

Las emociones negativas impulsan el consumo de tabaco y cannabis

El consumo regular de estas sustancias ayudar a paliar un déficit emocional

Las emociones negativas incontroladas tienen una influencia determinante en el consumo de tabaco y cannabis en los jóvenes, según un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Barcelona. El estudio establece que los estudiantes menos capaces de reparar su estado emocional son los que tienen una mayor tentación de iniciarse en el consumo de tabaco y/o cannabis, y que el consumo regular de estas sustancias ayuda en cierta medida a paliar este déficit emocional. Estos resultados descubren la importancia de tener buenas habilidades en comprender y reparar las emociones negativas, así como las habilidades para mantener o prolongar durante más tiempo las emociones positivas, para evitar dependencias. Por Vanessa Marsh.

Los estudiantes que consumen tabaco o cannabis presentan menor puntuación en el componente Reparación emocional de la Inteligencia Emocional y son los que antes se han iniciado en el consumo de estas dos sustancias, según un [estudio](#) realizado en la Universidad Autónoma de Barcelona, del que informa en un [comunicado](#).

El estudio constató que más del 80% de los estudiantes ha fumado alguna vez un cigarrillo y que más del 70% ha consumido cannabis en algún momento de su vida. Asimismo, que un 39% fuma diariamente tabaco y que un 16% consume cannabis de forma habitual. Otras [fuentes](#) señalan que el creciente consumo de marihuana en la población adolescente ha comportado un gran incremento de brotes psicóticos y de casos de esquizofrenia en este grupo de edad en los últimos años.

El [cánnabis](#) es una sustancia psicoactiva tomada del cáñamo que se suele consumir por vía respiratoria, en forma de cigarrillo, aunque también es posible su consumo por vía oral sazonando con cannabis. La literatura acerca de los efectos psicoactivos del cánnabis no es unánime, y la descripción de los síntomas que produce su consumo, así como la valoración de las consecuencias a corto, medio y largo plazo, varía enormemente en función de la actitud general que se toma ante esta droga.

El [tabaco](#), un producto vegetal obtenido de las hojas de varias plantas del género Nicotiana, se consume de varias formas, siendo la principal fumada. Sus efectos nocivos sobre la salud son indiscutibles.

El término de [Inteligencia Emocional](#) (IE) se puede definir como la capacidad para reconocer, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información como guía del pensamiento y las acciones, según los autores de esta investigación, Joaquín T. Limonero, Joaquín Tomás-Sábado y Jordi Fernández-Castro.

La IE puede ser reforzada (mejorada) por el aprendizaje y la práctica de habilidades y capacidades que la forman, enfatizando la conveniencia de desarrollar, en la medida de lo posible, este tipo de inteligencia para interactuar eficazmente con los demás y hacer frente a un entorno social y cultural cada vez más cambiante, complejo y competitivo.

Influencia de la IE

El estudio consistió en analizar el posible papel que la Inteligencia Emocional podría tener en el consumo de tabaco o cannabis en 133 estudiantes de la licenciatura de Psicología (114 mujeres y 19 hombres) de la UAB que tenían una edad media de 21,52 años (DE 5,42).

Según se explica en el comunicado de la UAB, este objetivo nace de la idea de que, dado que la IE tiene efectos o influencia sobre otras esferas de la vida de la persona (satisfacción vital, estrategias de afrontamiento, depresión, calidad de vida, éxito académico, relaciones interpersonales, ajuste psicológico adolescente...), también podría regular el consumo de tabaco y/o de cannabis en jóvenes adultos.

Los estudiantes respondieron a una versión abreviada del Trait Meta-Mood Scale, escala adaptada al castellano. Se trata de un cuestionario validado que consta de 24 ítems con respuesta múltiple nunca/muy frecuentemente y que contiene tres factores o subescalas: atención o percepción emocional; comprensión o claridad emocional; regulación o reparación emocional.

Los resultados obtenidos mostraron que aquellos estudiantes menos capaces de reparar su estado emocional son los que tienen una mayor tentación de iniciarse en el consumo de tabaco y/o cannabis. Al mismo tiempo, la investigación determinó que el consumo regular de estas sustancias ayuda en cierta medida a paliar este déficit emocional.

Habilidades emocionales

Estos resultados descubren la importancia de tener buenas habilidades en comprender y reparar las emociones negativas, así como las habilidades para mantener o prolongar durante más tiempo las emociones positivas, para evitar dependencias. De hecho, las competencias personales son un elemento clave en la adaptación a las demandas del medio y serían un elemento protector del consumo de drogas en la adolescencia y en la juventud, según los autores de este estudio.

Por otra parte, la Claridad emocional estaría relacionada con el consumo esporádico de cannabis, siendo los estudiantes que presentan altas puntuaciones en este componente, los que menos consumirían. Es decir, los jóvenes que comprenden y tienen claras las emociones que están experimentando, así como las situaciones que las producen, son los que presentarían un menor consumo de cannabis.

Es un hecho constatado que la comprensión emocional es un elemento clave en el éxito de las relaciones interpersonales al estar relacionado con la empatía, las habilidades sociales, la asertividad o la autoeficacia resistiva. El componente atención emocional no estaría implicado en el consumo de estas sustancias.

Actuaciones emocionales preventivas

Los datos sobre la alta prevalencia de consumo de tabaco y cannabis ponen de manifiesto la necesidad de poner en marcha actuaciones dirigidas a prevenir el primer contacto con las drogas y su posterior consolidación, siendo la adolescencia una etapa clave del ciclo vital, donde la vulnerabilidad hacia las drogas es grande y la percepción de riesgo de sufrir consecuencias negativas por su consumo es muy baja.

Estas actuaciones irían encaminadas, por ejemplo, al fomento de programas de entrenamiento en el manejo de las propias emociones, que, según los autores del estudio, tendrían que estar relacionadas con los diferentes componentes de la IE. Asimismo, sería de gran utilidad potenciar las habilidades sociales e implementar programas de educación para la salud, entre otros.

Aunque estos resultados preliminares indican la relación existente entre algunos componentes de la Inteligencia Emocional y el consumo de tabaco o cannabis, los autores de este estudio consideran, no obstante, que es necesario profundizar más en la implicación diferencial de cada uno de los diferentes componentes de la Inteligencia Emocional.

*Sábado 03 Noviembre 2007
Vanessa Marsh
Artículo leído 7591 veces*