

ADICCIONES COMPORTAMENTALES **UN DESAFÍO EN LAS AULAS**



La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones

Dr. Álvaro García del Castillo

   @AGDCASTILLO
WWW.AGDCASTILLO.ES



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



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





A photograph of a woman with blonde hair, smiling warmly at a young child with blonde hair. The child is leaning forward, reaching out towards the woman's face. The woman is wearing a white long-sleeved shirt and a ring. The background is a softly blurred indoor setting, possibly a nursery, with a white shelf holding some toys.

Desarrollo emocional = Desarrollo social

RESPUESTA EMOCIONAL



Estado mental
subjetivo

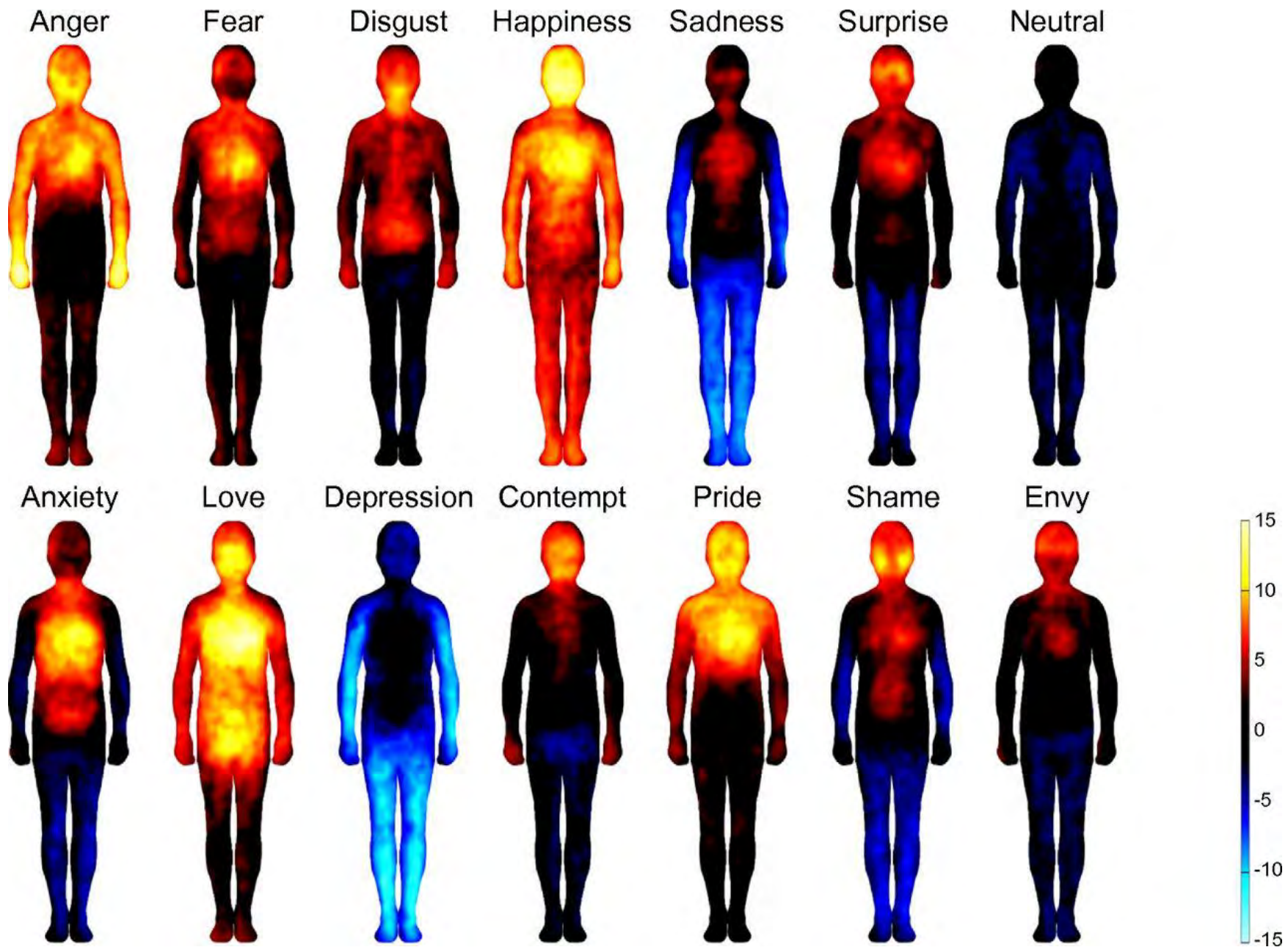


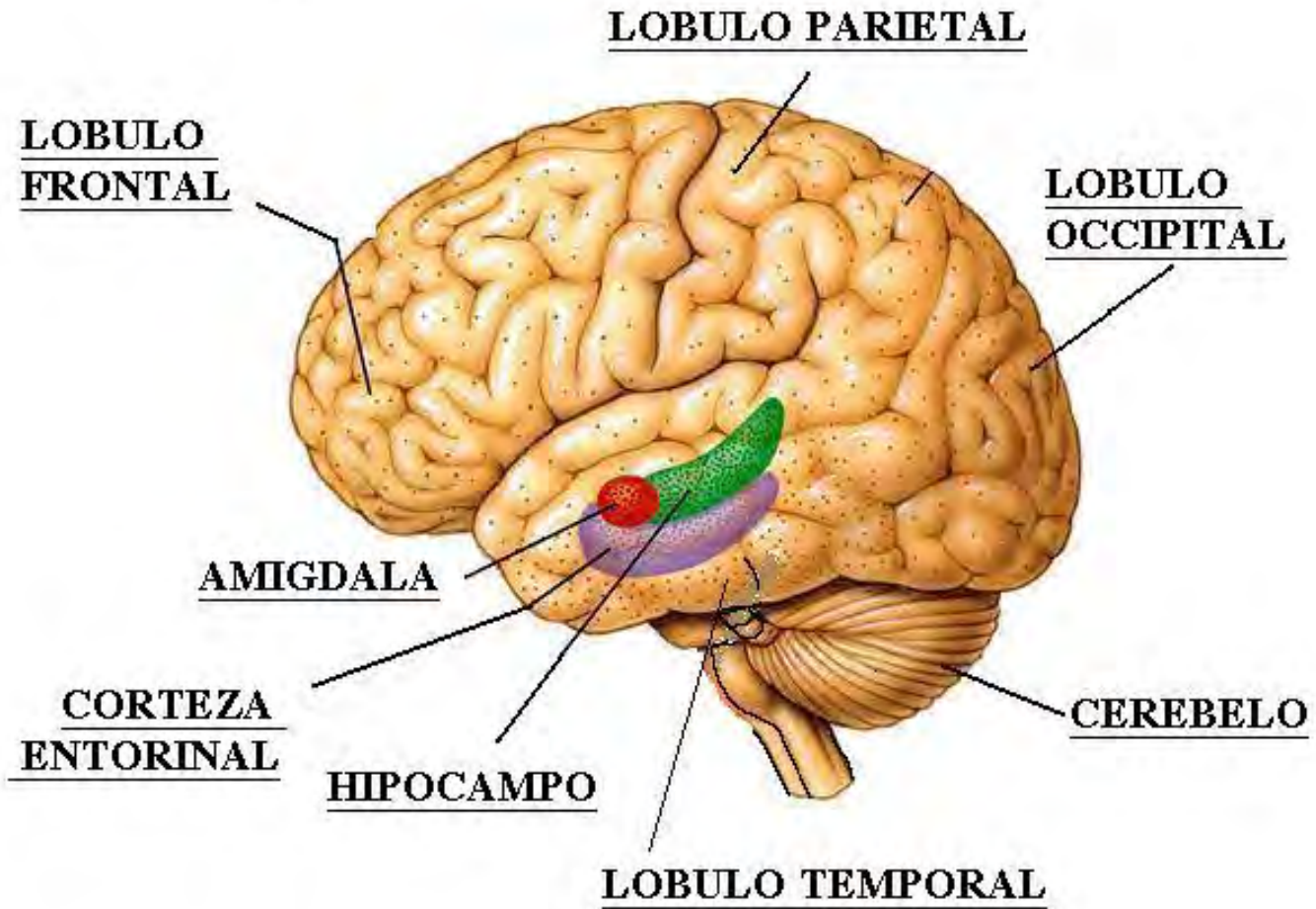
Cambios
corporales o
respuestas
fisiológicas

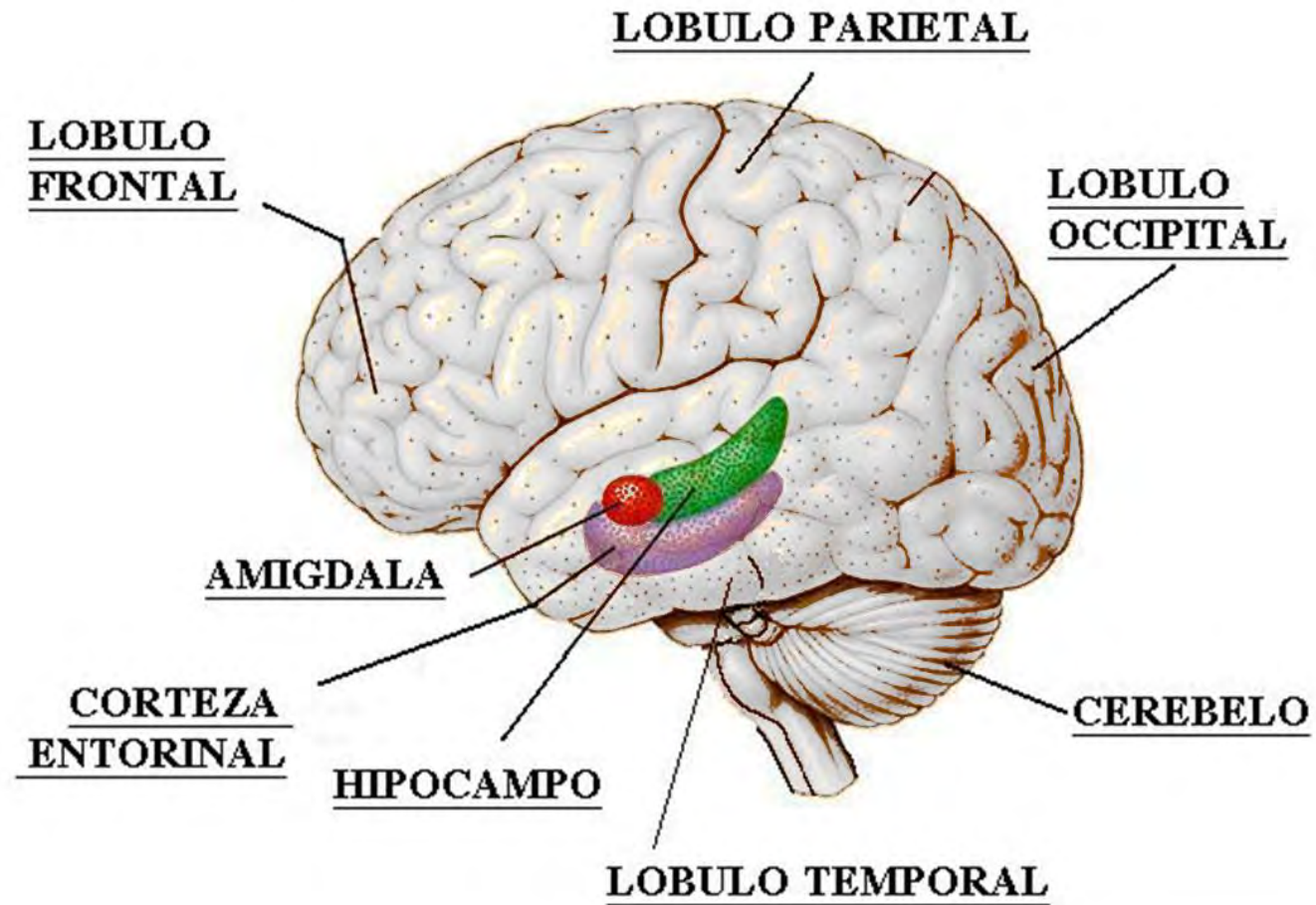


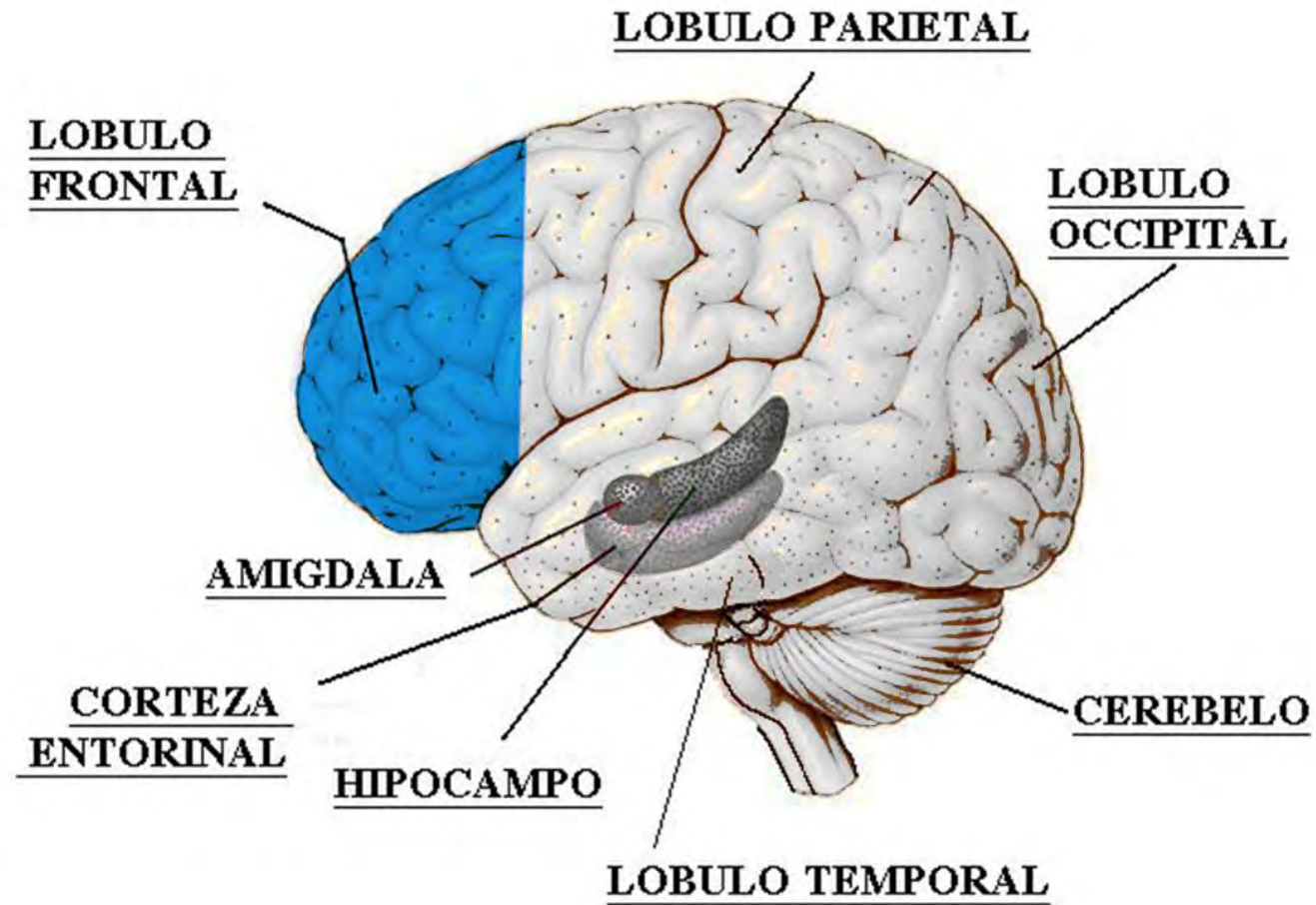
Impulso
a actuar













INTEGRACIÓN

ADOLESCENTES

- FORMACIÓN DE IDENTIDAD
- PERTENENCIA GRUPAL
- AUTONOMÍA
- CONTROL
- CONVIVENCIA





Cambios físicos

Hormonas

Cerebro en desarrollo

Relaciones sociales

Personalidad

Presión social

Validación



Búsqueda de sensaciones

Apetito estimular



LABILIDAD
EMOCIONAL



INTENSIDAD -
DURACIÓN

¿Adicción?

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)

Adicciones comportamentales

Patrones de conducta repetitivos y compulsivos que generan una recompensa inmediata, pero que provocan consecuencias negativas

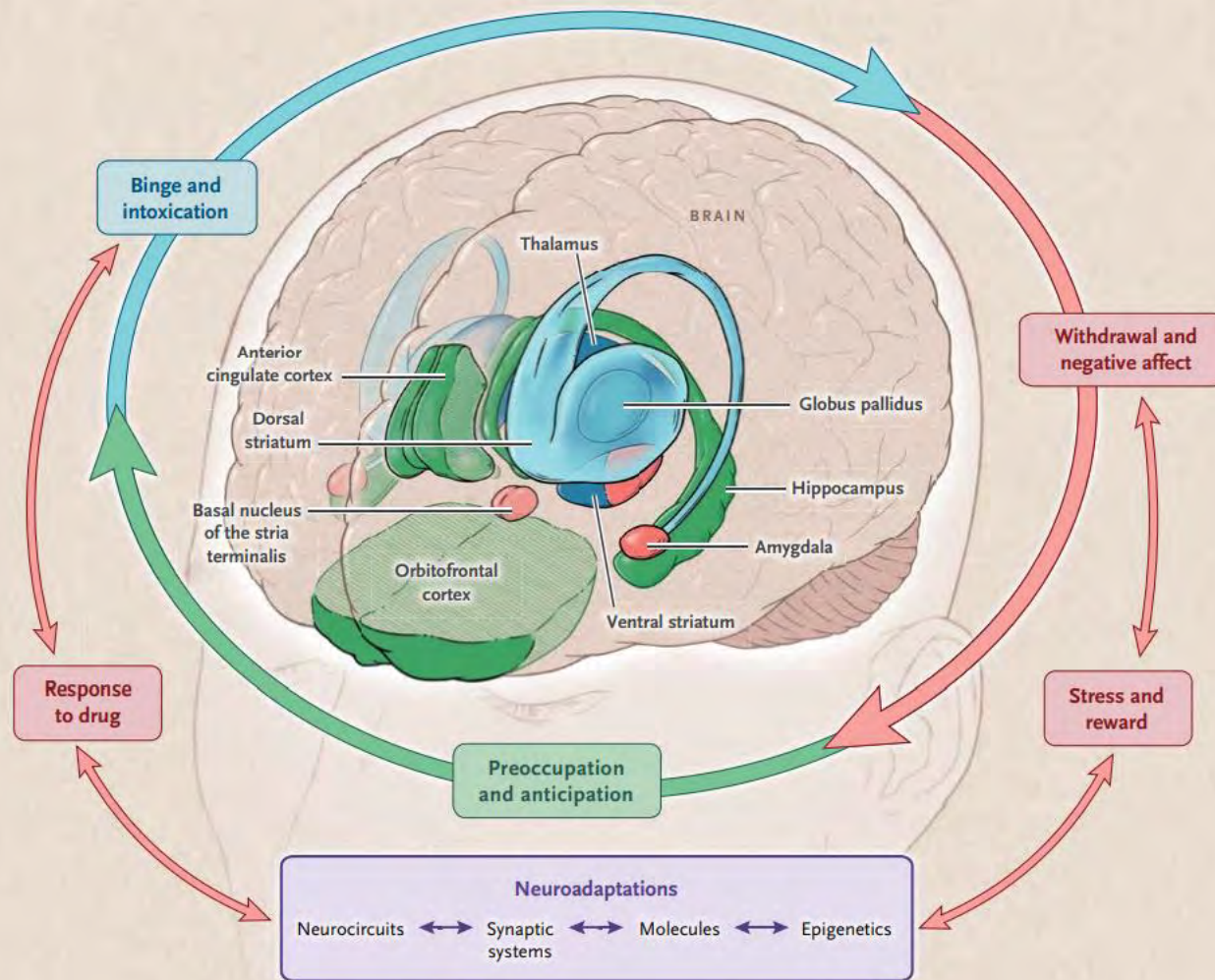
Pérdida de control

Persistencia y recurrencia

Continuación a pesar del daño

Síntomas

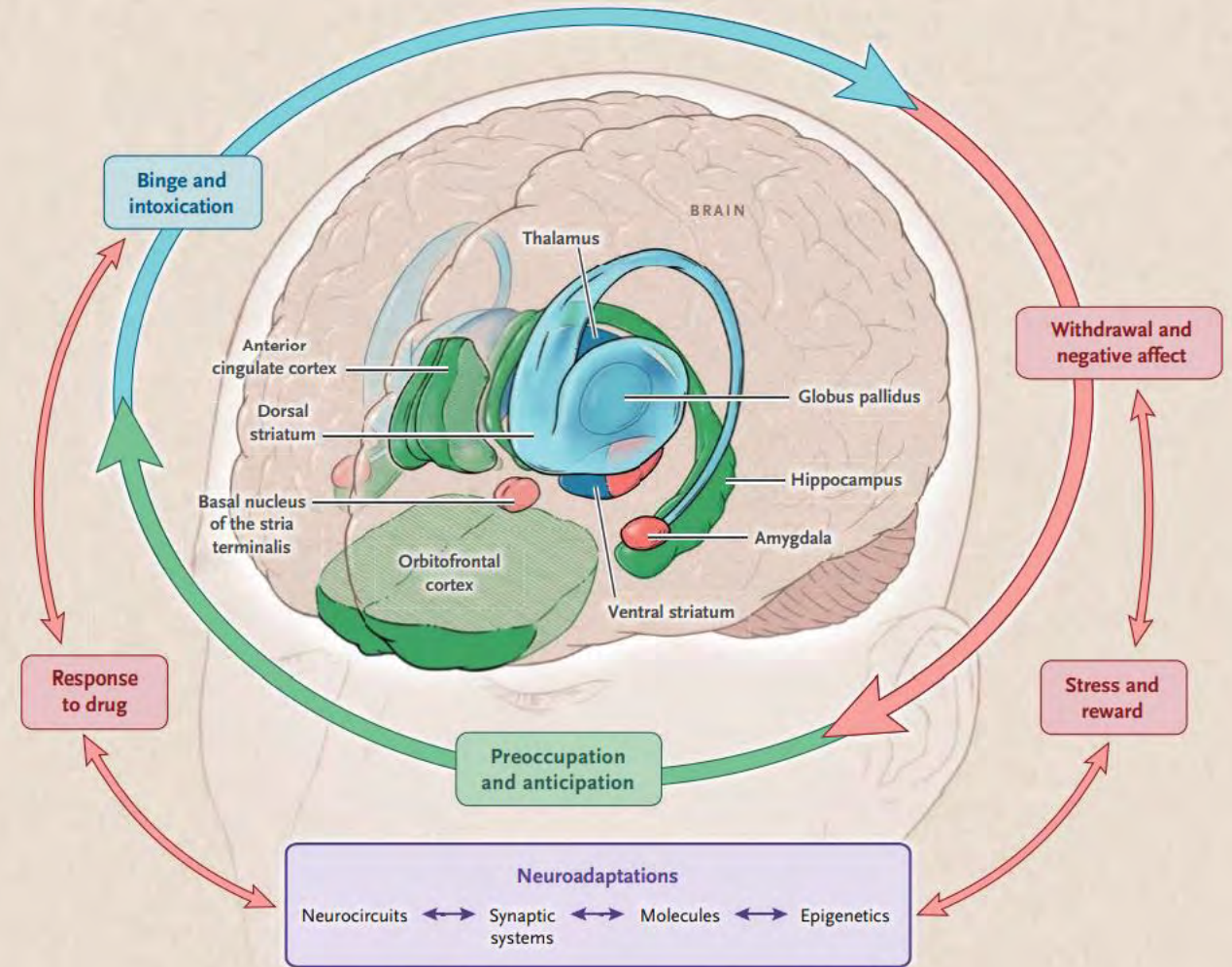
Las adicciones conductuales activan los mismos circuitos cerebrales que las adicciones a sustancias, especialmente el sistema de recompensa dopaminérgico. Además, factores como el refuerzo inmediato, la evitación del malestar emocional y la predisposición genética pueden influir en su desarrollo.



Brain Disease Model of Addiction (Volkow et. al, 2016) <https://doi.org/10.1056/nejmra1511480>

BDMA

Adicción como **enfermedad crónica** del cerebro, caracterizada por alteraciones en los **circuitos de recompensa, control de impulsos y toma de decisiones**.





Saliencia
Preocupación



Tolerancia



Conflictos



Cambios de
humor



Síndrome de
abstinencia



Recaída

Inteligencia Emocional es la **HABILIDAD** para

PERCIBIR emociones

ACCEDER y GENERAR emociones que faciliten el pensamiento

COMPRENDER emociones

REGULAR emociones que promuevan el crecimiento



Percepción, valoración y expresión de la emoción

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 y deshonestos

Facilitación emocional del pensamiento

Redireccionar y priorizar el pensamiento basado en los sentimientos asociados a objetos, situaciones y personas

Generar o emular emociones para facilitar 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

Comprensión y análisis de las emociones; empleo del conocimiento emocional

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

Regulación reflexiva de la emoción para promover el crecimiento emocional e intelectual


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

- MADUREZ - + MADUREZ

A central image of a bottle of amber-colored alcohol on a wooden bar counter. The background is a blurred bar with shelves of various bottles and warm lighting. Four yellow callout boxes with red borders are connected to the bottle by thin red lines. Each box contains text about the relationship between emotional intelligence and alcohol consumption.

Los adolescentes con **menor inteligencia emocional** tienen más probabilidades de consumir alcohol y desarrollar **problemas de abuso** de sustancias

Una inteligencia emocional deficiente se asocia con **estrategias de afrontamiento inadecuadas** y un **mayor riesgo de dependencia** del alcohol

La **inteligencia emocional alta** puede moderar las **normas sociales** y reducir la frecuencia del consumo de alcohol

Las personas con mayor inteligencia emocional **manejan mejor el estrés** y la **angustia**, lo que **disminuye su uso del alcohol** como mecanismo de afrontamiento

Individuos con sólidas habilidades de manejo emocional muestran menor propensión a comportamientos adictivos (Vu et al., 2022)

Relación inversa entre los niveles de inteligencia emocional y la adicción a redes sociales en pacientes con trastorno depresivo mayor (İnaltekin & Yağcı, 2024)

La inteligencia emocional reduce estrés psicológico y mejora el bienestar emocional, lo que disminuye la probabilidad de comportamientos adictivos (Persich et al., 2021))



FACTORES DE RIESGO

Personales

Familiares

Sociales

Escolares

Comunitarios

FACTORES DE PROTECCIÓN

FACTORES DE RIESGO

Personales

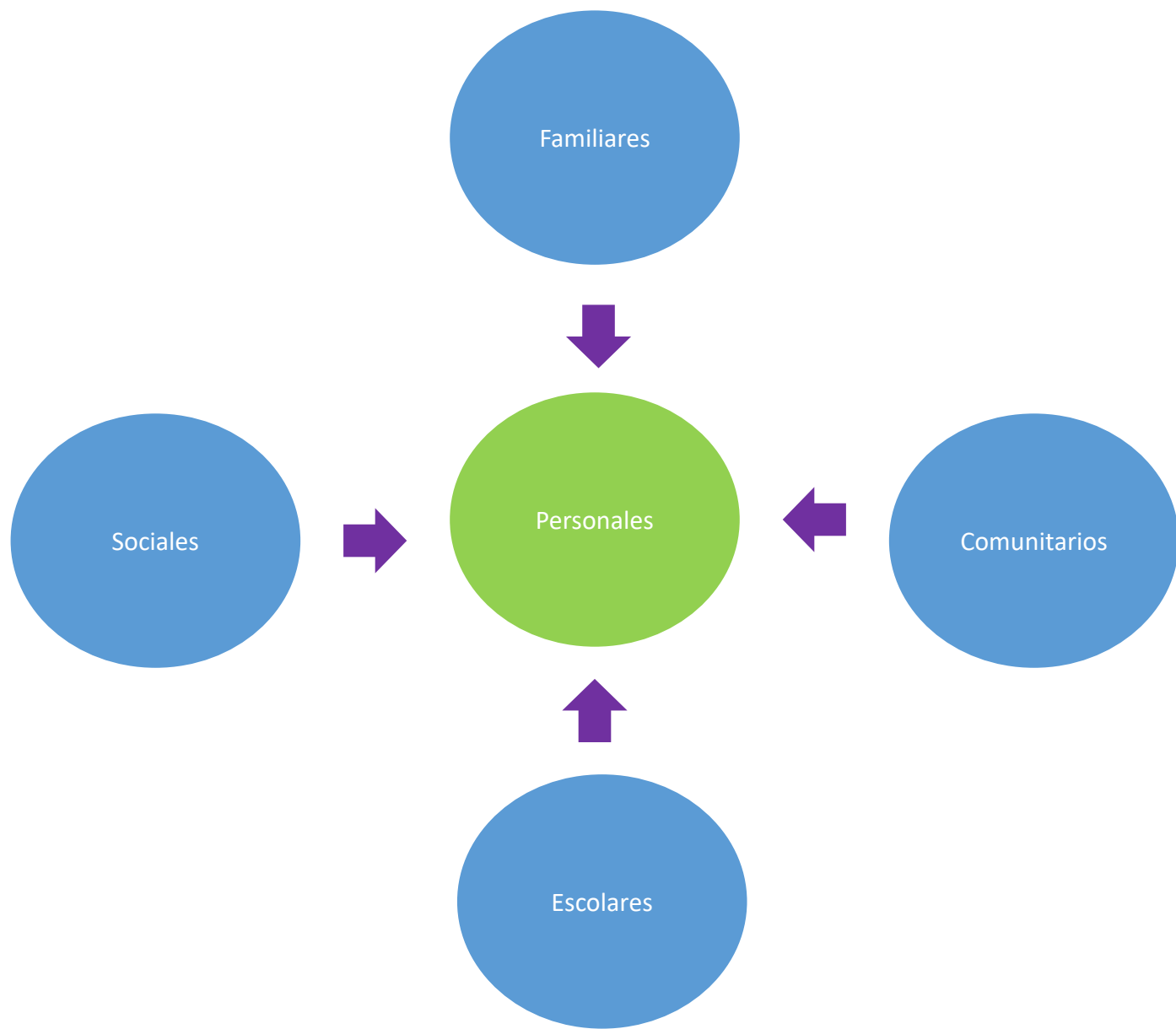
Familiares

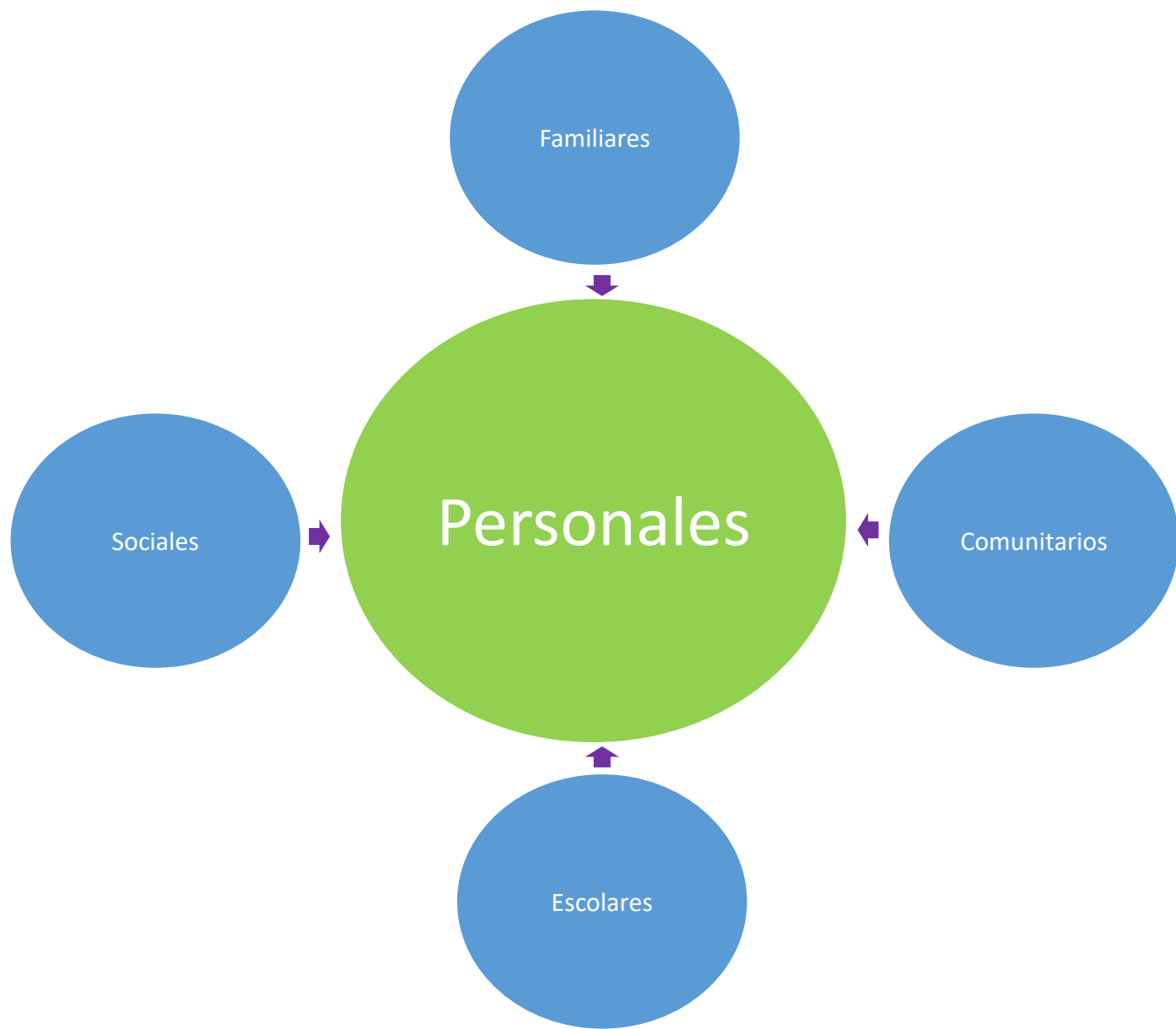
Sociales

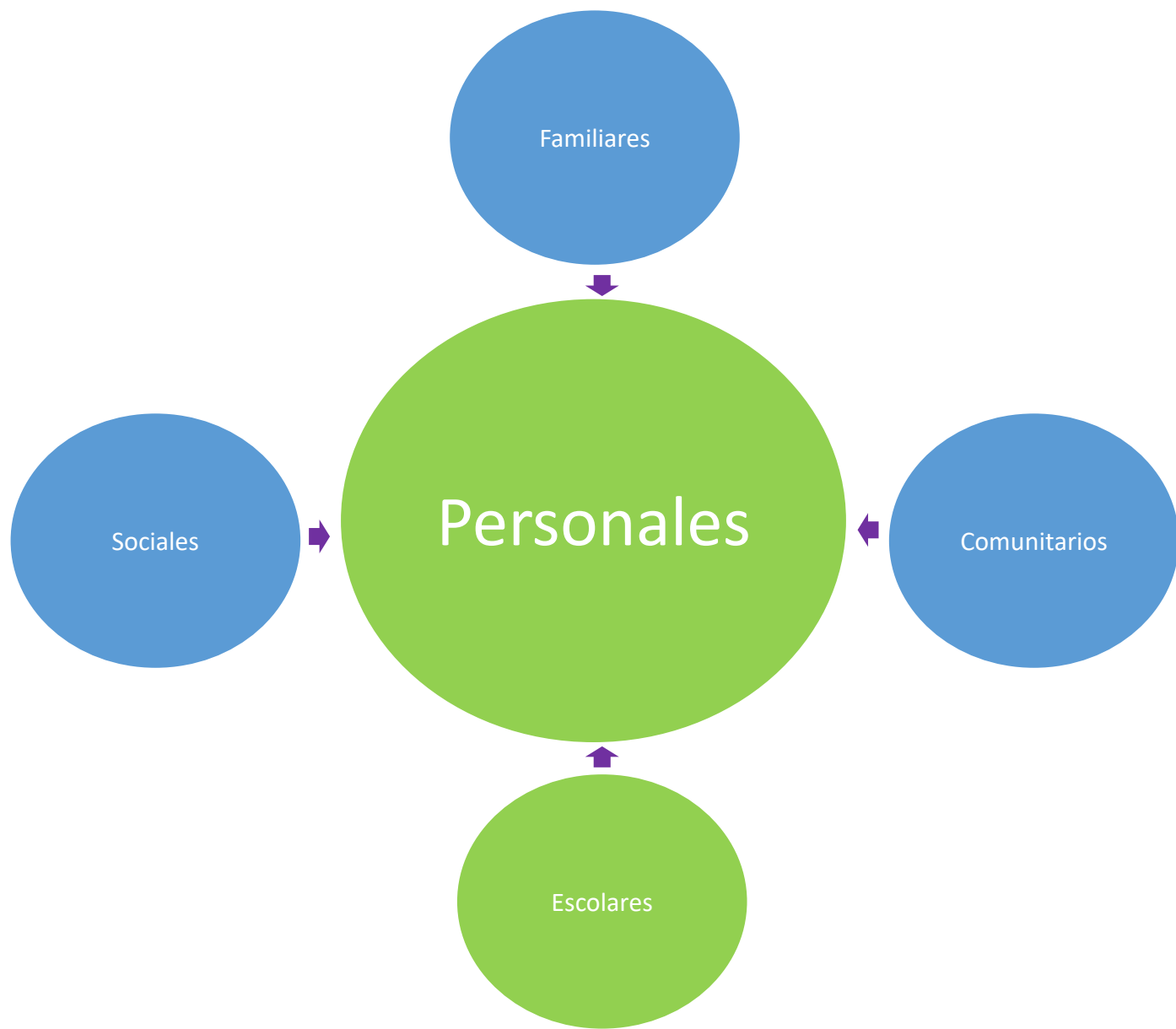
Escolares

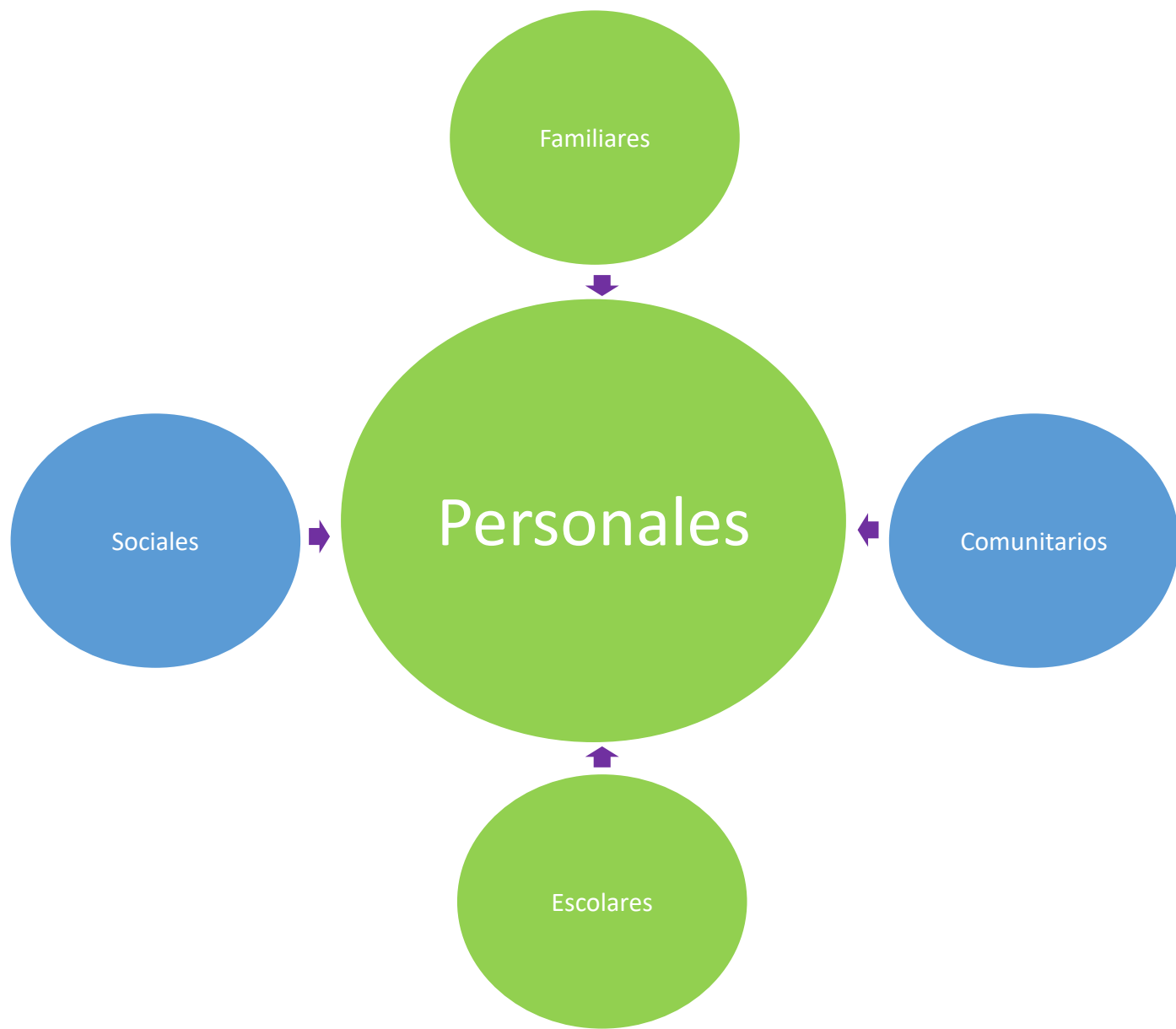
Comunitarios

FACTORES DE PROTECCIÓN













CARACTERÍSTICAS DE LAS PANTALLAS

RECOMPENSA INMEDIATA
PERMISIVIDAD SOCIAL
“NECESIDAD” FUNCIONAL
FÁCIL ACCESO
ALTA DISPONIBILIDAD
OFERTA DE MERCADO



ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

El abuso de pantallas se asocia con un aumento de la ansiedad y la depresión, afectando negativamente a funciones ejecutivas como la planificación, la organización y el control de impulsos (Zhang et al., 2020; Gresham et al., 2021).



Un uso moderado de pantallas podría tener efectos positivos, como mejorar la creatividad y la socialización en adolescentes, lo que sugiere que existe un umbral óptimo de uso (Bahadur & Karaca, 2023).



El impacto del alto uso de pantallas en la salud mental depende del contexto en el que se utilicen, especialmente en cuanto al contenido y las interacciones sociales, que pueden mediar sus efectos en los síntomas internos y las funciones ejecutivas (Gresham et al., 2021).



Recomendaciones generales

- Hasta los 2-3 años... cero pantallas
- A partir de entonces, no más de 1-2h día (tv)
- Contenidos educativos
- Acompañados
- Uso activo
- Nunca móvil



La pregunta que **REALMENTE**
tenemos que hacernos es...

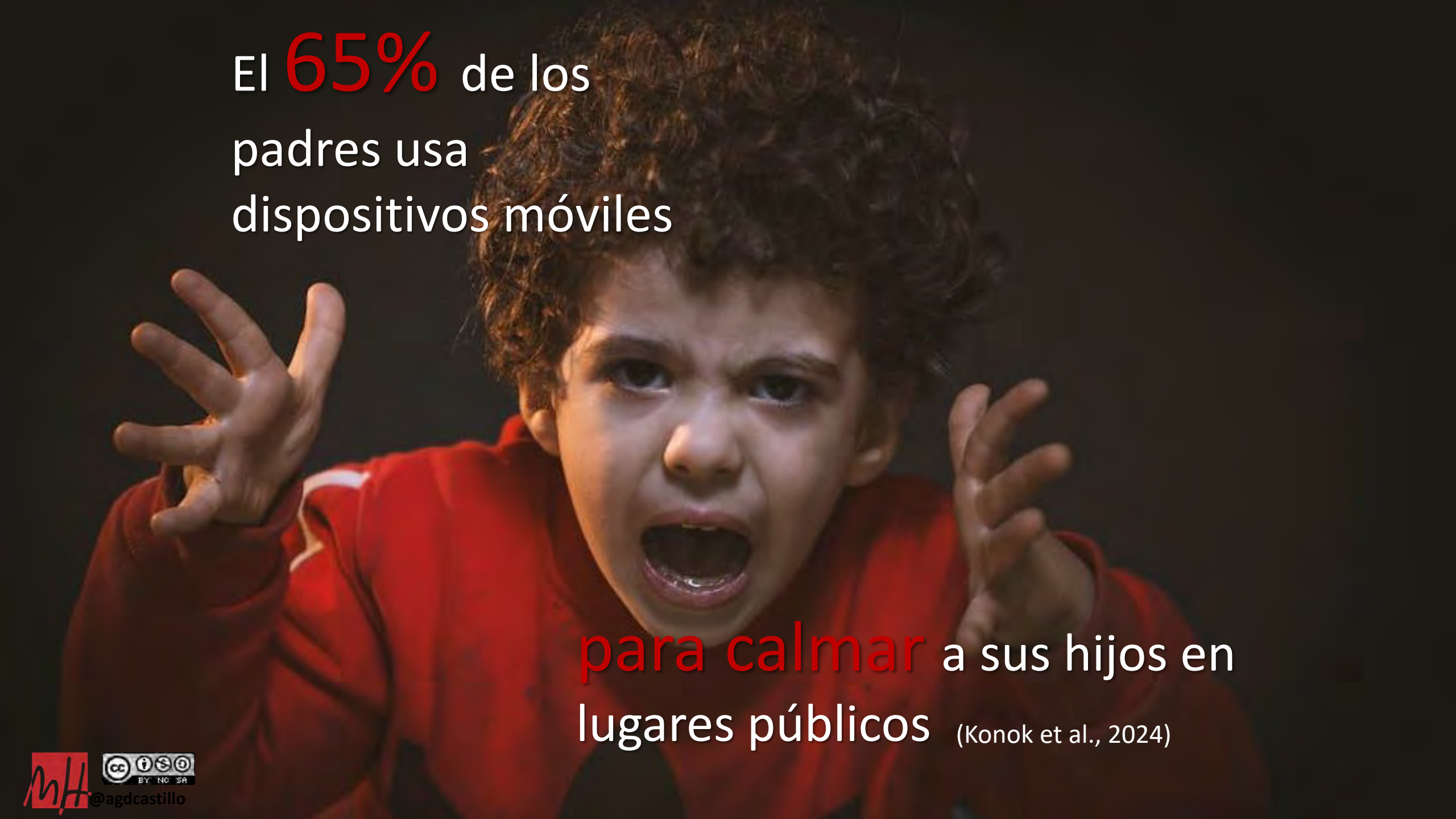
¿PARA QUÉ?

Si utilizamos el
móvil o la Tablet
como un recurso
de **manejo
emocional** (sobre
todo de
emociones
desagradables)
generamos un
problema a largo
plazo









El **65%** de los
padres usa
dispositivos móviles

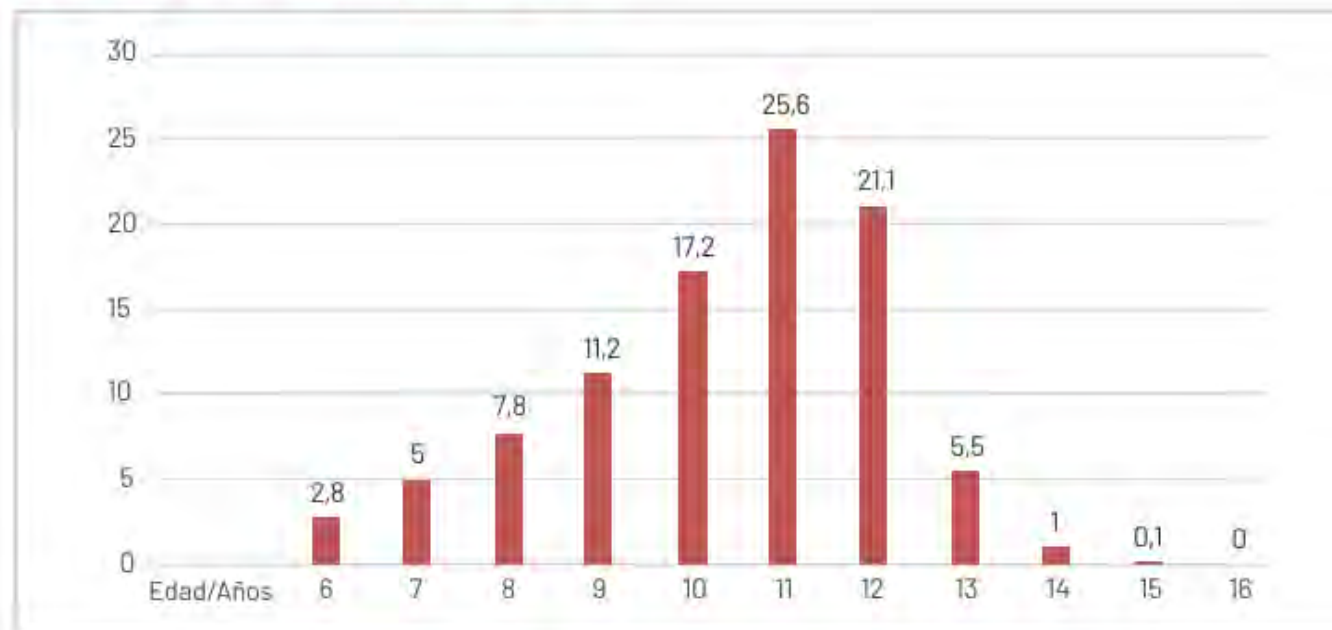
para calmar a sus hijos en
lugares públicos (Konok et al., 2024)



Regulación Emocional Digital Parental

(PDER, por sus siglas en inglés)

Edad del primer teléfono móvil



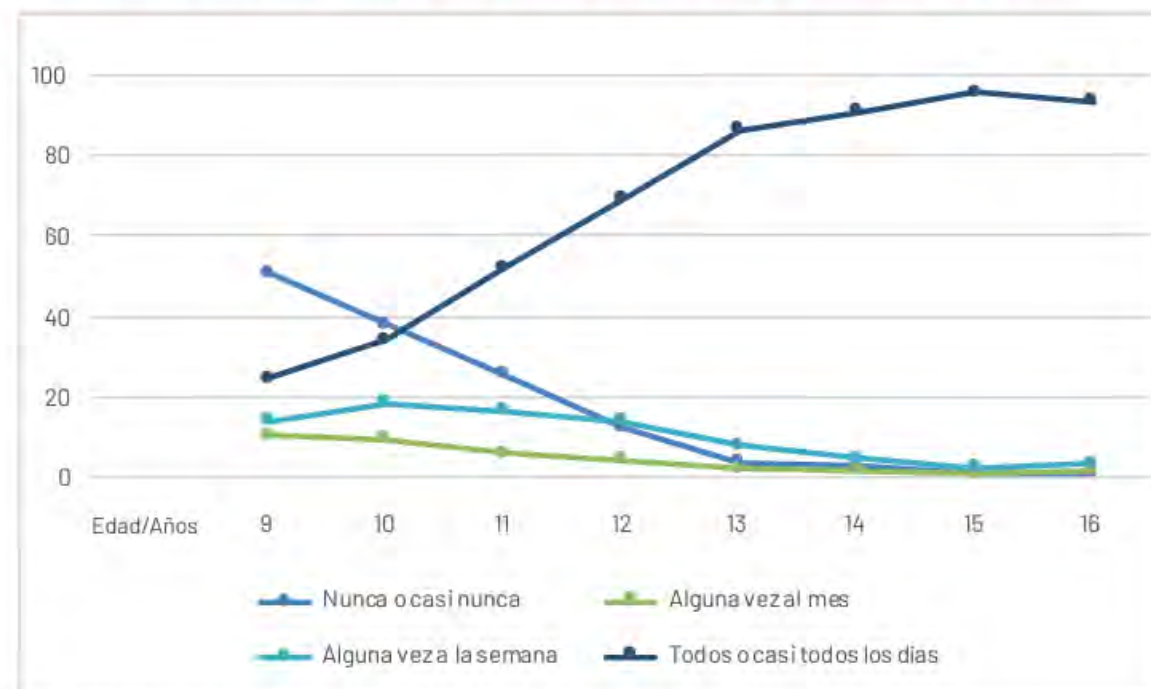
Nota: Valores expresados en porcentajes



En España, la edad media de tener teléfono móvil son los 10 años.

Se recogió información sobre la edad en la que los participantes accedieron a tener un teléfono móvil propio, siendo la edad media de 10 años. A los 6 años, el 4,5% de los niños tiene su propio teléfono móvil. El acceso a un dispositivo móvil aumenta con la edad, siendo los 11 años la edad más frecuente para obtener un teléfono móvil propio.

¿Con qué frecuencia usas las redes sociales? Evolución por edad



Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ A partir de los 13 años el 86% usa las redes sociales a diario.

Los resultados indican una tendencia de aumento en la frecuencia de uso de las redes sociales a medida que aumenta la edad de los participantes. A los 9 años, el 24,4% las usa "todos o casi todos los días", mientras que este porcentaje alcanza el 93,3% a los 16 años. El uso semanal también es más común en edades intermedias, pasando de un 12,5% a los 8 años a un máximo de 18,5% a los 10 años. El uso mensual es generalmente bajo y desciende con la edad.


MOTIVO
¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

FORMATO
¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

CONTENIDO
¿QUÉ VOY A PONER EN LA PANTALLA?

CONVENIO
¿CÓMO SE VA A VER LA PANTALLA?

TIEMPO
¿DURANTE CUANTO TIEMPO SE VE LA PANTALLA?




Las dificultades para regular las emociones están significativamente asociadas al juego patológico, lo que sugiere que la desregulación emocional contribuye a la incapacidad de controlar los impulsos relacionados con el juego (Williams et al., 2011).

Distintas modalidades de juego son preferidas en función de las necesidades emocionales específicas del jugador, lo que resalta la relación entre el tipo de juego y la regulación emocional (Ferro et al., 2024).

Las creencias acerca del juego se entrelazan con las estrategias personales de regulación emocional, influyendo en la manera en que los individuos se enfrentan a sus emociones (Andrà et al., 2024).

Las personas con mayor tendencia a la desregulación emocional son más propensas a sustituir el juego por otras adicciones, lo que indica una vulnerabilidad subyacente tanto en el juego como en el control de impulsos (Kim et al., 2023).



Individuos no adictos presentan niveles significativamente mayores de IE en comparación con aquellos que padecen adicciones, incluida la adicción sexual (Nabiei et al., 2014).

La capacidad de reconocer las propias emociones y las de otros, es esencial para la toma de decisiones y el manejo del estrés, siendo su deficiencia un factor de riesgo para comportamientos impulsivos y adictivos (Fouladi et al., 2016).

Personas adictas tienen puntuaciones inferiores en todos los componentes de la IE (Naeim & Rezaeisharif, 2021; Rezaei et al., 2021).

Las luchas emocionales asociadas con la adicción al sexo a menudo se manifiestan como pensamientos obsesivos y acciones impulsivas hacia las actividades sexuales, derivadas de las pobres habilidades de regulación emocional (Weinstein et al., 2015).

Los individuos con BED a menudo emplean estrategias de regulación emocional inadaptadas cuando se enfrentan a emociones negativas, lo que lleva a un aumento de las conductas de atracón como forma de afrontamiento o alivio emocional (Bodell et al., 2019; Dingemans et al., 2017).



Los adolescentes diagnosticados con BED tienen un acceso limitado a métodos constructivos de regulación de las emociones durante los períodos de angustia emocional, lo que a menudo da lugar a ingestas impulsivas (Weinbach et al., 2017).



La regulación inadecuada de las emociones podría correlacionarse directamente con la gravedad de los síntomas del trastorno alimentario, en particular con los episodios de atracones (Bodell et al., 2019). Esta respuesta inadaptada se exagera durante las crisis emocionales, ya que los individuos pueden recurrir a la comida como medio de escape emocional (Heatherton y Baumeister, 1991; Harrington et al., 2010; Huisman et al., 2022).).



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.

ADICCIONES COMPORTAMENTALES **UN DESAFÍO EN LAS AULAS**



La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones

Dr. Álvaro García del Castillo

   @AGDCASTILLO
WWW.AGDCASTILLO.ES



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



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

