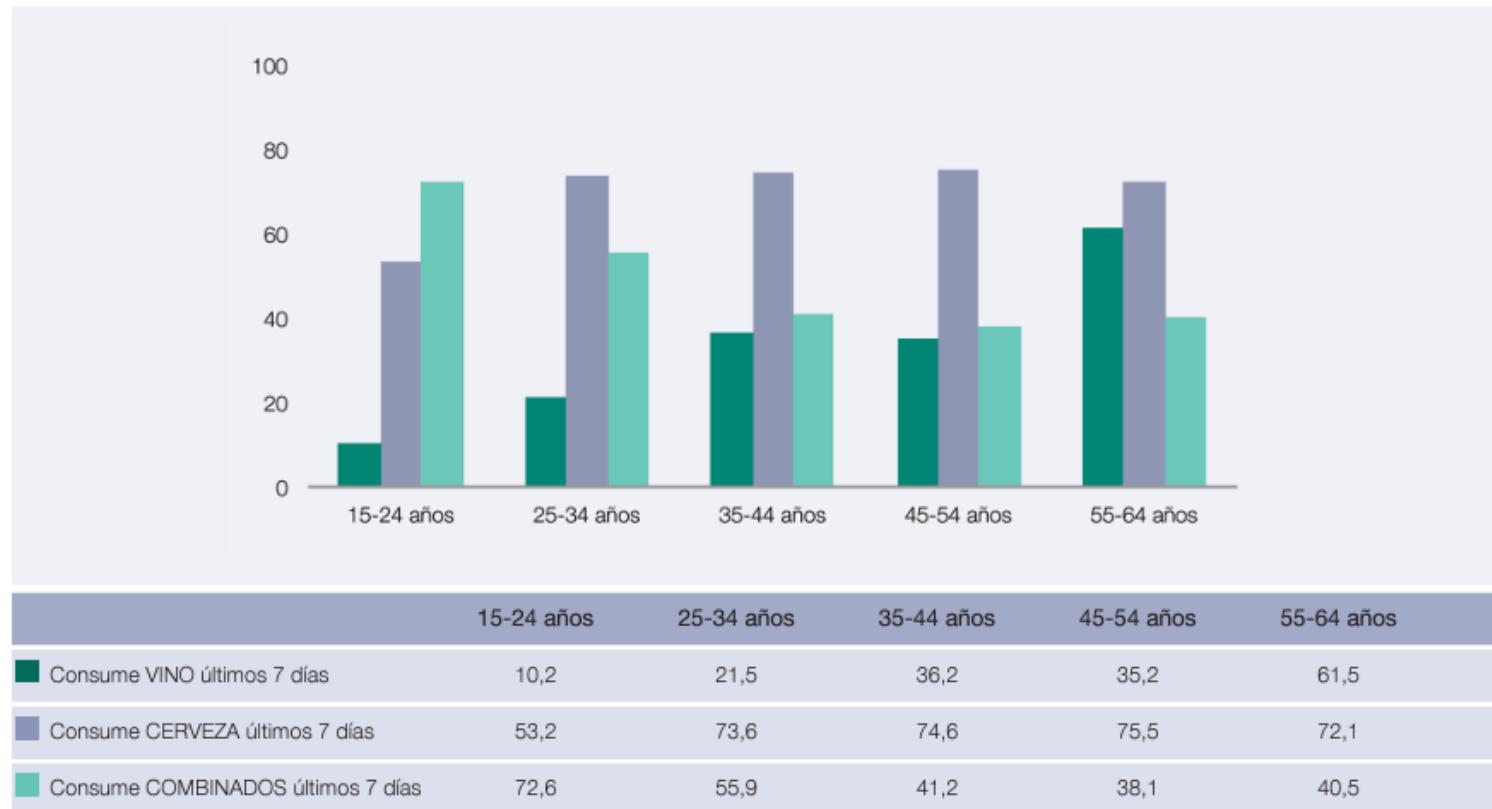
Prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas en los últimos 7 días en la población de 15-64 años, según tipo de bebida alcohólica consumida en fin de semana y días laborables (%). España, 2022.



Fines de semana: viernes, sábado y domingo. Días laborables: de lunes a jueves.

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de consumo de vino, cerveza y combinados en los últimos 7 días en la población de 15 a 64 años que se ha emborrachado en los últimos 30 días, según edad (%). España, 2022.



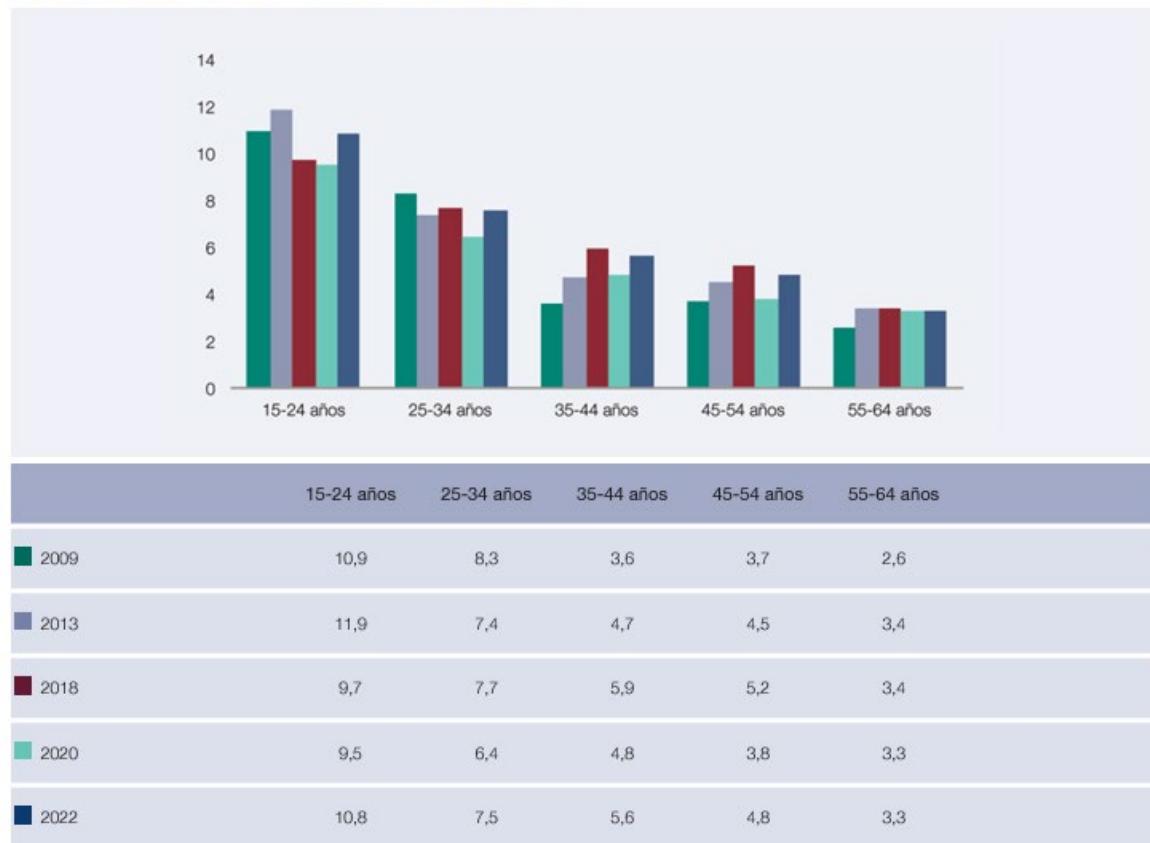
FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de intoxicaciones etílicas agudas (borracheras) en los últimos 30 días en la población de 15-64 años, según edad y sexo (%). España, 2022.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

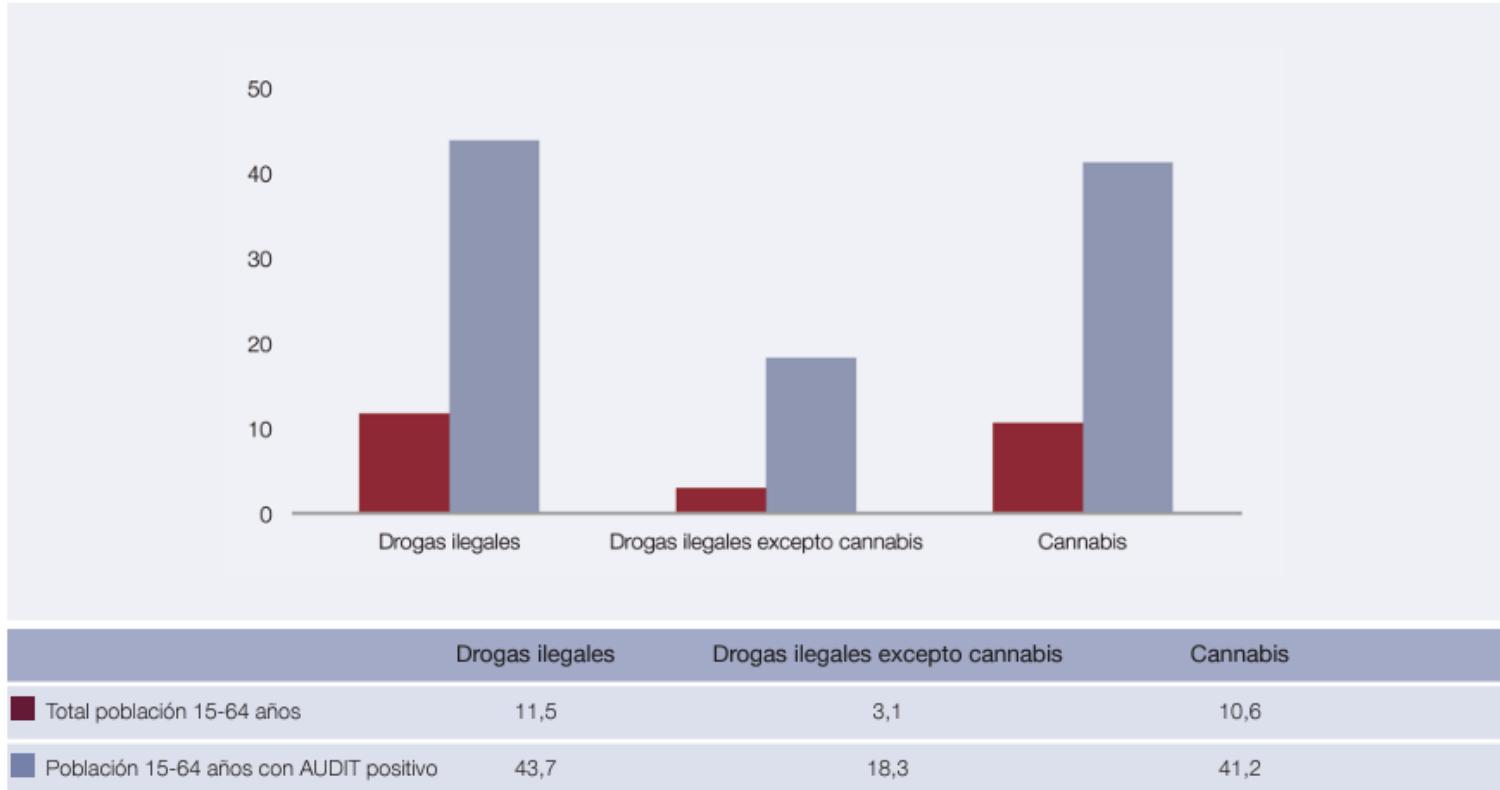
Prevalencia del consumo de riesgo de alcohol (AUDIT $\geq$ 8 en hombres y AUDIT $\geq$ 6 en mujeres) en la población de 15-64 años, según edad (%). España, 2009-2022.



AUDIT = Alcohol Use Disorders Identification Test.

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de consumo de drogas ilegales en los últimos 12 meses entre aquellos que han realizado un consumo de riesgo de alcohol según la escala AUDIT (AUDIT $\geq$ 8 en hombres y AUDIT $\geq$ 6 en mujeres) y entre la población de 15 a 64 años (%). España, 2022.



AUDIT = Alcohol Use Disorders Identification Test.

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

## PREVALENCIA DE TABACO DIARIO

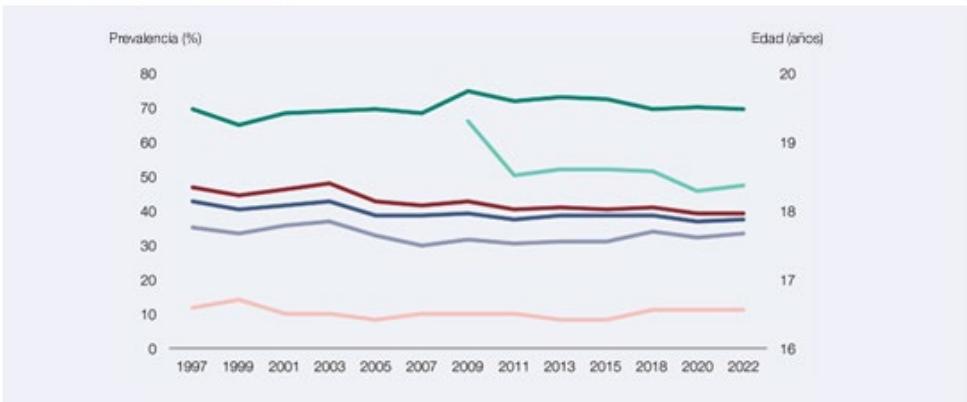
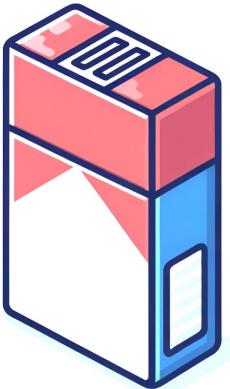
**Media nacional 33,1%**

- █ < media España
- █ > media España
- █ = media España



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de consumo de tabaco (%) y edad media de inicio en el consumo (años) en la población de 15-64 años. España, 1997-2022.

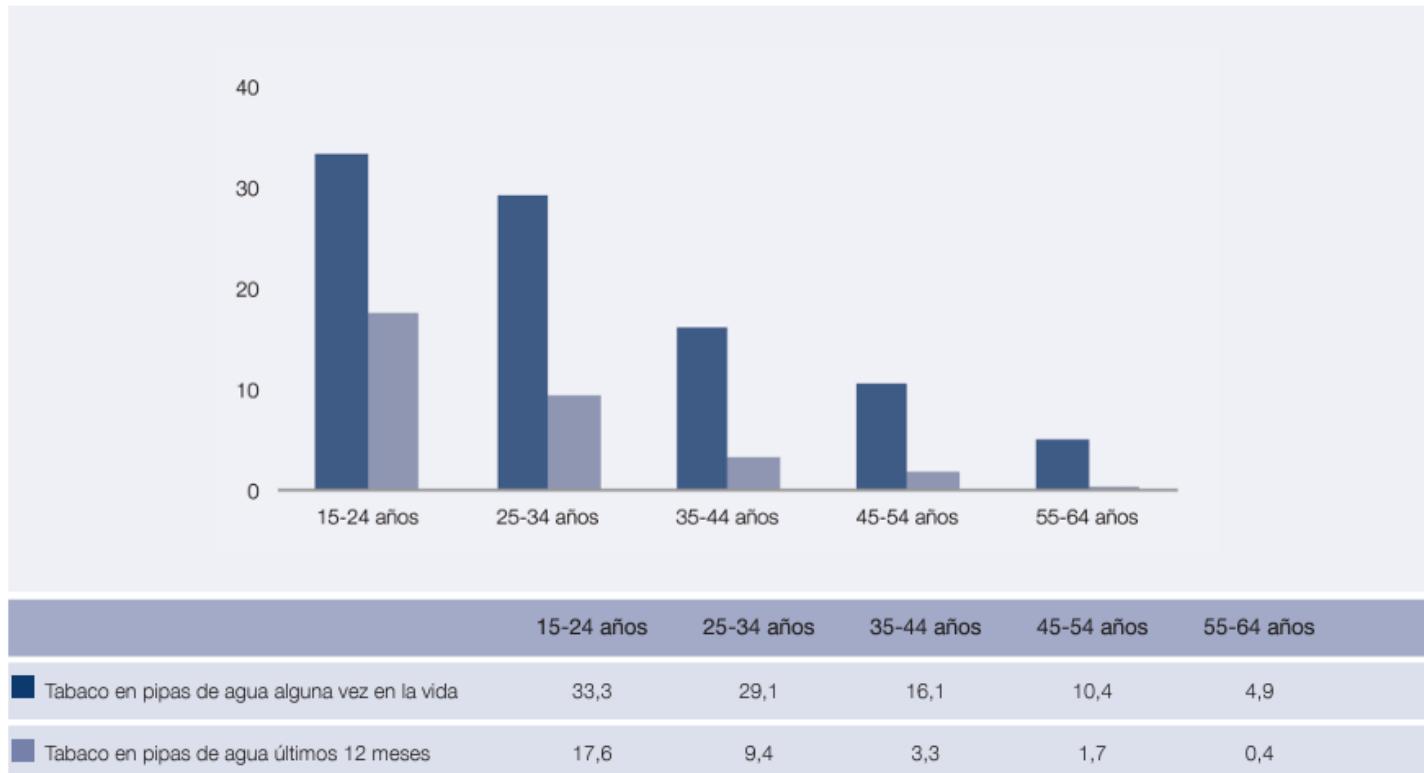


	1997	1999	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2018	2020	2022
■ Alguna vez en la vida	69,7	64,9	68,4	68,9	69,5	68,5	75,0	71,7	73,1	72,5	69,7	70,0	69,8
■ Últimos 12 meses	46,8	44,7	46,0	47,8	42,4	41,7	42,8	40,2	40,7	40,2	40,9	39,4	39,0
■ Últimos 30 días	42,9	40,1	41,4	42,9	38,4	38,8	39,4	37,6	38,3	38,5	38,8	36,8	37,2
■ Diariamente últimos 30 días	34,9	33,8	35,7	36,7	32,8	29,6	31,8	30,4	30,8	30,8	34,0	32,3	33,1
■ Edad media inicio consumo	16,6	16,7	16,5	16,5	16,4	16,5	16,5	16,5	16,4	16,4	16,6	16,6	16,6
■ Edad media de inicio en el consumo diario	-	-	-	-	-	-	19,3	18,5	18,6	18,6	18,6	18,3	18,4

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).



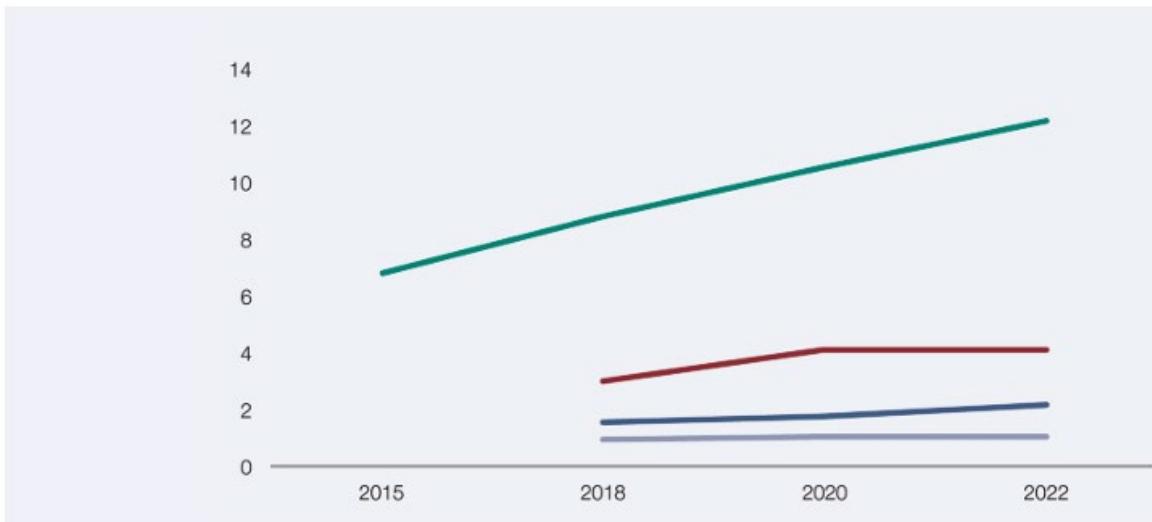
Prevalencia de consumo de pipas de agua alguna vez en la vida y en los últimos 12 meses en la población de 15-64 años, según edad (%). España, 2022.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).



Prevalencia de consumo de cigarrillos electrónicos alguna vez en la vida, últimos 12 meses, últimos 30 días y a diario en los últimos 30 días en la población de 15-64 años (%) y edad media de inicio en el consumo (años). España, 2015-2022.



	2015	2018	2020	2022
Alguna vez en la vida	6,8	8,8	10,5	12,1
Últimos 12 meses	-	3,0	4,1	4,1
Últimos 30 días	-	1,5	1,8	2,2
Diariamente en los últimos 30 días	-	0,9	1,1	1,0
Edad media inicio en el consumo	-	33,0	30,4	31,0

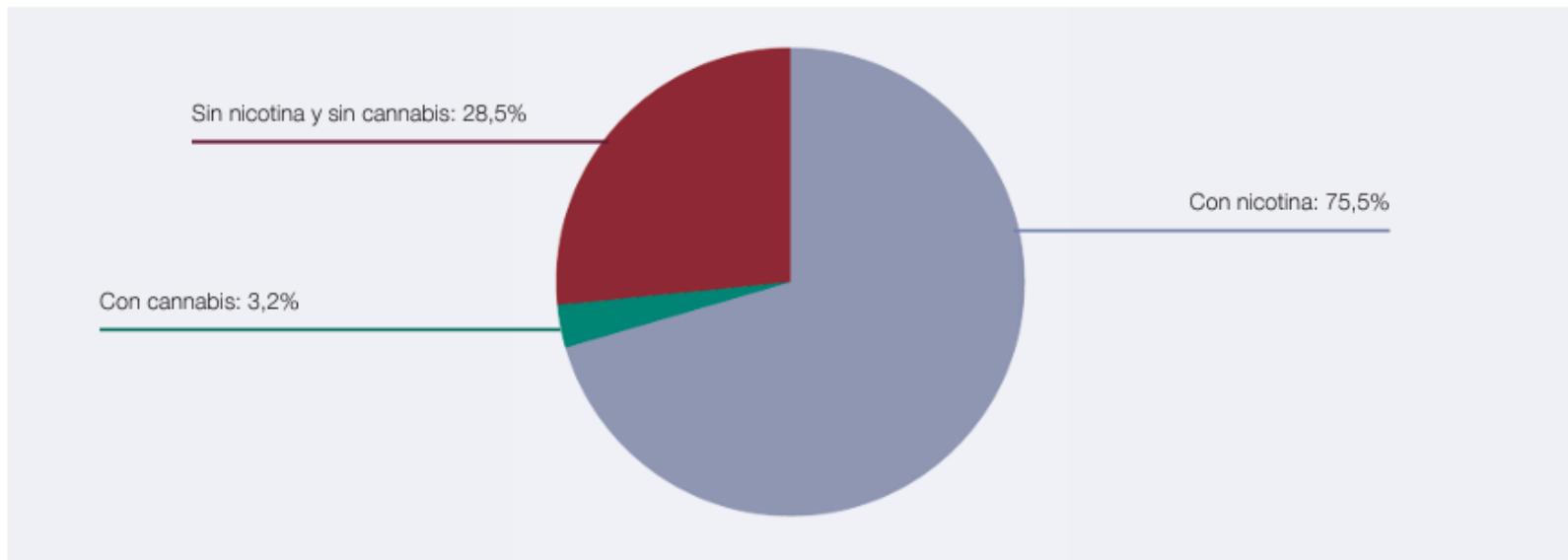
FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de consumo de cigarrillos electrónicos alguna vez en la vida en la población de 15-64 años, según sexo (%). España, 2015-2022.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de consumo de cigarrillos electrónicos que contengan o no nicotina y/o cannabis en la población de 15-64 años que ha consumido cigarrillos electrónicos alguna vez en la vida, según sexo (%). España, 2022.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

## CONSUMO DE CANNABIS ÚLTIMOS 30 DÍAS

**Media nacional 10,6%**

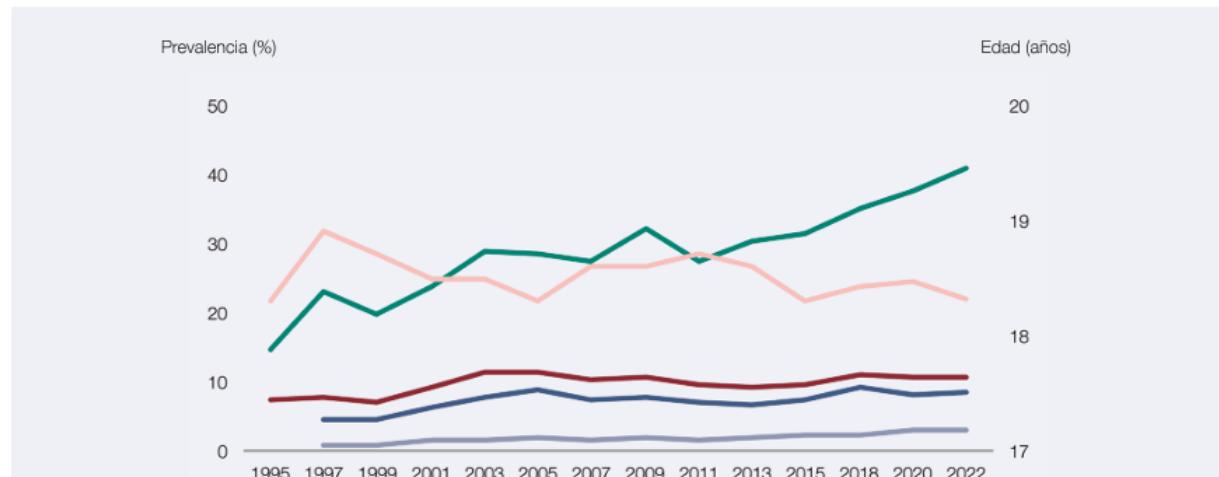
- < media España
- > media España
- = media España



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).



Prevalencia de consumo de cannabis (%) y edad media de inicio en el consumo de cannabis (años) en la población de 15-64 años. España, 1995-2022.



	1995	1997	1999	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2018	2020	2022
Alguna vez en la vida	14,5	22,9	19,6	23,8	29,0	28,6	27,3	32,1	27,4	30,4	31,5	35,2	37,5	40,9
Últimos 12 meses	7,5	7,7	7,0	9,2	11,3	11,2	10,1	10,6	9,6	9,2	9,5	11,0	10,5	10,6
Últimos 30 días	-	4,6	4,5	6,4	7,6	8,7	7,2	7,6	7,0	6,6	7,3	9,1	8,0	8,6
Diariamente en los últimos 30 días	-	0,7	0,8	1,5	1,5	2,0	1,7	2,0	1,7	1,9	2,1	2,1	2,9	2,8
Edad media de inicio en el consumo	18,3	18,9	18,7	18,5	18,5	18,3	18,6	18,6	18,7	18,6	18,3	18,4	18,5	18,3

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Frecuencia (días) de consumo de cannabis, marihuana o hachís en los últimos 30 días entre la población de 15-64 años que lo ha consumido en los últimos 30 días, según sexo (%). España, 2022.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).



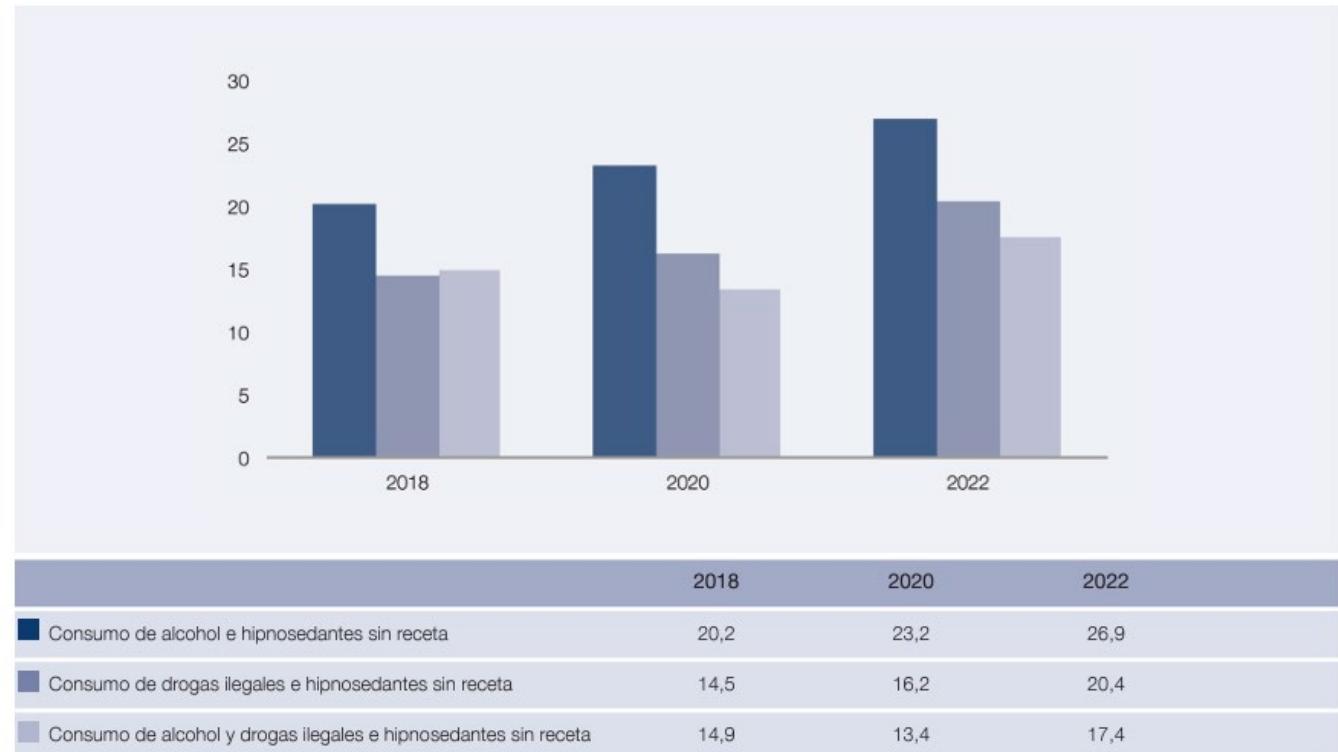
Prevalencia de consumo de hipnosedantes con o sin receta (%) y edad media de inicio en el consumo (años) en la población de 15-64 años. España, 2005-2022.



	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2018	2020	2022
Alguna vez en la vida	8,7	15,4	13,4	19,5	22,2	18,7	20,8	22,5	23,5
Últimos 12 meses	5,1	8,6	7,1	11,4	12,2	12,0	11,1	12,0	13,1
Últimos 30 días	3,7	5,9	5,2	8,3	8,9	8,1	7,5	8,6	9,7
A diario o casi a diario en los últimos 30 días	-	3,1	2,7	4,6	6,8	6,0	5,9	6,4	7,2
Edad media de inicio en el consumo	-	33,8	34,5	34,5	35,2	35,6	34,4	34,4	35,0

EUFNTF: OFDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

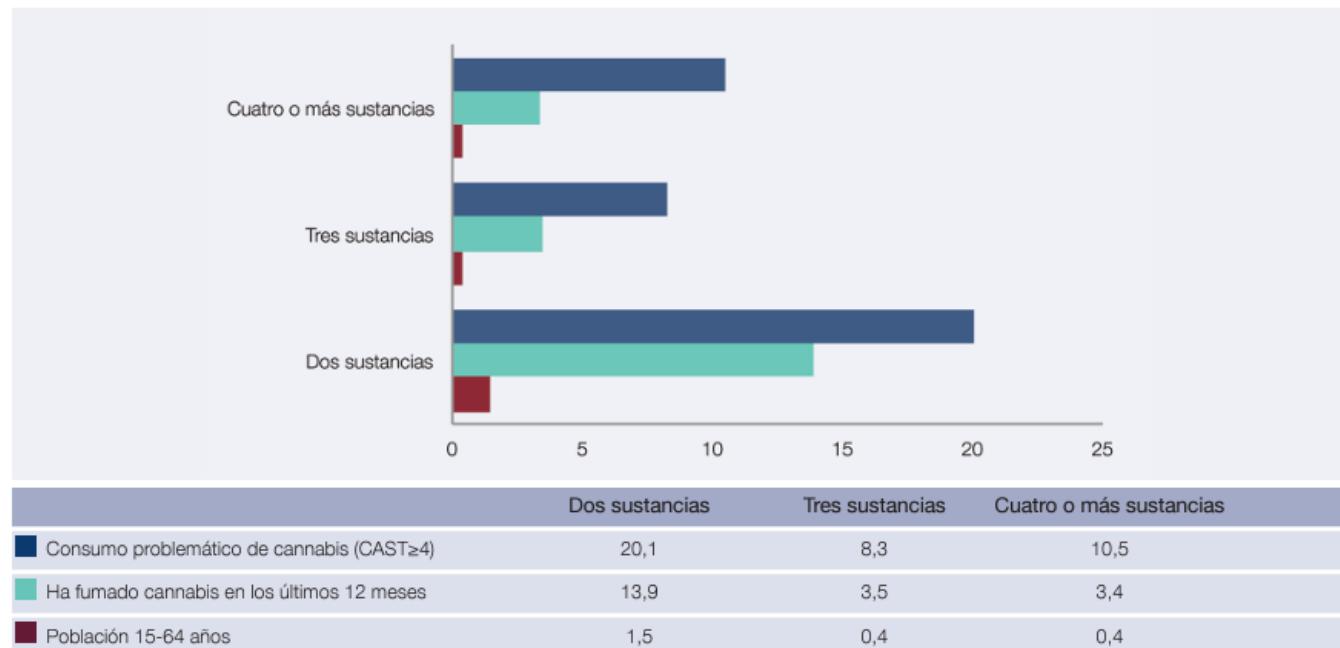
Prevalencia de consumo de alcohol, drogas ilegales o alcohol y drogas ilegales junto con hipnosedantes sin receta o para uso no médico en los últimos 12 meses entre la población de 15-64 años que ha consumido hipnosedantes sin receta en los últimos 12 meses según sexo (%). España, 2018- 2022.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).



Prevalencia de consumo de dos o más sustancias psicoactivas ilegales\* en los últimos 12 meses en la población general de 15-64 años, en aquellos que han consumido cannabis en los últimos 12 meses y en aquellos que presentan un consumo problemático de cannabis (CAST $\geq$ 4) (%). España, 2022.

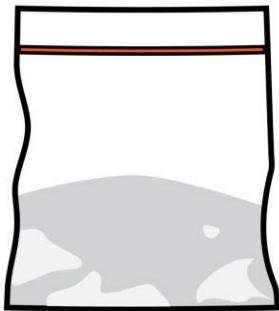


\* Drogas ilegales (cannabis, cocaína polvo, cocaína base, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos, heroína e inhalables volátiles).

CAST = Cannabis Abuse Screening Test.

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de consumo de cocaína en polvo (%) y edad media de inicio en el consumo de cocaína en polvo (años) en la población de 15-64 años. España, 1995-2022.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Prevalencia de consumo de cocaína en polvo en los últimos 12 meses, en la población de 15-64 años según grupo de edad y sexo (%). España, 2022.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

## INFORME SOBRE

# Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023

Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales.  
Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático de internet  
y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en  
España EDADES y ESTUDES



Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones  
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas



**Tabla 6.** Edad con la que la población de 14-18 años ha jugado dinero por primera vez online o presencial, (años). España, 2019-2023.

	2019	2021	2023
Edad en la que por primera vez ha jugado dinero online	14,7	15,0	14,7
Edad en la que por primera vez ha jugado dinero presencial	14,6	14,6	14,8

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)

# INFORME SOBRE Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023

Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales.  
Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático de internet  
y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en  
España EDADES y ESTUDES



Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones  
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas



**Tabla 30.** Prevalencia de posible uso problemático de internet entre la población de 15 a 64 años (%). España, 2015-2022.

Prevalencia de posible uso problemático de internet (Puntuación CIUS≥28)	
2015	2,9
2018	2,9
2020	3,7
2022	3,5

FUENTE: OEDA Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES)

La prevalencia es similar entre hombres y mujeres en todas las ediciones de la encuesta (Tabla 31).

# INFORME SOBRE Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023

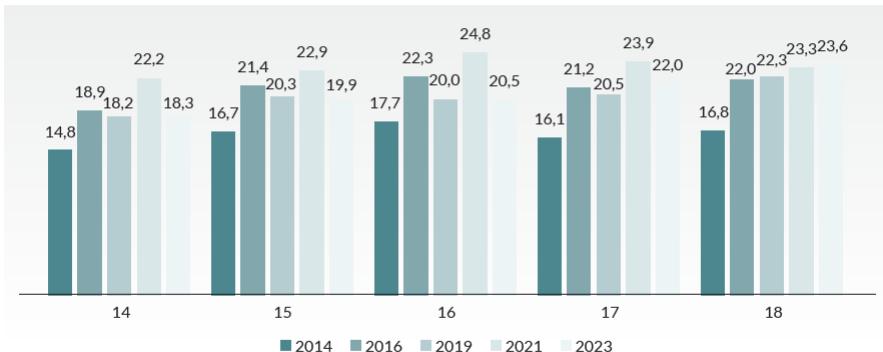
Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales.  
Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático de internet  
y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en  
España EDADES y ESTUDES



Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones  
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas



**Figura 29.** Prevalencia de usuarios de internet con un posible uso problemático de internet (puntuación CIUS ≥28) entre la población de estudiantes de 14 a 18 años, según edad (%). España, 2014-2023.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)

# INFORME SOBRE Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023

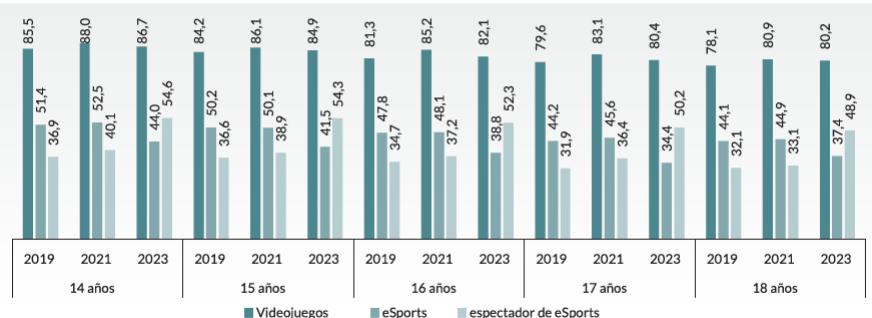
Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales.  
Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático de internet  
y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en  
España EDADES y ESTUDES



Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones  
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas



Figura 31. Prevalencia de uso de videojuegos, eSports y espectador de eSports en los últimos 12 meses entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, según edad (%). España, 2019-2023.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)

## INFORME SOBRE

# Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023

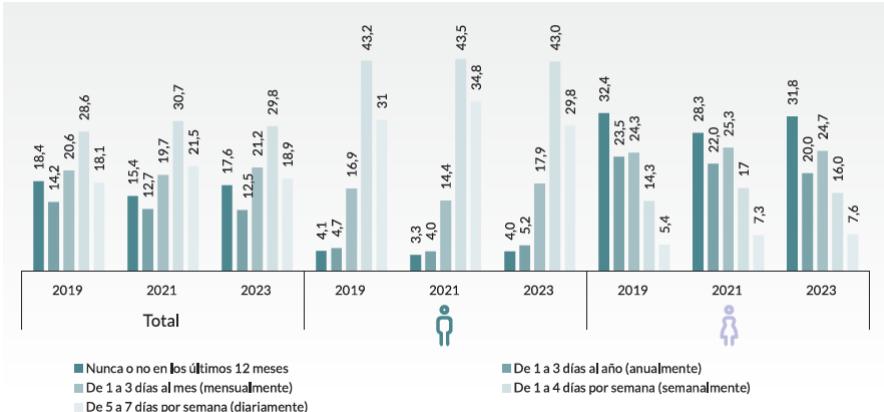
Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales.  
Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático de internet  
y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en  
España EDADES y ESTUDES



Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones  
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas



**Figura 32.** Frecuencia de uso de videojuegos en los últimos 12 meses entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, según sexo (%). España, 2019-2023.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)

# ¿Adicción?



BY

NC

SA

# ¿Adicción?

“...un patrón de hábito repetitivo que aumenta el riesgo de enfermedad y/o los problemas personales y sociales asociados. Las conductas adictivas suelen experimentarse subjetivamente como una "pérdida de control": la conducta se las ingenia para producirse a pesar de los intentos voluntarios de abstenerse o moderar el consumo. Estos patrones de hábito suelen caracterizarse por una gratificación inmediata (recompensa a corto plazo), a menudo acompañada de efectos deletéreos retardados (costes a largo plazo). Los intentos de cambiar una conducta adictiva (mediante tratamiento o por iniciativa propia) suelen caracterizarse por altas tasas de recaída.”

Marlatt, Baer, Donovan, & Kivlahan (1988, p. 224)

# ¿Adicción?



Saliencia  
Preocupación



Tolerancia



Conflictos



Cambios de  
humor



Síndrome de  
abstinencia



Recaída

# ¿Adicción?



Saliente  
Preocupación

La actividad se convierte en la más importante de la vida de la persona y domina su pensamiento (preocupaciones y distorsiones cognitivas), sentimientos (ansias) y el comportamiento (deterioro del comportamiento socializado).

Aunque la persona no esté realizando el comportamiento, estará pensando en cuándo será la próxima vez que lo haga.

# ¿Adicción?

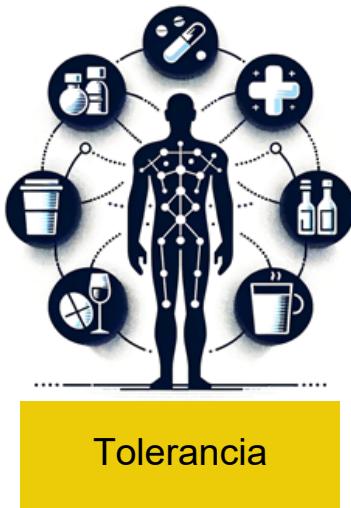


Cambios de humor

Experiencia subjetiva de las personas tras la práctica de una actividad concreta (experimentan un "zumbido" excitante o un "subidón" o, paradójicamente, una sensación tranquilizadora y/o desestresante de "evasión" o "adormecimiento").

La sustancia o actividad puede tener la capacidad de lograr distintos efectos modificadores del estado de ánimo en distintos momentos.

# ¿Adicción?



Se requieren cantidades cada vez mayores de la actividad para conseguir los efectos anteriores (más dosis, más tiempo, más gasto, etc.).

# ¿Adicción?



Síndrome de  
abstinencia

Sentimientos desagradables y/o efectos físicos que se producen cuando se interrumpe o se reduce repentinamente la actividad.

Pueden ser síntomas psicológicos (mal humor, irritabilidad, etc.) o fisiológicos (nauseas, dolor de cabeza, insomnio, etc.)

# ¿Adicción?



Conflictos

Conflictos interpersonales (entorno familiar, amigos, etc.) o 'dentro' del propio individuo (pérdida subjetiva de control).

La elección continua del placer y el alivio a corto plazo le lleva a ignorar las consecuencias negativas a largo plazo, lo que aumenta la necesidad aparente de la actividad adictiva como estrategia de afrontamiento.

Los conflictos aparecen en todas las áreas psicosociales del individuo.

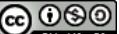
# ¿Adicción?



Recaída

Tendencia a que se repitan repetidamente patrones anteriores de la actividad concreta y a que incluso los patrones más extremos típicos del momento álgido de la adicción se restablezcan rápidamente tras muchos años de abstinencia o control.

# ¿Emoción?



BY

NC

SA



Emoción como primer  
lenguaje

A close-up photograph of a woman with long blonde hair smiling warmly at a young child. The child, with short blonde hair, is reaching up towards the woman's face. They are both indoors, with a white shelf and a small wooden horse figurine visible in the background.

Desarrollo emocional es  
desarrollo social

# LAS EMOCIONES EVOLUCIONAN



# ADOLESCENCIA

CAMBIOS  
(Bio-Social)  
IDENTIDAD SOCIAL-  
PERSONAL  
VALIDACIÓN  
PROBLEMAS "REALES" →  
EMOCIONES REALES  
SOCIALIZACIÓN

APEGO  
AUTOCONCEPTO -  
AUTOESTIMA  
CONFIANZA,  
EMPATÍA  
HABILIDADES



# ADOLESCENCIA

DESREGULACIÓN  
EMOCIONAL

ILUSIÓN DE  
INVULNERABILIDAD

EGOCENTRISMO

SENTIMIENTO DE  
UNICIDAD



LAMILIDAD  
EMOCIONAL



INTENSIDAD -  
DURACIÓN

# RESPUESTA EMOCIONAL



Estado mental  
subjetivo

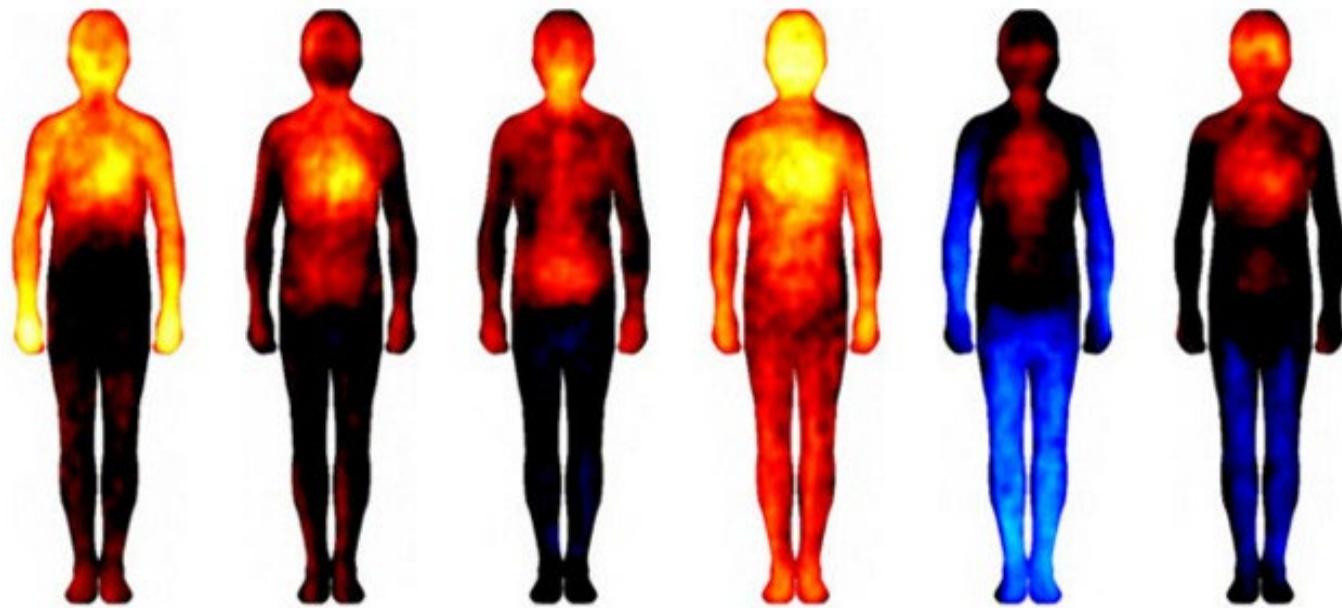


# Cambios corporales o respuestas fisiológicas

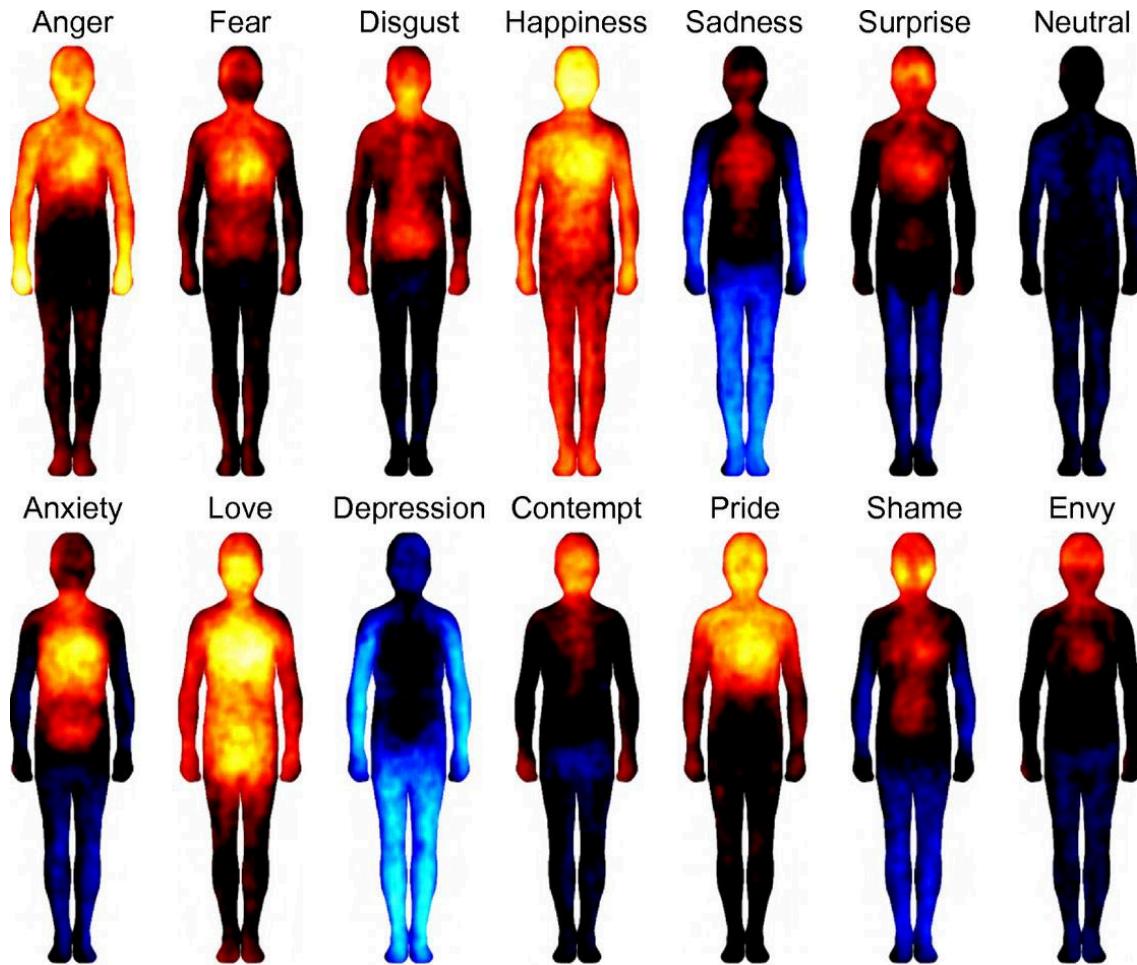


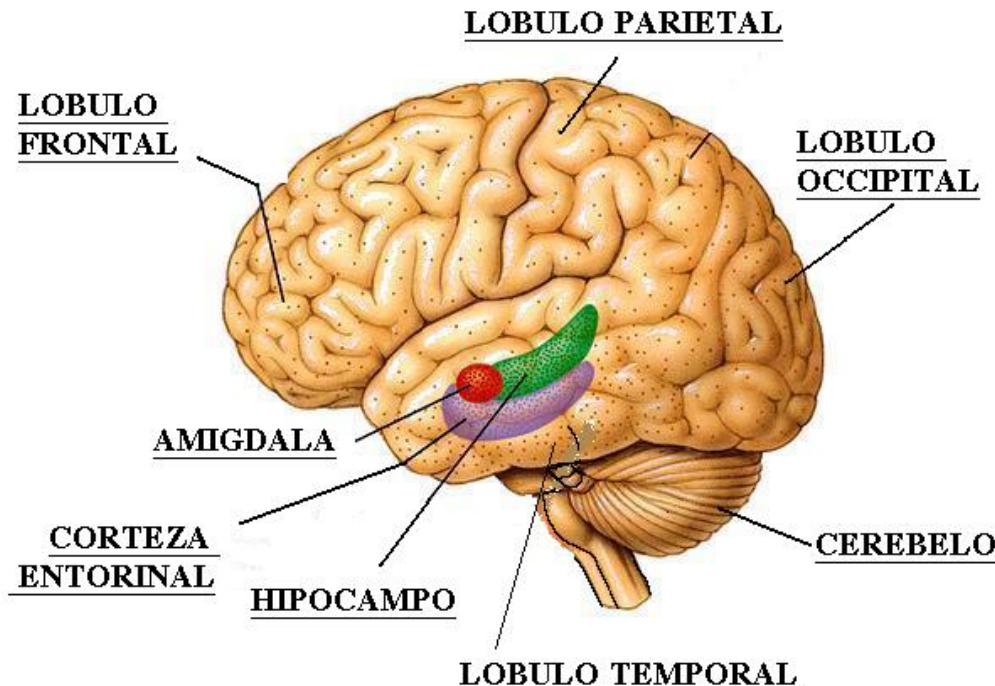
Impulso  
a actuar

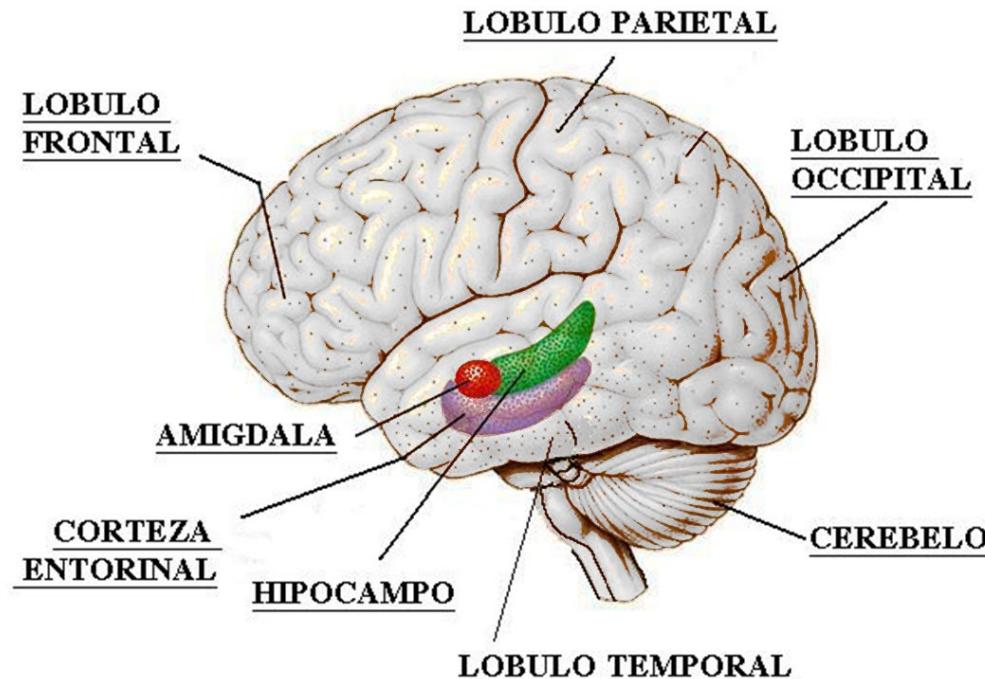


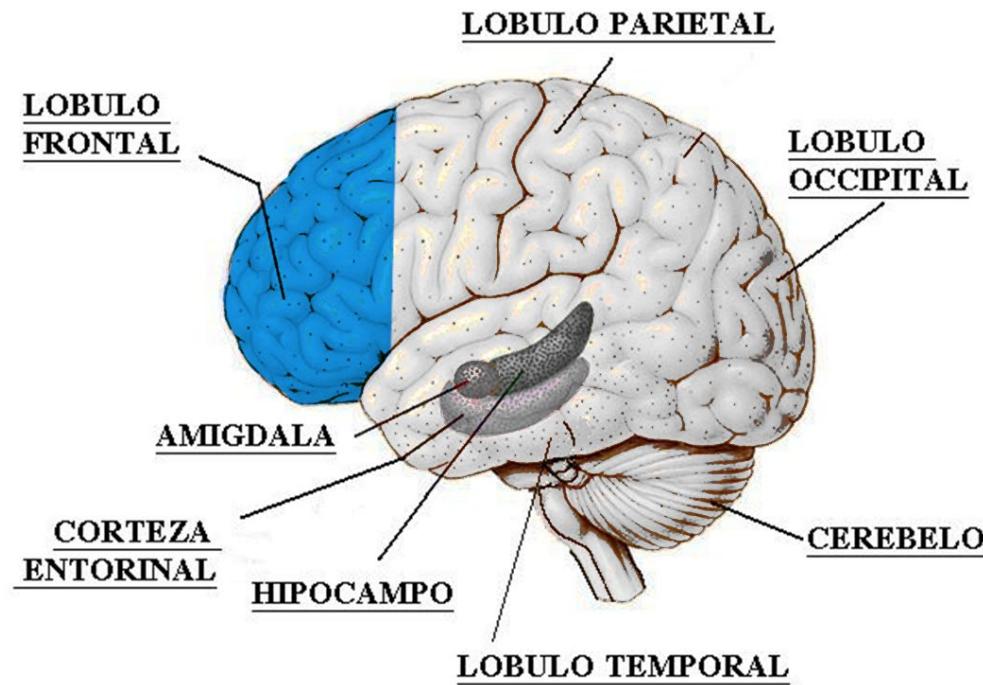


Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen (2013)









AMÍGDALA



NEURONAS  
PREFRONTALES



CONDUCTA

AMÍGDALA      Centro  
                        Emocional



NEURONAS  
PREFRONTALES



CONDUCTA

AMÍGDALA      Centro  
Emocional



NEURONAS      Centro  
PREFRONTALES Ejecutivo



CONDUCTA



Físico, real o imaginario  
(pensamientos, ideas,  
visualizaciones, recuerdos,  
etc.)

Cambios fisiológicos en  
nuestro cuerpo

Respuesta conductual,  
motivación o intención de  
conducta



Sabor ácido  
Salivación  
Astringencia,  
sequedad de boca

....

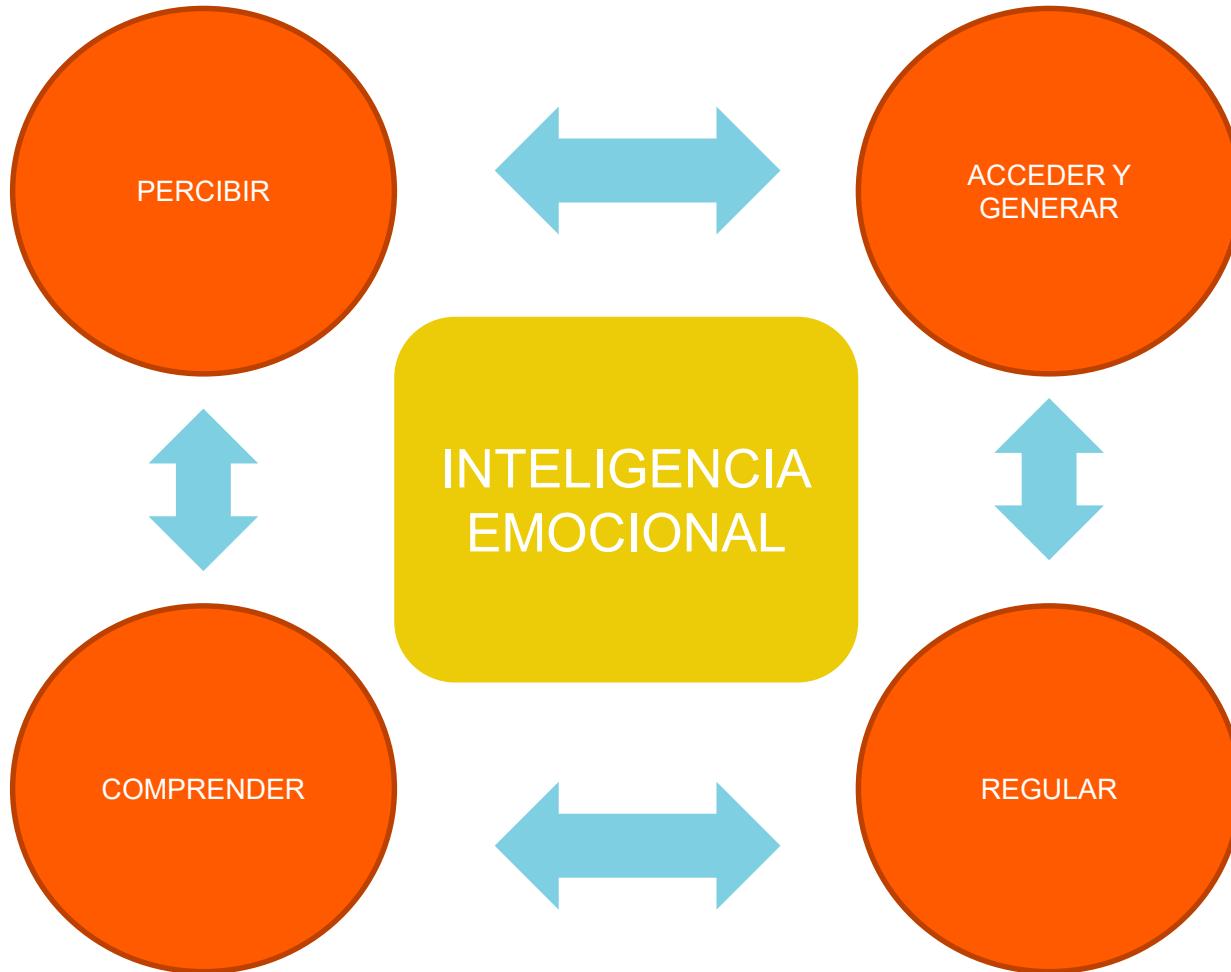
Escupir  
Contraer el gesto  
Beber agua  
....



Palpitaciones  
Ritmo cardíaco  
acelerado  
Sudoración  
Respiración acelerada

Encender o pensar en  
el juego  
Dejar actividades  
*Engagement*  
Pataleta





IEs la **HABILIDAD** para

- **PERCIBIR** emociones
- **ACCEDER y GENERAR** emociones que faciliten el pensamiento
- **COMPRENDER** emociones
- **REGULAR** emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual



<b>Percepción, valoración y expresión de la emoción</b>			
Identificar emociones en los propios estados, sentimientos y pensamientos	Identificar emociones en otras personas y objetos	Expresar emociones con precisión y las necesidades relacionadas	Diferenciar entre sentimientos precisos e imprecisos y entre sentimientos honestos v deshonestos
<b>Facilitación emocional del pensamiento</b>			
Redirecciónar y priorizar el pensamiento basado en los sentimientos asociados a objetos, situaciones y personas	Generar o emular emociones para facilitar los juicios o la memoria	Capitalizar las emociones para tener múltiples puntos de vista y ganar ventaja	Usar las emociones para facilitar la resolución de problemas y la creatividad
<b>Comprensión y análisis de las emociones; empleo del conocimiento emocional</b>			
Entender cómo se relacionan diferentes emociones	Percibir causas y consecuencias de los sentimientos	Interpretar sentimientos complejos como mezclas de emociones o estados emocionales contradictorios	Entender y predecir la transición entre emociones
<b>Regulación reflexiva de la emoción para promover el crecimiento emocional e intelectual</b>			
Estar abierto tanto a sentimientos placenteros como molestos	Controlar y reflejar emociones	Iniciar, mantener o alejarse de un estado emocional en función de si es juzgado útil o no	Manejar emociones en uno mismo y en los demás

# Inteligencia Emocional

**PERCIBIR** emociones

**ACCEDER y GENERAR** emociones que  
facilten el pensamiento

**COMPRENDER** emociones

**REGULAR** emociones que promuevan el  
crecimiento emocional e intelectual



# Inteligencia Emocional

Dificultad para identificar los sentimientos y distinguir entre éstos y las sensaciones corporales de excitación emocional

Dificultad para describir los sentimientos

Procesos imaginarios constreñidos

Estilo cognitivo orientado hacia el exterior



Alexitimia

# Inteligencia Emocional

No buscan apoyo emocional

Problemas para comunicar emociones

Baja autorregulación emocional de estados negativos (poco imaginativos)

Factor de riesgo para adicciones

Estrategias evitativas frente a estados negativos



## Alexitimia

# Baja Inteligencia Emocional



Los adictos al alcohol, sobre todo los que padecen el síndrome de Korsakoff, tienen dificultades para identificar y descodificar las emociones mediadas por las expresiones faciales.

Sobreestiman la intensidad de las emociones, sobre todo las negativas.

Foisy et al., 2007; Oscar-Berman et al., 1990

# Baja Inteligencia Emocional



Las personas con adicción al alcohol tienden a interpretar falsamente las expresiones faciales, como la tristeza o el asco, como emociones que describen conflictos interpersonales, como la ira o el desprecio.

Philippot et al., 1999

# Baja Inteligencia Emocional



Esta distorsión en las valoraciones subjetivas no sólo es característica de la adicción al alcohol, sino que también está presente en el caso de las personas adictas a los opiáceos.

Foisy et al., 2005; Kornreich et al., 2003

# Baja Inteligencia Emocional



En población adolescente se ha encontrado una relación inversa significativa entre la habilidad de IE y la cantidad de alcohol consumida

Trinidad & Johnson, 2002

# Baja Inteligencia Emocional



En población adolescente se ha encontrado una relación inversa significativa entre la habilidad de IE y la cantidad de alcohol consumida

Trinidad & Johnson, 2002

	Frequency	(%)
<i>Gender</i>		
Male	106	(51.7)
Female	99	(48.3)
<i>Age</i>		
11	16	(7.8)
12	78	(38.0)
13	84	(41.0)
14	23	(11.2)
15	2	(1.0)
18	2	(1.0)

<sup>a</sup>  
n=205.

El was found to be negatively correlated with ever trying a cigarette, smoking in the last 30 days, smoking daily, smoking weekly, drinking alcohol in the last week, and drinking more than two alcoholic drinks within 2 h in the last 30 days

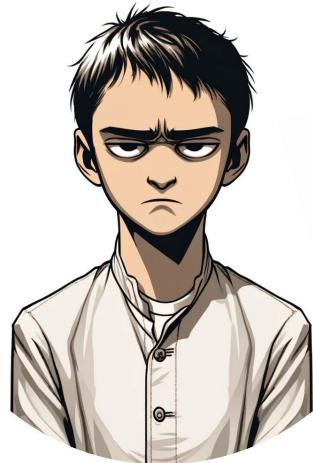
# Baja Inteligencia Emocional



Los que se perciben a sí mismos con menos éxito en el control de sus estados de ánimo son más propensos a fumar y a tener sus primeros cigarrillos a una edad más temprana. Además, quienes tienen dificultades para percibir con claridad su propio estado de ánimo tienden a fumar más que quienes se perciben a sí mismos con más éxito a la hora de descodificarlo.

Limonero et al., 2006; Tsaousis & Nikolaou, 2005

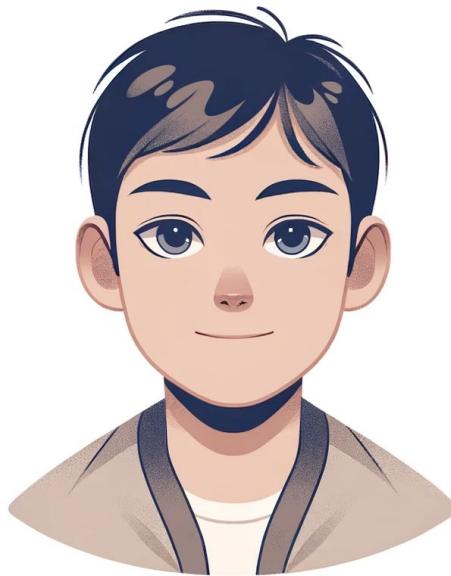
# Baja Inteligencia Emocional



Un nivel más bajo de IE se asocia con iniciarse a una edad más temprana en el consumo de tabaco y además con una mayor intensidad

Trinidad & Johnson, 2002

# Alta Inteligencia Emocional



Los adolescentes con una IE más desarrollada asocian más consecuencias sociales negativas al hecho de fumar (por ejemplo, perder la amistad de los no fumadores), se consideran más exitosos en rechazar el tabaco y tienen menos intención de fumar en el futuro.

Trinidad et al., 2004

# Baja Inteligencia Emocional



Puntuaciones bajas en la dimensión de control de las emociones ("Reparación") son factores predictivos no sólo del tabaquismo, sino también del consumo habitual de cannabis.

Limonero et al., 2006

# Baja Inteligencia Emocional



Las puntuaciones más bajas también se asociaron con el primer consumo de cannabis a una edad más temprana. El control de las emociones explica casi un tercio, el 29% de la varianza del total de cannabis consumido, en general.

Limonero et al., 2006

# Baja Inteligencia Emocional



Estos autores también han hecho hincapié en otro componente de la IE, la identificación y percepción clara de las emociones ("claridad") con respecto al consumo de cannabis. Quienes puntúan más alto en esta dimensión consideran que el cannabis es una droga más peligrosa, y también tienen una menor probabilidad de convertirse en consumidores ocasionales.

Limonero et al., 2006

# Baja Inteligencia Emocional



La "Gestión del estrés" y la "Adaptabilidad" fueron componentes de la IE especialmente importantes para las adicciones a Internet.

Parker et al., 2008

# Alta Inteligencia Emocional



Cuanto mayor es la inteligencia emocional de los alumnos, menor es la probabilidad y la intensidad de la adicción a Internet. Las personas con un mayor nivel de inteligencia emocional se permiten a sí mismas y a los demás tener éxito y construir redes más sólidas.

Hoang Vu et al., 2022

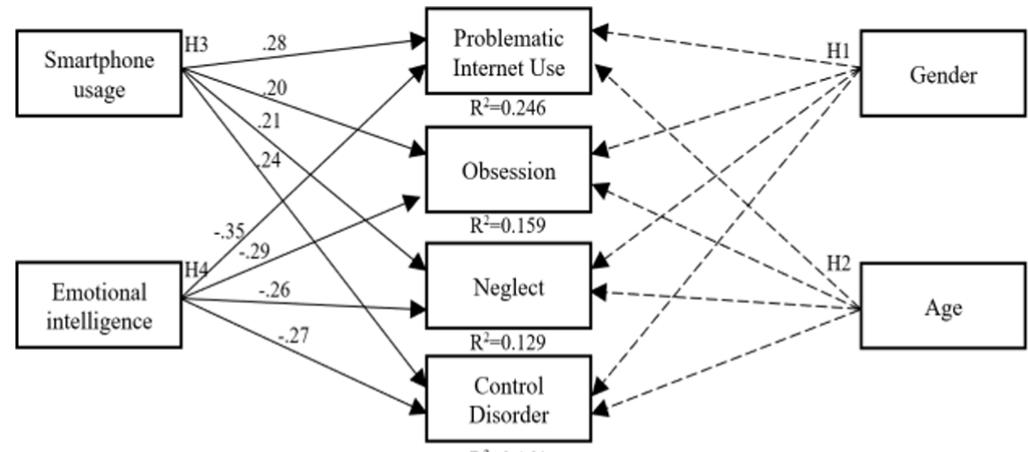
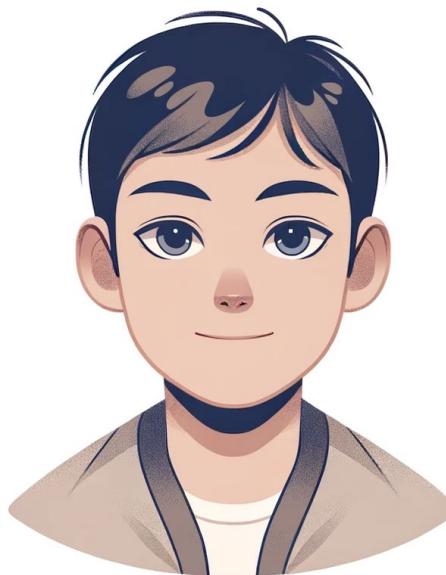
# Baja Inteligencia Emocional



Los estudiantes con baja inteligencia emocional son más vulnerables a factores negativos como la presión académica o los retos diarios. Por ello, tienden a recurrir a actividades para reequilibrar sus emociones y pueden utilizar Internet como medio para mejorar su bajo estado de ánimo.

Hoang Vu et al., 2022

# Alta Inteligencia Emocional



— Hypothesis was supported    - - - Hypothesis was not supported

Alshakhsi et al., 2023

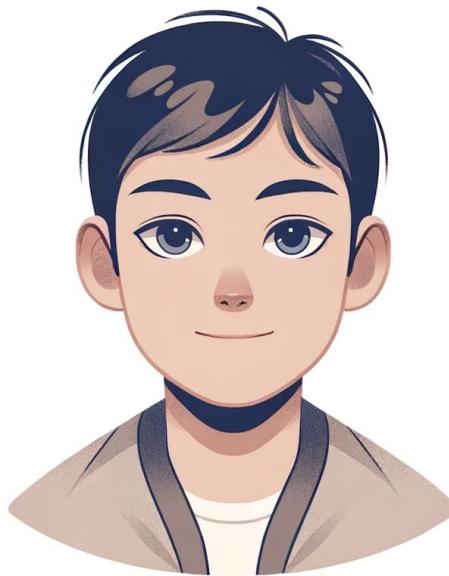
# Baja Inteligencia Emocional



Las personas con adicción a los smartphones mostraban una mayor atención a los sentimientos. En cuanto a la variable de reparación, encontró que las personas con adicción a los smartphones experimentaban mayor dificultad para reparar emociones o buscar otras con las que sustituir emociones desagradables.

Vegue, 2016

# Alta Inteligencia Emocional



Las personas que no presentaban un uso problemático de los smartphones mostraban una mayor claridad emocional, reconociendo y comprendiendo sus estados de ánimo

Vegue, 2016

# En conclusión

El constructo de la inteligencia emocional se relaciona positivamente con conductas adaptativas y protectoras en contextos de consumo de sustancias y actúa como factor de riesgo - protección frente al desarrollo de conductas adictivas.

# En conclusión

La investigación debe continuar en la línea de determinar los efectos longitudinales del entrenamiento en inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes, incluyendo la formación como parte del currículum académico e implicando a las familias en el proceso.



# Muchas gracias por su atención

Dr. Álvaro García del Castillo López

Universidad Miguel Hernández

*Grupo de Investigación PREVENDO*

*Instituto de Investigación de Drogodependencias*

@agdcastillo



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



Prevengo