



Inteligencia emocional

y su relación con el consumo de drogas en adolescentes.

¿Qué es?

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos. Puede que hayas oido hablar de la inteligencia emocional como IE o coeficiente emocional (EQ)

Inteligencia emocional



¿Qué es?

Adicción



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.



Consumo de drogas en adolescentes

Los adolescentes que experimentan con drogas y otras sustancias adictivas ponen en peligro su salud y su seguridad. El cerebro de los adolescentes es especialmente vulnerable a presentar cambios debidos a las sustancias adictivas que sobrecargan los circuitos de recompensa.



Factores de riesgo

Estos son algunos factores de riesgo comunes para el abuso de sustancias adictivas en los adolescentes:

- Comportamiento impulsivo o riesgoso.
- Antecedentes de eventos traumáticos, como haber tenido o haber visto un accidente automovilístico, o haber sido víctima de abuso.
- Baja autoestima o sentimientos de rechazo social.



Consecuencias

Estas son algunas consecuencias del abuso de drogas por parte de los adolescentes:

- Drogodependencia.
- Falta de criterio.
- Actividad sexual.
- Trastornos de salud mental.
- Conducir bajo los efectos de las drogas.
- Cambios en el desempeño escolar.



¿Qué relación hay?

- Aquellos adolescentes con mayor Inteligencia Emocional, es decir, con mayores habilidades para atender, comprender y manejar sus emociones y las de los demás presentarán menor consumo de estas sustancias. Por el contrario, en los jóvenes con niveles bajos de IE se observará un mayor riesgo de abuso de sustancias



Como se refleja, se trata de un tema de gran relevancia social para los adolescentes ya que tal y como nos informa la OMS (2018) la prevalencia de consumo de sustancias adictivas en jóvenes y adolescentes es cada vez más alta y una de las variables que aumentan la vulnerabilidad es la Inteligencia Emocional

