

HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL DOCENTE
"CAPITÁN ROBERTO RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ"
MORÓN

Importancia de desarrollar la inteligencia emocional en la infancia para la prevención del tabaquismo.

Importance of developing emotional intelligence in the childhood for prevention of smoking habit.

Gisela de la Caridad Sardiñas López (1).

RESUMEN

Se realiza un análisis de los conceptos de adicción e inteligencia emocional. Se enfatiza en la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional como herramienta radical en el afrontamiento de situaciones difíciles, al evitar la alternativa rápida y comprometida del consumo de sustancias o adicciones de cualquier tipo. Se concluye que promover la inteligencia emocional desde edades tempranas de la vida es sin duda un factor protector frente a los problemas de adicción.

Palabras clave: INTELIGENCIA EMOCIONAL, TABAQUISMO, AUTOCONTROL.

1. Especialista de 1er Grado en Otorrinolaringología. Máster en Enfermedades Infectocontagiosas. Profesor Instructor.

INTRODUCCIÓN

Cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo, al ser los componentes fundamentales de los trastornos adictivos la pérdida de control y la dependencia, aspectos estrechamente relacionados con lo visto hasta ahora sobre la inteligencia emocional.

Para Griffiths cualquier comportamiento que cumpla estos seis criterios será definido inicialmente como adicción:

Saliencia: Actividad particular que se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.

Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.

Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos que están involucrados con la actividad particular. **Recaída:** Es la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad, de restaurar incluso los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

Puede decirse que lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar.

¿En qué consiste la inteligencia emocional y cuál es su relación con una conducta adictiva como lo es el tabaquismo?

El término "inteligencia emocional" se refiere a la capacidad de cada individuo de reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, de ser motivados y manejar adecuadamente las relaciones que sostiene con los demás y consigo mismo. Es un término que engloba habilidades muy distintas – aunque complementarias- a la inteligencia académica, la capacidad para aprender y conocer que

exclusivamente mide el cociente intelectual. El planteamiento de dicho autor se fundamenta en el hecho de que no es tanto el cociente intelectual (CI) de una persona sino el manejo de estas habilidades el que determina su éxito en la vida o su felicidad. Algunas de estas habilidades son personales, es decir, afectan al mundo íntimo y privado de la persona. Otras conciernen a la esfera interpersonal, al contacto de un tú y un yo, y al momento del encuentro entre dos seres que quieren comunicarse (1-4, 6).

DESARROLLO

Entre los educadores y trabajadores de la salud, se toma cada día más conciencia de la necesidad de educar y enseñar a hijos y alumnos en el desarrollo de la inteligencia emocional. De hecho, no es esta una temática que se abordó en la escuela en la preparación para la vida. La inteligencia emocional es incluso más importante que el coeficiente intelectual para tener éxito en la vida, manejar el stress, y combatir las adicciones, se impone que los jóvenes en el hogar, en la escuela, en el seno de la familia y en las distintas etapas de la enseñanza institucional, sean instruidos en el manejo de sus propias emociones en relación con los demás en cada ámbito de su vida.

Las nuevas generaciones deben saber cómo ser sensibles a sus emociones y sentirse acompañados a medida que pasan las diferentes etapas del desarrollo, en un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos. Es necesario ayudarlos a tener un mejor control en situaciones de dificultad y de toma de decisiones sobre el futuro. Estas herramientas ayudarán al niño ahora, (en un cercano futuro adolescente y joven) a rechazar las conductas dañinas como el tabaquismo y otras adicciones. Las personas así entrenadas pueden valorarse mejor y reaccionar con conductas apropiadas, rechazar las tendencias autodestructivas que implica el tabaquismo y de la misma manera las relaciones tóxicas, la violencia, la agresividad y todas aquellas que impliquen daño a ellos mismos y a los demás.

Ninguna "herramienta emocional" surte efecto por obra de la magia o la casualidad, pues requiere de voluntad para ser aprendida e integrada, y finalmente servir de manera práctica y real en el día a día. Incluso su conocimiento no es una garantía del éxito en todas las esferas de la vida. La inteligencia emocional, según apunta Goleman, es la capacidad de una persona para manejar una serie de habilidades y actitudes. Entre las habilidades emocionales se incluyen la conciencia de uno mismo; la capacidad para identificar, expresar y controlar los sentimientos; la habilidad de controlar los impulsos y posponer la gratificación, así como la capacidad de manejar la tensión y la ansiedad (1-5).

Goleman propone en sus obras tener en cuenta los diferentes ingredientes o habilidades de la inteligencia emocional que siguen:

COMPETENCIA PERSONAL:

Conciencia de uno mismo

Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.

Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y sus efectos.

Valoración adecuada de uno mismo: conocer las propias fortalezas y debilidades. Confianza en uno mismo: seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

Autorregulación

Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.

Autocontrol: capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.

Confiabilidad: fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.

Integridad: asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal. Adaptabilidad: flexibilidad para afrontar los cambios.

Innovación: sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información. Motivación

Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos.

Motivación de logro: esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.

Compromiso: secundar los objetivos de un grupo u organización.

COMPETENCIA SOCIAL:

Empatía: Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

Comprensión de los demás: tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.

Orientación hacia el servicio: anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los otros.
Aprovechamiento de la diversidad: aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.

Conciencia política: capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

Habilidades sociales

Capacidad para introducir respuestas deseables en los demás.

Influencia: utilizar tácticas de persuasión eficaces. Comunicación: emitir mensajes claros y convincentes.

Liderazgo: inspirar y dirigir a grupos y personas.

Resolución de conflictos: capacidad de negociar y resolver conflictos.

Colaboración y cooperación: ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.

Habilidad de equipo: ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

El conocimiento de las debilidades, de los puntos débiles, así como de los recursos y fortalezas, lejos de hacer frágil la figura del educador, profesional de la salud o promotor, padre o madre, les proporciona una capacidad mucho mayor de ser dueño de sus impulsos, especialmente en situaciones de gran tensión emocional como las que se viven en la educación de alumnos e hijos (1-7).

Diversos autores han señalado la importancia de conocerse a uno mismo como elemento clave para poder dar lo mejor y más adecuado en la relación con los demás. Por otra parte, este conocimiento, ha de ser enriquecido con lo que aporta el contacto con otras personas. No se es únicamente aquello que cada persona ve en sí misma, sino también aquello que de manera más o menos consciente, se transmite a las personas que se encuentran alrededor, tanto a los amigos o la familia como a las personas menos cercanas como los compañeros de trabajo, pareja, vecinos, conocidos, etc.

Con frecuencia es negada la aportación o retroalimentación que hacen los demás de cada individuo, si no se trata de una referencia con la cual este se ve identificado o cómodo. La tendencia a huir de los conflictos internos mediante el rechazo de la parte de cada uno que se muestra al mundo, incluso sin quererlo, puede empobrecer enormemente el conocimiento de cada persona sobre sí mismo.

No sólo los niños, los adultos también continúan su crecimiento y evolución con el paso de los años y especialmente con la vivencia de acontecimientos más o menos significativos que suceden como la opción de vivir en pareja, tener un hijo, el duelo por la muerte de un ser querido, cambios laborales, de residencia, entre tantos otros.

Estas situaciones que afectan y promueven un cierto cambio en la perspectiva de la vida, la recolocación de valores, la redefinición de meta constituye crisis de mayor o menor intensidad, que van a afectar a la persona que las padece, lo que le provoca el cambio y la maduración. Por este motivo, el autoconocimiento no constituye un elemento que se agota para alcanzar uno nuevo, no es un reto que se conquista y supera, representa más bien una actitud de apertura hacia la experiencia de la vida.

En las relaciones con los demás el ser humano se esfuerza en prescindir de los sentimientos y en no prestar atención a los de los demás. Cada individuo, no obstante, sigue experimentando constantemente diversos sentimientos. Manifestar los sentimientos presenta un grado de dificultad que depende del sentimiento en sí, de la persona que lo experimenta y del momento en que se experimenta. En cuanto a los sentimientos del pasado o del presente es más fácil hablar de ellos con una persona distinta a la que ha sido su desencadenante (7-8). Es más fácil aceptar y manifestar que se experimenta rabia que envidia. La atención es selectiva ante los sentimientos. Por la educación se aprende a ignorar a veces los sentimientos y a fijar la atención en otras cosas.

Los sentimientos son una fuente de información sobre la relación con el mundo que rodea al ser humano. Sin esta fuente de información se intentaría resolver el problema de las relaciones con el mundo externo sin considerar la globalidad, es decir, sin tener en cuenta el mundo emotivo, tan importante para la persona.

La escucha es el instrumento fundamental y que más debería abundar en el encuentro con otra persona. Ya Zenón de Elea, hace veinticinco siglos, afirmaba que “nos han sido dadas dos orejas y una

boca para escuchar el doble de lo que hablamos". En cierto modo, escuchar supone controlar el impulso de hablar, intervenir y apuntar, para hacer silencio ante el otro. No se trata sólo de estar callado sino de hacer silencio interior, en cierto modo consiste en vaciar de los monólogos internos, y de hacer espacio donde los demás puedan penetrar a través de la comunicación (7- 9)

La sensación de seguridad de verse comprendido en las edades pediátricas es ya un primer paso para más adelante encarar sucesivos encuentros con compañeros, amigos y parejas. A medida que pasan los años, el modo en que el niño afronta una situación de crisis, por ejemplo, una pelea en la escuela o un mal resultado en un examen, va a ser reflejo en buena medida del modo en que la familia afronta las crisis. Si ese entorno es sano emocionalmente, el niño se sentirá protegido aún en medio de los acontecimientos más desfavorables, aumenta y hace valer su capacidad de afrontar y sobreponerse a acontecimientos desfavorables. Esto no quiere decir que se viva en un permanente estado de mansedumbre y tranquilidad, sino que el entorno sea lo suficientemente flexible como para poder recuperarse de una situación difícil con cierta rapidez y con las menores consecuencias posibles.

Entre las razones que conspiran contra el propósito de aprender a vivir, se encuentran: la utilización constante de comportamientos ineficaces para una adaptación creativa; el autoengaño en sus diversas formas de presentación como la justificación de las conductas desadaptativas; la complacencia por lo logrado en metas acuciantes por cumplir; la magnificación de problemas que no son tales y minimizar los recursos propios, por sólo citar algunos ejemplos.

Vivir en la inmediatez, como algunos individuos que no son capaces de posponer las gratificaciones para poder alcanzar otros objetivos más importantes a mediano o largo plazo — patrón de comportamiento muy identificado entre los dependientes del tabaco, las drogas, los fármacos u otras sustancias—, también conduce a una mala vida, así como la presencia de pensamientos suicidas, la tentativa de autoeliminación y el suicidio consumado. Enseñar a vivir a otros constituye, sin lugar a dudas, un arduo y complejo proceso participativo, en el que el protagonismo fundamental le pertenece al sujeto que lo intenta y cuyos resultados afectarán, para bien o para mal, a él mismo y a sus familiares (13).

Los fumadores perciben beneficios del hecho de fumar, de lo contrario no pagarían por ello. Los beneficios percibidos incluyen el placer y la satisfacción, la potenciación de la autoimagen, el control del estrés y, en el caso del fumador adicto, la prevención de la abstinencia de nicotina. El costo privado que actúa como contrapeso de estos beneficios consiste en el dinero gastado en tabaco, el daño para la salud y la adicción a la nicotina. Definidos de esta forma, es evidente que los beneficios percibidos superan el costo. Es en la infancia donde se deben sembrar patrones emocionales adecuados para evitar un futuro fumador más en la edad adulta.

Es cierto que los jóvenes subestiman el riesgo de volverse adictos a la nicotina, lo que comporta una evidente infravaloración del costo futuro que les supondrá el hábito de fumar. Se conoce que incluso los adolescentes a los que se les han explicado los riesgos del tabaco pueden tener una capacidad limitada para usar juiciosamente esa información. A la mayoría de ellos les resulta difícil imaginar que tendrán 25 años, y no digamos 55 años, por lo que es poco probable que las advertencias sobre el daño que el consumo de tabaco infligirá a su salud en fechas tan lejanas reduzca su deseo de fumar.

A los jóvenes les atraen muchas conductas de riesgo, como conducir a velocidad excesiva o beber grandes cantidades de alcohol, y que el hábito de fumar no tiene nada de especial a este respecto. Sin embargo, sí existen algunas diferencias. En la mayor parte del mundo, la regulación del consumo de tabaco es mucho más laxa que la de otras conductas de riesgo. En general existen penalizaciones para las personas que conducen a velocidad excesiva, con multas cuantiosas e incluso anulación del permiso de conducir, y también están penadas otras conductas peligrosas asociadas al consumo de alcohol, como conducir bajo sus efectos. Se considera la totalidad de la vida de la persona, el hábito de fumar es mucho más peligroso que muchas otras conductas de riesgo. Son pocas las conductas de riesgo que entrañan un peligro tan elevado de adicción como el del consumo de tabaco, de manera que la mayoría son más fáciles de abandonar y, de hecho, se abandonan durante la madurez (9-11).

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. Por una parte, porque promover el manejo de las emociones incómodas o molestas y su reconducción hacia conductas más deseadas por el sujeto, puede 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. Por otra, porque la introspección y autoconocimiento impulsados el desarrollo de la inteligencia emocional servirán a la persona para conocer mejor sus capacidades y dificultades. La persona que se conoce mejor, es más dueña de sí misma, más capaz de tomar decisiones responsables, más consciente también de la renuncia que supone el desarrollar conductas contrarias a las deseadas (por la coacción del grupo o la curiosidad) (1,11-13).

Promover la inteligencia emocional desde edades tempranas es sin duda un factor protector frente a los problemas de adicción, si bien no es garantía de que éstos no vayan a suceder.

El desarrollo del optimismo, la autoestima y la expectativa de éxito, están relacionados con las pautas de crianza y educación, se debe evitar el proteccionismo y la crítica destructiva, para favorecer la autonomía y los logros personales, se utiliza el elogio y la pedagogía del éxito, complementado con la exigencia y la ayuda. El control de los impulsos, la capacidad de resistencia a la frustración y aplazamiento de la gratificación, parece ser una de las habilidades psicológicas más importantes y relevantes. También el control de los pensamientos negativos, se relaciona con el rendimiento a través de la economía de los recursos atencionales; preocuparse consume los recursos que se necesitan para afrontar con éxito los retos vitales y académicos. El estilo atributivo de los éxitos y fracasos, sus implicaciones emocionales y su relación con las expectativas de éxito es una teoría psicológica que contribuye enormemente a la comprensión de los problemas de aprendizaje y a su solución (14-15).

Educar los sentimientos es algo importante, seguramente más que enseñar matemáticas o inglés. ¿Quién se ocupa de hacerlo? ¿Cómo expresar sentimientos con palabras?, ¿Cómo ser capaz de identificar una gama de sentimientos y diferenciar sus matices propios? ¿Cómo identificar los sentimientos de los demás? ¿Hasta qué punto es tolerada la frustración y la derrota? ¿Cómo es expresada la ira, el enfado u otros sentimientos de difícil manejo? ¿Cómo resolver los conflictos? ¿Hasta qué punto se es independiente a la hora de resolverlos? (15).

Todas estas preguntas que han sido planteadas. ¿Pueden ser dirigidas y esperar una respuesta impregnada con un enfoque que haya sido modelado por el desarrollo de la Inteligencia Emocional a quien no ha sido entrenado en la infancia y adolescencia? ¿Se enseña desde edades tempranas en la vida a manejar los conflictos de la mejor manera posible? ¿Se proporcionan herramientas mentales para que puedan tomar decisiones sabias en la vida y ante las presiones y el decursar del tiempo se enfrenten al tabaquismo y a cualquier otro tipo de adicción sin sucumbir ante estos? Si no han sido enseñados desde la infancia, es difícil que puedan hacerlo bien en la adultez. Es la familia la célula fundamental de la sociedad donde la inteligencia emocional debe fomentarse e incentivarse para formar seres más preparados para afrontar los avatares de la vida. Es el ahora el momento, siempre existe una oportunidad que brinda la vida como seres humanos para ayudar a las nuevas generaciones en un aspecto tan importante, en beneficio de todos y para combatir esta epidemia del tabaquismo, que ha alcanzado proporciones inconmesurables y daños irreparables a la sociedad y la familia en general.

CONCLUSIONES

No se pretende subrayar la inteligencia emocional como "la piedra filosofal" con la que abordar todos y cada uno de los problemas que tienen lugar en la familia, sin embargo, sí que puede resultar de utilidad como complemento a otras formas de intervención profesional, como ocurre en los problemas de adicción al tabaco, alcohol, drogas u otros. Promover la inteligencia emocional desde edades tempranas es sin duda un factor protector para cada individuo ante la incorporación de estilos de vida y conductas negativas.

La persona que se conoce mejor, es más dueña de sí misma, más capaz de tomar decisiones responsables, y es a su vez más consciente también de la importancia que supone el enfrentar conductas contrarias a las deseadas por la coacción del grupo o la curiosidad propia de edades consideradas de alto riesgo.

Enseñar herramientas para manejar el stress, ejercicios de meditación y de introspección en las primeras etapas de la vida, ayudará a formar a su vez, mejores seres humanos, capaces de resistir y detener la epidemia que en estos días constituye el tabaquismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Goleman D. Inteligencia emocional. Boston: Bantam Books; 1995.
2. Goleman D. La Inteligencia emocional en la empresa. Madrid: Planeta; 1998.
3. Goleman D. ¿Qué hace un líder? Harvard: Business Review; 1999.
4. Goleman D. La práctica de la inteligencia emocional. Madrid: Kairos; 2000.
5. Goleman D. Emociones destructivas. Cómo comprenderlas y dominarlas. Colombia: Vergara; 2003.
6. Goleman D, Boyatzis R, McKee, A. El líder resonante crea más. El poder de la inteligencia emocional. Caracas: Melvin; 2004.
7. Araujo M, Leal M. Inteligencia emocional y desempeño laboral en las instituciones de educación superior públicas. Universidad Rafael Bellosó. Caracas: Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales; 2007.
8. Gedler L. Los tiempos difíciles y la inteligencia emocional en el ejercicio odontológico. Acta Odont Venez. 2009; 47(2): 23-31.
9. Carrión S. Inteligencia emocional con PNL. Guía práctica para conseguir: salud, inteligencia, y bienestar emocional. Madrid: EDAF; 2001.
10. Cooper R, Sawaf A. La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. Bogotá: Norma; 2004.
11. Cortese A. Liderazgo: qué es la inteligencia emocional [Internet]. 2010 [citado 21 Feb 2012] [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <http://www.canalwork.com>
12. Cortese A. Liderazgo: La inteligencia emocional en la Empresa [Internet]. 2004 [citado 15 Ene 2012] [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://www.canalwork.com>
13. Cuadrado Gamarra M. Los programas de desarrollo de la inteligencia emocional. Congreso de Inteligencia Emocional. Madrid; Diciembre 1998.
14. Schutte NS, Malouff JM, Hall LE, Haggerty DJ, Cooper JT, Golden CJ, Dornheim L. Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personal Individ Diff. 1998; 25:167-177.
15. Trinidad D, Johnson C A. The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. Personal Individ Diff. 2002; 32: 95-105.