

[2022]



IBERO

De:
Planeta Formación y Universidades

Relaciones entre el consumo de alcohol y la inteligencia emocional autopercebida

Orlando Garay Quevedo
Corporación Universitaria
Iberoamericana

Araceli Ortiz Rubio
Universidad de Granada

[Psicología Virtual]
[Ciencias humanas y sociales]
Corporación Universitaria
Iberoamericana



Título

Relaciones entre el consumo de alcohol y la inteligencia emocional autopercebida

Title (Inglés)

Nombre Autor/es

Orlando Garay Quevedo

Nombre Coautores

Araceli Ortiz Rubio

(Universidad de Granada)

Nombre (Asistentes/colaboradores/compiladores)

Angie Katerine Gordillo ID 100057375

Diana Marcela Rativa ID 100058648

Gladys Zoraida Camacho Ruiz ID 100067999 y

Keryn Gualteros Solorza ID 100066828

Leidy Marcela Aguilera Arévalo ID1 00063425

Resumen

La presente propuesta pretende ser una continuación del proyecto realizado durante el 2021 pues busca evaluar la relación entre consumo de alcohol y la inteligencia emocional autorpercibida. Esto después de que durante el 2021 se logró recopilar evidencia de la validez del instrumento TMMS-24 en población general colombiana.

Es este sentido, mediante la aplicación del instrumento se podrán establecer relaciones entre la Inteligencia emocional y diferentes variables relacionadas con la salud mental, como es el caso del uso y abuso de sustancias. En relación con lo anterior, varios estudios han señalado la correlación entre niveles altos de Inteligencia emocional e indicadores asociados con una adecuada salud mental (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar, y Rooke, 2007) y bajo consumo de sustancias como alcohol y Cannabis (Limonero et al 2013).

De esta manera, la aplicación del TMMS-24 junto con instrumentos como la Escala Multidimensional de Craving de Alcohol (Guardia et al, 2004) y el AUDIT (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2001) permitirá establecer las relaciones entre los componentes de la inteligencia emocional y las diferentes tipologías del consumo de alcohol evaluadas por dichos instrumentos, de esta manera se contará con un elemento que permita, en el futuro, desarrollar programas de prevención o tratamiento del consumo de alcohol centrado en el entrenamiento en inteligencia emocional.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, Adicción, Alcoholismo, Craving

Abstract

Key Words:

Tabla de Contenido

(Incluir números de página inicial)

Introducción

Capítulo 1 - Fundamentación conceptual y teórica

1. REVISIÓN GENERAL SOBRE LAS TEORÍAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.1 Concepto de Inteligencias Múltiples.

1.2 Revisión teórica de la Inteligencia Emocional (I.E).

2. ADICCIÓN AL ALCOHOL

2.1 Concepto de Adicción

2.2 Modelos explicativos de la adicción

2.2.1 Modelo Ecológico

2.3 Alcoholismo

2.4 El alcoholismo ¿Cuándo, el consumo de alcohol se convierte en excesivo?

2.5 Tipología de consumidores de alcohol.

2.6 Consecuencias del consumo elevado de alcohol

3. RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) Y LAS ADICCIONES

3.1 Las adicciones y su relación con la baja IE

3.2 Tipos de instrumentos usados para medir el nivel de ie y su relación con el consumo de sustancias.

Capítulo 2 - Aplicación y Desarrollo

2.1 Tipo y Diseño de Investigación

2.2 Población o entidades participantes

2.3 Definición de Variables o Categorías

2.4 Procedimiento e Instrumentos

2.5 Alcances y limitaciones

Capítulo 3 - Resultados

Capítulo 4 - Discusión

Capítulo 5 - Conclusiones

5.1 Cumplimiento de objetivos y aportes

5.2 Producción asociada al proyecto

5.3 Líneas de trabajo futuras

Anexos

Referencias

Capítulo 1 – Fundamentación conceptual y teórica

1. Revisión General Sobre Las Teorías De La Inteligencia Emocional

1.1 Concepto de Inteligencias Múltiples.

Gardner (1983) propuso un modelo de entendimiento de la mente, el cual se compone de un conjunto de capacidades autónomas interrelacionadas y a su vez está conformado por al menos siete inteligencias básicas, como son: Inteligencia lingüística; Inteligencia lógico-matemática; Inteligencia espacial; Inteligencia cinético-corporal; Inteligencia musical; Inteligencia interpersonal; Inteligencia intrapersonal, como también la Inteligencia naturalista. La teoría de las inteligencias múltiples pluraliza el concepto tradicional, implica la capacidad de resolver problemas o elaborar productos importantes en un contexto cultural o comunitario determinado.

La resolución de problemas permite abordar una situación en la que se persigue un objetivo, así como identificar el camino adecuado hacia el mismo. La creación de un producto cultural es importante en funciones como adquirir y transmitir conocimientos o expresar las propias opiniones o sentimientos. Los problemas a resolver van desde elaborar el final de una historia hasta predecir el movimiento de un oponente en el ajedrez o coser edredones. Los productos van desde teorías científicas hasta composiciones musicales y campañas políticas exitosas. (Gardner, 1999b).

Inteligencia lingüística

A la edad de diez años T. S. Elliot creó una revista llamada *Fireside* a la que sólo él aportaba artículos. En un período de tres días, durante sus vacaciones de invierno, creó ocho números completos. Cada uno incluía poemas, historias de

aventuras, una columna de chismorreos y una sección de humor. Parte de este material ha sobrevivido y muestra el talento del poeta (véase Soldo, 1982).

Se puede definir esta inteligencia como la capacidad de usar las palabras de manera efectiva al escribirlas o al hablarlas, (por ejemplo, como narrador, orador o político) ó (poetas, dramaturgos, editores, periodistas); logrando citar tres tipos de inteligencia lingüística: la oral o verbal y la escrita.

Esta inteligencia incluye la capacidad de manejar la sintaxis o la estructura del lenguaje, la fonología o los sonidos del lenguaje, la semántica o los significados de las palabras, y las dimensiones pragmáticas o usos prácticos del lenguaje. Algunos de estos usos son la retórica (uso del lenguaje para convencer a otros de que realicen una acción determinada), la mnemotecnia (uso del lenguaje para recordar información), la explicación (uso del lenguaje para informar) y el metalenguaje (uso del lenguaje para hablar del propio lenguaje). (Gardner, 1983).

Inteligencia lógico matemática

Se trata de la capacidad para utilizar los números de manera efectiva, así como aplicar el análisis (matemáticos, contables, estadísticos) y el razonamiento de manera adecuada (científicos, programadores informáticos, especialistas en lógica). Esta inteligencia incluye la sensibilidad a patrones y relaciones lógicas, afirmaciones y proposiciones (si... entonces, causa - efecto), funciones y otras abstracciones relacionadas.

Incluye procesos empleados tales como: categorización, clasificación, deducción, generalización, cálculo y prueba de hipótesis. (Gardner, 1983).

Inteligencia espacial

La navegación en las Islas Carolinas de los Mares del Sur se consigue sin instrumentos. La posición de las estrellas, tal y como se ven desde las diferentes

islas, los esquemas climáticos y el color de las aguas son las únicas señalizaciones. Cada trayecto se descompone en una serie de segmentos, y el navegante toma nota de la posición de las estrellas dentro de cada uno de estos segmentos. Durante el viaje real, el navegante debe visionar mentalmente una isla de referencia cuando pasa bajo una determinada estrella y a partir de aquí calcula el número de segmentos completados, la proporción de viaje restante y cualquier tipo de corrección de rumbo que haya que tomar. El navegante no puede ver las islas mientras navega; en vez de eso proyecta sus posiciones en su «mapa» mental del trayecto (Gardner, 1983).

Esta, relaciona la capacidad que tienen las personas de procesar información en tres dimensiones, para lo cual se requiere de un conjunto de habilidades mentales que se pueden desarrollar a través de ciertas actividades y ejercicios

Capacidad de percibir el mundo visuoespacial de manera precisa (por ejemplo, como un cazador, un escolta o un guía) y de llevar a cabo transformaciones basadas en esas percepciones (interioristas, arquitectos, artistas, inventores). También en esta inteligencia se implica la sensibilidad al color, las líneas, la forma, el espacio y las relaciones entre estos elementos; incluye la capacidad de visualizar, de representar gráficamente ideas visuales o espaciales, y de orientarse correctamente en una matriz espacial. (Gardner, 1983).

Inteligencia cinéticocorporal

Babe Ruth, con quince años, jugaba de tercera base, durante un partido, el lanzador de su equipo lo estaba haciendo muy mal y Babe Ruth lo criticó en voz alta desde su tercera base. Mathías, el entrenador, gritó: «¡Ruth, si sabes tanto, lanza Tú! ». Babe quedó sorprendido y desconcertado porque nunca había lanzado antes, pero Mathias insistió. Ruth dijo después que en el mismo momento en que subió al montículo del lanzador, SUPO que estaba destinado

a ser un lanzador y que resultaba «natural» para él conseguir el *strike-out*. Efectivamente, llegó a ser un gran lanzador en la liga nacional (y, por supuesto, consiguió una fama legendaria como bateador) (Connor, 1982).

Es la capacidad de unir el cuerpo y el sistema nervioso para lograr el perfeccionamiento del desempeño físico, comienza con el control de los movimientos automáticos y voluntarios, dominio del propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos (actores, mimos, atletas o bailarines), y facilidad para utilizar las manos en la creación o transformación de objetos (artesanos, escultores, mecánicos, cirujanos); incluye habilidades físicas específicas, como la coordinación, el equilibrio, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, además de capacidades propioceptivas, táctiles y hápticas. (Gardner, 1983).

Inteligencia musical

Es la habilidad para apreciar, discriminar, transformar y expresar las formas musicales, además de la sensibilidad al ritmo, el tono y el timbre, capacidad de percibir (como un aficionado a la música), discriminar (críticos musicales), transformar (compositores) y expresar (intérpretes) las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, el tono o la melodía, y al timbre o color de una pieza musical. Se puede entender la música desde una perspectiva figural o “de arriba hacia abajo” (global, intuitiva), formal o “de abajo hacia arriba” (analítica, técnica), o ambas. (Gardner, 1983).

Inteligencia interpersonal

Capacidad que tiene una persona de relacionarse, comunicar e interactuar. Un buen desarrollo permite entender e interpretar las intenciones de los demás, de percibir y distinguir los estados anímicos, las intenciones, las motivaciones y los sentimientos de otras personas. Puede incluir la sensibilidad hacia las expresiones

faciales, voces y gestos; la capacidad de distinguir entre numerosos tipos de señales interpersonales, y la de responder con eficacia y de modo pragmático a esas señales (por ejemplo, influyendo en un grupo de personas para que realicen una determinada acción). (Gardner, 1983).

Inteligencia intrapersonal

Es el conocimiento de los aspectos internos de una persona, el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimiento, la capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas emociones; autoconocimiento y capacidad para actuar según ese conocimiento. Incluye una imagen precisa de uno mismo (los puntos fuertes y las limitaciones), la conciencia de los estados de ánimo, intenciones, motivaciones, temperamentos y deseos interiores, y la capacidad de autodisciplina, autocomprensión y autoestima. (Gardner, 1983).

Inteligencia naturalista

Es la capacidad de distinguir, clasificar y manipular elementos del medio ambiente, facultad de reconocer y clasificar las numerosas especies de flora y fauna del entorno. También incluye la sensibilidad hacia otros fenómenos naturales (formaciones de nubes y montañas) y, en el caso de los individuos criados en un entorno urbano, la capacidad de distinguir formas inanimadas como coches, zapatillas deportivas o cubiertas de discos compactos.

De acuerdo a la proposición de la existencia de al menos siete inteligencias básicas se concluye que en la condición de humanos, todos poseen el conjunto de habilidades adecuado para resolver diferentes tipos de problemas, así, no necesariamente se enfoca la idea de "inteligencia" como una habilidad humana de resolución de problemas; más bien, se reflexiona que los problemas los resuelven

los humanos, y de ahí se deduce que la "inteligencia" es responsable de esa solución (**Gardner**, 1983).

1.2 Revisión teórica de la Inteligencia Emocional (I.E).

Concepto De Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir de forma precisa las propias emociones y las de los otros; entendiendo las señales que las emociones envían a partir de las relaciones e interacciones humanas. Siendo entonces la habilidad de ser capaz de motivarse y persistir; además del control de los impulsos y la regulación del humor propio, construyendo la capacidad de pensar sobre las acciones propias, fortaleciendo a su vez la empatía. Siendo así el resultado de una mezcla de habilidades aprendidas y de talentos naturales. Es, en parte, predisposición genética; en parte, experiencia vital, y en parte, el resultado de algunas viejas lecciones. La inteligencia emocional se muestra en distintos grados en distintos líderes, y los directivos la aplican con una pericia variable. Utilizadas con sabiduría y compasión, estas habilidades estimulan un rendimiento superior en los líderes, en su gente y en sus empresas; aplicada con ingenuidad o con malicia, puede paralizar a los líderes o ser una herramienta de manipulación para quienes la utilizan con el fin de obtener un beneficio personal. (**Goleman et al., 2017**)

En este sentido, abordar el ámbito emocional de la inteligencia, ubica el lugar no solo individual de revisar las acciones desde lo que se siente, sino cómo se afecta también al colectivo, al individuo como ser social y a partir de allí conocer, aprender y transformarse, siempre en relación con el otro, y esto va a tener un papel elemental en la construcción de las habilidades emocionales. Pues se reconoce que nuestro comportamiento está intrínsecamente relacionado con los aprendizajes del

primer entorno socializador que es la familia, quien a su vez ha sido formada por los cánones y normas sociales; por ello es que reconocemos a la inteligencia emocional como un aprendizaje colectivo, que se construye entendiendo a los seres humanos como sujetos activos que participan activamente en el proceso de su aprendizaje e incluso espera cosas en las diferentes etapas de formación: tiene expectativas. En un contexto de aprendizaje interpersonal somos capaces de prever los resultados novedosos de nuestras acciones (de manera acertada o equivocada), y por lo tanto no dependemos totalmente del condicionamiento, que se basa en la repetición. Es decir: somos capaces de transformar nuestras experiencias en actos originales en previsión de una situación futura que nunca antes se había producido. **(Bandura, A. et al., 1982).**

Por tal razón debemos continuar hablando acerca de las acciones y herramientas que le permiten al ser humano accionar consigo mismo y con otros desde sus emociones; tales como la conciencia, el autocontrol, la empatía, la humildad y otras que nos mencionan como partes esenciales de la inteligencia emocional. donde se comprenda como en ocasiones el conflicto permite enfrentar la capacidad emocional, y no solo entender la inteligencia racional por sí sola, pues está no garantiza un buen manejo de las vicisitudes sociales a las cuales se ve expuesto el ser humano desde su multiplicidad, así intentar realizar una aproximación su comprensión y cuanto mayor sea la información sobre el mundo emocional se podrá contemplar las situaciones con mayor claridad, de manera más honesta y efectiva y ayudar a la construcción social desde las diversas habilidades, para un proceso de bienestar. **(Goleman et al., 2017)**

De hecho las emociones evolucionaron como un sistema de señalización, una forma de ayudarnos a comunicarnos unos con otros y de entendernos mejor a nosotros mismos. Lo que necesitamos es aprender a desarrollar la agilidad emocional, la capacidad de extraer información incluso de las emociones más difíciles para aprender a tomar mejores decisiones. Pues este tipo de pensamiento ayuda a evitar situaciones en las que accionar es parte de los valores propios que ha construido cada sujeto en su interacción con el entorno, como por ejemplo, evitar una conversación o reñir de forma reactiva a alguien que ha estado molestando. Entonces gestionar las emociones no es sólo deshacerse de ellas; es poner en práctica estrategias que te permiten usarlas, en lugar de dejar que dirijan tus conductas y tus acciones. Tus emociones son tu sistema de guía natural y son más eficaces cuando no intentas luchar contra ellas. **(Goleman et al., 2017)**

Siendo así, una persona que comprende los niveles de inteligencia emocional no necesariamente dominará competencias emocionales, ya que esto tiene que ver con la construcción inter e intrapersonal, que se da desde la capacidad que cada sujeto adquiere a partir de sus experiencias sociales, se trata de cómo se procesan las informaciones que llegan desde la percepción, no se dice que la emoción no es enemiga del pensamiento, se aclara que las emociones no pueden ser vistas como arrebatos, sino como desarrollos de pensamiento que ayudan al ser humano hacer elaboraciones desde el desarrollo de la inteligencia humana **(Goleman 2000)**

El Modelo De Inteligencia Emocional Goleman.

Goleman ha construido una trayectoria sobre este concepto (I.E.), evidenciando que es dos veces más importante que otras competencias para alcanzar la excelencia en el liderazgo. Pues gestionar las emociones y relacionarse

bien con los demás, permite alcanzar mayores grados de influencia y bienestar personal. Este tipo de inteligencia no es un rasgo innato: se puede aprender. Estando sintonizado con las emociones permite decidir cómo usar esos sentimientos de forma más productiva para tomar decisiones más sólidas, dejando atrás los sentimientos negativos. Para Goleman aún la ciencia sigue comprendiendo la inteligencia como una acabada y definitiva, pues suscriben una visión estrecha de la inteligencia y aseguran que el CI (CI: coeficiente o cociente intelectual) es un dato genético que no puede ser modificado por la experiencia vital y que el destino de nuestras vidas se halla, en buena medida, determinado por esta aptitud. Sin embargo su teoría radica en cómo el conjunto de habilidades al cual llama inteligencia emocional, habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo, pueden ser enseñadas desde la niñez brindando así la oportunidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual, que le correspondió a cada sujeto en la lotería genética. **(Goleman, D. 1995).**

Desde su planteamiento Goleman afirma lo siguiente:

Vivimos en una época en la que el entramado de nuestra sociedad parece descomponerse aceleradamente, una época en la que el egoísmo, la violencia y la mezquindad espiritual parecen socavar la bondad de nuestra vida colectiva. De ahí la importancia de la inteligencia emocional, porque constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. Además, existe la creciente evidencia de que las actitudes éticas fundamentales que adoptamos en la vida se asientan en las capacidades emocionales subyacentes. Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un

sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción. Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos —quienes carecen de autocontrol— adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter.

Llegar a comprender la interacción de las diferentes estructuras cerebrales que gobiernan nuestras iras y nuestros temores —o nuestras pasiones y nuestras alegrías— puede enseñarnos mucho sobre la forma en que aprendemos los hábitos emocionales que socavan nuestras mejores intenciones, así como también puede mostrarnos el mejor camino para llegar a dominar los impulsos emocionales más destructivos y frustrantes. **(Goleman, 1995, pp 8-9)**

El Modelo De Inteligencia Emocional *Mayer Y Salovey. (1997)*

Fueron unos de los primeros autores en aproximarse al concepto de Inteligencia Emocional en su conjunto, El modelo de habilidad de Mayer y Salovey considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son: “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. Siendo así la capacidad de percibir, utilizar, comprender y regular eficazmente las emociones en uno mismo y en los otros, de forma que nos permita desarrollar un comportamiento adaptativo al entorno; donde la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para [regular las](#)

[emociones](#) para promover crecimiento emocional e intelectual, estructurándose en 4 ramas principales:

1) *Percepción emocional.*

Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, a otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.

2) *Facilitación emocional del pensamiento.*

Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad.

3) *Comprensión emocional.*

Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las [relaciones interpersonales](#) son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida. Habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia

una persona querida (pareja, hijos) durante un conflicto. Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo de frustración la ira, de amor a odio.

4) Regulación emocional.

Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten. **(Mayer y Salovey, (1997), citado por Rafael Bisquerra (2020)).**

2. ADICCIÓN AL ALCOHOL

2.1 Concepto de Adicción

La adicción hace referencia a una enfermedad que puede llegar a ser física o psicológica que genera una dependencia a cierto tipo de sustancias o actividades que resultan ser placenteras para el adicto (Redolar, 2008). Para Castillo (2011) la adicción:

Está representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos de las personas, y actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la cosa deseada o para comprometerse en la actividad deseada (comportamientos adictivos) Y, a diferencia de los simples hábitos o influencias consumistas, las adicciones son “dependencias” con graves consecuencias en la vida real que deterioran, afectan negativamente y destruirán relaciones, salud (física y mental) y la capacidad de funcionar de manera efectiva. (p. 26).

Las adicciones presentan características comunes, por ejemplo (Redolar, 2008):

- El cuerpo genera cierta tolerancia a la sustancia, por lo tanto, el adicto debe aumentar su consumo para llegar a satisfacer su deseo.
- Cuando el adicto intenta suspender o disminuir el consumo aparecen los síntomas asociados a la abstinencia
- La sensación de placer aumenta la cantidad de recaídas que pueda presentar el adicto

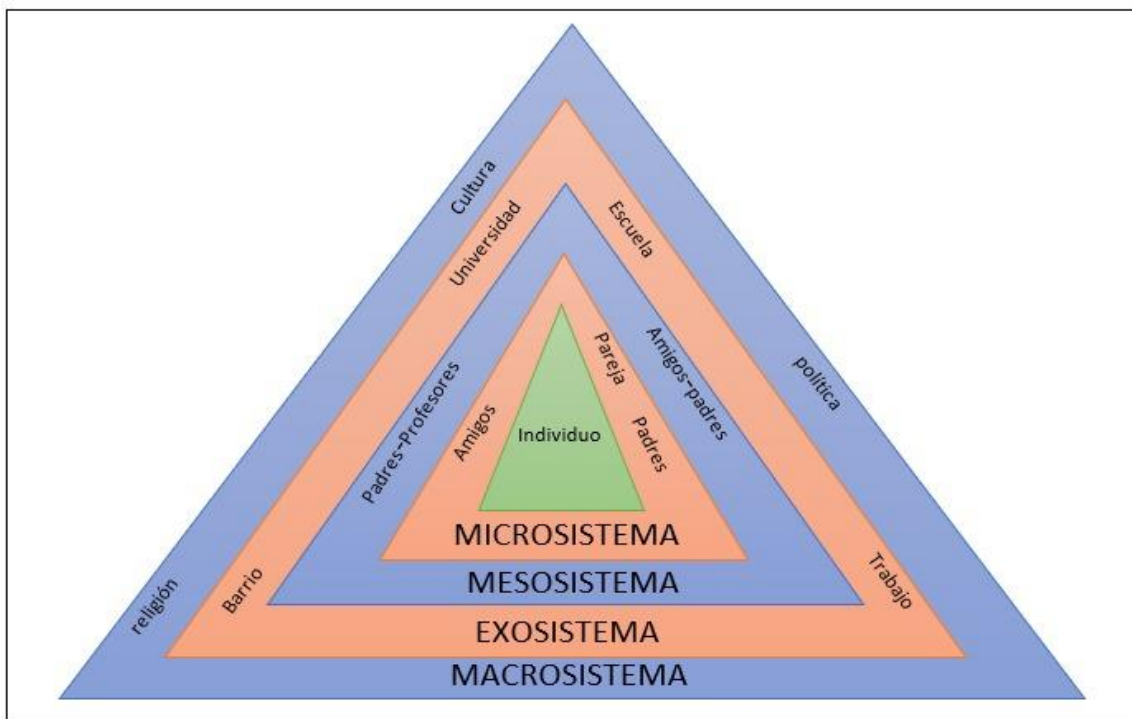
Con la aparición de una o más de estas características la persona ya se está sumergiendo en el mundo de la adicción; su cuerpo generará un aumento en la concentración y liberación de Dopamina, lo que ocasionará una sensación de placer que el adicto podría interpretar como un sistema de refuerzo positivo que incrementaría su deseo de consumo (Redolar, 2008)

2.2 Modelos explicativos de la adicción

2.2.1 Modelo Ecológico

La conducta de una persona cambia de manera constante según el entorno que lo rodea (Bronfenbrenner, 1987). El modelo ecológico plantea 5 sistemas donde se evidencia la conducta de la persona en desarrollo según el contexto.

En principio se habla del individuo y todas aquellas características genéticas que lo hacen vulnerable al entorno. En segundo lugar, se encuentra el microsistema como ese primer núcleo que rodea a la persona (familia y amigos) con el que tiene vínculos cercanos porque su interacción es de manera constante, los cuales aportan de manera directa a su crecimiento. En tercer lugar, se habla de mesosistema que básicamente es la unión entre varios microsistemas que en conjunto aportan de manera positiva o negativa. En cuarto lugar, está el exosistema que son los diferentes ambientes donde se relaciona la persona y por último está el



macrosistema que abarca cultura, creencias, ideologías, política y en general toda la sociedad (Bronfenbrenner, 1987).

Tomando como punto de partida los 5 sistemas, y llevándolos al tema de la adicción se puede decir que no es un problema que solo involucra los aspectos genéticos propios de la persona; sino que por el contrario es necesario analizar la interacción del individuo en cada uno de los sistemas y determinar cuáles son los

factores que hicieron parte del camino hasta llegar a la adicción (Pons, Buelga, 2011).

La familia es ese primer contacto que va a tener el individuo con la sociedad, esa primera perspectiva que lo sumergirá en el mundo de lo bueno y lo malo, de ellos dependerá que al momento de enfrentar factores de riesgo (alcohol) la persona tenga la capacidad de aceptar o rechazar; así mismo como las relaciones con la familia pueden ser estables, basadas en la confianza y el respeto en muchas ocasiones sucede todo lo contrario por lo cual la persona suele encontrar apoyo y ese afecto en otro tipo de microsistemas que formaran parte fundamental en la toma de decisiones en este caso específico de las adicciones (Pons, Buelga, 2011). Es importante resaltar que los antecedentes sobre consumo de alcohol en la familia pueden llegar a ser un factor de riesgo importante; el ejemplo es un moldeador en la conducta de los hijos (Lazcano, 2020)

Los amigos, al igual que la pareja sentimental son determinantes en el consumo de alcohol de una persona, el alcohol se convierte en una excusa para socializar y estar al mismo nivel que las personas que rodean al individuo Gutierrez, Alatorre & Alatorre, 2015 (Lazcano, 2020).

Mitigar el consumo donde “Las bebidas alcohólicas están aceptadas como parte de los usos y costumbres de nuestra sociedad” (Pons, Buelga, 2011, p.86) se convierte en un problema global, las familias infieren en que las bebidas alcohólicas amenizan las reuniones Pinazo, Pons, 2002 (Pons, Buelga, 2011). Desde niños se les refuerza esa idea, lo que en su etapa de adolescencia y adultez lo asocian como una actividad normal Laespada, Elzo, 2007 (Pons, Buelga, 2011).

2.3 Alcoholismo

El alcohol es una sustancia psicoactiva que afecta el cuerpo, generando daños en la salud física como el sistema nervioso y principalmente el hígado, salud mental como la capacidad del autocontrol, concentración. OMS, (2015)

Para la American Society of Addiction Medicine (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015) el alcoholismo es una enfermedad crónica primaria que se da por el consumo crónico y constante, es la incapacidad de controlar el consumo de alcohol, se caracteriza por el impulso repetitivo de beber y genera un síndrome de dependencia o adicción física, intervienen factores genéticos, psicosociales y ambientales. La enfermedad es progresiva y fatal. El consumo de alcohol es una amenaza para la salud pública, tenemos varios factores donde se evidencian accidentes de tránsito asociados al consumo de alcohol, violencia familiar, intoxicaciones, suicidas, conductas reprochables infractoras y conductas sexuales de riesgo. (OMS, 2014)

Conductas en el consumo de alcohol.

Una persona consumidora tiene expectativas positivas hacia el alcohol como la sedación y activación. Goldman y Darkes (2004). La conducta caracteriza a un bebedor compulsivo en sentir euforia, comportarse acelerado, arriesgado, perder la noción del tiempo. Costa (2008) .

- Dependencia emocional
- Baja tolerancia a la frustración
- Complejo de culpabilidad
- Trastornos de la personalidad
- Angustia, ideas delirantes

- Desequilibrio emocional
- Deterioro orgánico y psicológico
- síndromes de supresión, enfermedades hepáticas, gastritis, anemias, problemas neurológicos
- La negación
- Necesidad imperativa de consumir alcohol caracterizado por estados de placer (Sánchez 1999)

2.4 El alcoholismo ¿Cuándo, el consumo de alcohol se convierte en excesivo?

Existe un exceso desde el momento en que la persona ve afectada su salud física y mental al igual que sus relaciones sociales empiezan a decaer por el consumo de alcohol, el individuo llega a un determinado punto donde no puede negarse al consumo de ninguna bebida alcohólica; por ejemplo , no puede abstenerse más de dos días sin tomar licor, una vez consume el primer trago no puede controlarse, debe consumir alcohol para poder desempeñar sus labores cotidianas; los síntomas pueden agudizar con el pasar de los días, el autoestima de la persona cada vez es menor, inferioridad en actividades laborales, pérdida total de su economía (Bolet, Socarras, 2003)

Para hablar de una dependencia al alcohol según la OMS existen cuatro criterios:

- Pérdida del control al beber
- Signos de tolerancia
- Problemas ante la supresión o la abstinencia
- Necesidad de controlar los síntomas debidos a la supresión

2.5 Tipología de consumidores de alcohol.

La relación entre el consumo de alcohol, la intoxicación y la dependencia, se caracteriza con la frecuencia que se realice. Por ejemplo se puede llegar a una intoxicación al ingerir un volumen bastante alto. Un consumo crónico no puede llevar a la intoxicación, pero si a la dependencia o lesiones en nuestro cuerpo. El consumo constante puede generar cirrosis. Cuando se presenta ya una dependencia se pueden tener problemas de salud, problemas sociales. Organización Panamericana de la Salud, (2010)

Abstinentes: Nunca toma alcohol.

Ocasional: Consume alcohol ocasionalmente limitadamente

Social: Consume de manera constante, pero sabe limitarse.

Moderado: Consume alcohol varias veces a la semana hasta llegar a la embriaguez.

Excesivo: Consumo como principal suplemento.

Dependiente: Consumo continuo, inevitable, tiene la necesidad tanto física como mental. Dra. Bolet, M y Dra. Socarrás, M en (2003)

2.6 Consecuencias del consumo elevado de alcohol

El alcohol es considerado a nivel mundial como la droga más consumida por las personas ya que no tiene restricciones legales para la venta (Rodríguez et al 2018). Cuando una persona excede su consumo empiezan aparecer ciertos síntomas para Rodríguez et al. (2018) "El alcoholismo se clasifica dentro de los cinco

principales factores de riesgo de enfermedades embrionarias, neurodegenerativas y gastrointestinales, discapacidad y muerte en el mundo” (p, 2).

El consumo elevado de alcohol modifica la conducta, las emociones, el lenguaje y la coordinación paulatinamente, por tal motivo el cerebro es uno de los órganos más afectados al igual que el hígado (Fuente, 1987). Entre las enfermedades más comunes se encuentran (Fuente, 1987):

- Cáncer en la boca, la lengua y faringe
- Gastritis
- Arritmias cardíacas
- Anemia
- Atrofia testicular
- Infertilidad

Además de problemas de salud, el consumo de alcohol se relaciona con problemas familiares y sociales como:

- Problemas laborales o pérdida de trabajo
- Bajo rendimiento en su actividades diarias
- Conflictos en pareja y familia
- Aislamiento de amigos y familiar
- Desestructuración familiar
- Problemas económicos
- Accidentes laborales
- Maltrato físico y psicológico en su entorno

(Rev. Esp. Salud Pública, 2014)

3. RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) Y LAS ADICCIONES

3.1 Las adicciones y su relación con la baja IE

Se pueden encontrar en la literatura diversos estudios que refuerzan la relación entre la IE con las adicciones; por ejemplo, Kun y Demotrovics (2010) desarrollaron un metaanálisis de diversos artículos relacionando inteligencia emocional y las adicciones, encontrando que bajos niveles de IE están asociados con un consumo mayor y más problemático de tabaco, alcohol y drogas ilegales (Fernández, Jorge y Bejar, 2009).

Así mismo, Extremera y Fernández-Becorral (2003) encontraron que las personas con falta de habilidades emocionales, recurren al consumo de diversas sustancias adictivas como una manera de autorregulación externa, una forma de aliviar los estados emocionales de desagrado, tristeza, tensión o aburrimiento, ya que son incapaces de percibir, regular y comprender sus emociones de manera adecuada. En cambio, los sujetos emocionalmente inteligentes, se caracterizan por presentar menos estados emocionales negativos (Fernández-Becorral y Extremera, 2007), al ser más capaces de llegar al autocontrol y la regulación de sus emociones, para tomar adecuadas decisiones que afectan en su comportamiento.

3.2 Tipos de instrumentos usados para medir el nivel de ie y su relación con el consumo de sustancias.

Poyo M., (2018) realizo su investigación en Inteligencia Emocional Y Consumo De Alcohol En Estudiantes Universitarios usando los siguientes instrumentos:

Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, (2004), Trait-Meta Mood Scale (**TMMS-24**); Es un versión reducida y adaptada para población española, usada de la escala original (TMMS) de los autores Salovey et al., (1995) que da la posibilidad de medir la inteligencia emocional desde tres componentes: atención a los sentimientos (capacidad para prestar atención a los sentimientos y sentir), la lucidez emocional (destreza de comprensión e identificación de los estados emocionales) y la regulación o reparación emocional (posibilidad de regulación de los estados emocionales, tanto negativa como positiva).

ESCON; García, (2011) Escala de Consumo de Tabaco, Alcohol y otras drogas. Instrumento sencillo que esta compuesto de 24 ítems y que recoge la información sobre una amplia variedad de sustancias susceptibles a ser consumidas.

Ramos B., Estuardo E., (2017) Realizo Su Investigación En Factores De Riesgo Psicosociales Usando Los Siguietes Instrumentos:

El test de EQ-I (Inventario de inteligencia emocional) para medir la inteligencia emocional y el test de AUDIT (Prueba de Identificación de Trastornos Relacionados con el consumo de alcohol)

Inventario de Inteligencia emocional (EQ-I). (Reuven Bar-On, 1997)

Alcohol Use Disorders Identification Test. (AUDIT). (Aasland OG, Saunders JB, Babor TF, De La Fuente J, Grant M, 1992)

Descripción:

Inventario EQ-I (Bar-On, 1997).

El fin de este inventario es establecer los niveles de inteligencia emocional que posee cierto individuo por medio de 5 dimensiones como son componente de manejo del estrés, componente de estado de ánimo, componente interpersonal, componente de adaptabilidad, y componente intrapersonal. Se califica 1=Demasiado rara o no es cierto en mí vez, 2=pocas veces es cierto en mí, 3=Algunas veces es cierto en mí, 4=constantemente es cierto en mí, 5=muy frecuente o en mí es cierto, Según como el evalúa perciba el enunciado si es parecido sus cualidades.

Identificación de Trastornos Relacionados con el Uso del Alcohol, instrumento Test

La finalidad del test es encontrar problemas relacionados al consumo de alcohol, ese instrumento de evaluación se tomó en consideración por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la evaluación de casos. Se basa en 10 reactivos que evalúan consumo de riesgo, consumo perjudicial y síntomas de dependencia para lo cual consiste en diversos grados de respuesta para cada reactivo que implica tres dimensiones en general.

(M.Jiménez, 2003) Instrumentos de Evaluación - El Consumo De Alcohol, cuestionarios

Variables que implican la IE en relación al consumo:

Se miden las variables cognitivas, están los que evalúan las expectativas del individuo hacia el alcohol, un ejemplo, el *Cuestionario de expectativas sobre el alcohol* (Alcohol Expectancy Questionnaire) J Consult Clin Psychol, 48 (1980), pp. 418-26; el *Cuestionario de Información sobre el alcohol* Valencia, Promolibro, 1986; la *Escala de efectos del alcohol* (Alcohol Effects Scale) J. Consult. Clin. Psychol, 49

(1981), pp. 713-21; el *Cuestionario sobre los efectos del alcohol* J. Stud..Alcohol, 48 (1987) y el *Cuestionario de actitudes hacia el alcohol* Valencia, Promolibro, 1986.

También existen otros instrumentos para la evaluación de las diferentes estrategias que el sujeto pone en marcha en relación al consumo y de la eficacia y efectividad de ellas, así podemos ver:

El *Inventario de habilidades de afrontamiento* (CBI) Br. J. Addict. 1983. Es un listado de 36 preguntas que conlleva distintas estrategias de afrontamiento ante situaciones de consumo: pensamientos negativos y positivos, evitación y búsqueda de ayuda.

El *inventario sobre la efectividad de las conductas de afrontamiento* (ECBI) Br J Addict, 79 (1984), pp. 283-91. No únicamente permite detectar las estrategias antes señaladas también su efectividad en lograr el resultado.

El *Cuestionario de seguridad ante las situaciones* (Situational Confidence Questionnaire, SCQ) Toronto, 1982. Referido a la percepción del paciente sobre su capacidad para enfrentarse eficazmente al alcohol, evalúa el concepto de autoeficacia, para ello se le solicita al paciente que trate de imaginarse en cada una de las 100 situaciones que aparecen en el cuestionario y si tendría la capacidad o no de resistirse al consumo.

El *Cuestionario de valoración cognitiva* (Cognitive Appraisal Questionnaire) Toronto, 1982. Está organizada para establecer si la eficiencia en el afrontamiento a situaciones que involucran la bebida se debe a fuertes expectativas de autoeficacia o a los pensamientos que experimenta el individuo en dichas situaciones.

Capítulo 2 - Aplicación y Desarrollo

El presente estudio tendrá un alcance correlacional causal pues busca evaluar la incidencia de la inteligencia emocional como variable independiente (V.I.) en el consumo de alcohol como variable dependiente (V.D.). La relación enunciada anteriormente no pretende abordarse mediante la manipulación de la V.I.; por lo tanto, este es un estudio con diseño no experimental o ex post facto. Como los datos se tomarán en un solo punto en el tiempo el diseño será de tipo transversal.

Criterios de inclusión:

Hombres y mujeres colombianos, mayores de edad.

Acceso a internet

Participación voluntaria

Criterios de exclusión.

Menores de edad

Personas con diagnóstico de alteración piscoemocional o psicopatologías relacionadas.

Personas en las que el español no sea su primera lengua

Proceso para consecución de la muestra:

La recogida de información de las personas interesadas en participar se realizará a través de la técnica bola de nieve utilizando la plataforma Google Formularios. Un link con la descripción del estudio será distribuido. La primera pantalla de la encuesta informará sobre la finalidad del estudio, la invitación voluntaria a participar y el carácter anónimo de los resultados obtenidos. Para poder completar el estudio los participantes deberán aceptar la condición de participación voluntaria.

La muestra estuvo compuesta por 693 participantes colombianos de población general.

La tabla 1 resume los datos sociodemográficas

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Válido	mujer	436	62,82
	hombre	256	36,88
	Total	692	99,71

¿Cuál es su ocupación actualmente?		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Empleado	266	38,32
	Desempleado	52	7,49
	Estudia	179	25,79
	Estudia y trabaja	167	24,06
	Trabaja en el hogar	29	4,17

¿Cuál es su nivel educativo?		Frecuencia	Porcentaje
Válido	primaria	10	1,44
	bachiller	291	41,93
	universitario	341	49,13
	posgrado	51	7,34

¿Cuál es su estrato social?		Frecuencia	Porcentaje
Válido	1	35	5,04
	2	236	34,00
	3	311	44,81
	4	81	11,67
	5	22	3,170

6	8	1,152
---	---	-------

Capítulo 3 - Resultados

Tabla 2. Correlaciones entre la TMMS, el AUDIT y la MACS

		Atención	Claridad	Reparación	MACS_TOTAL	AUDIT_T
Atención	Correlación de Pearson	1,0	,408**	,334**	,090*	
	Sig. (bilateral)		0,0	0,0	0,0	
	N	693,0	693,0	693,0	693,0	
Claridad	Correlación de Pearson	,408**	1,0	,683**	-,092*	
	Sig. (bilateral)	0,0		0,0	0,0	
	N	693,0	693,0	693,0	693,0	
Reparación	Correlación de Pearson	,334**	,683**	1,0	-,091*	
	Sig. (bilateral)	0,0	0,0		0,0	
	N	693,0	693,0	693,0	693,0	
MACSTOTAL	Correlación de Pearson	,090*	-,092*	-,091*	1,0	
	Sig. (bilateral)	0,0	0,0	0,0		
	N	693,0	693,0	693,0	693,0	
AUDIT_TOTAL	Correlación de Pearson	0,0	-,102**	0,0	,442**	
	Sig. (bilateral)	0,5	0,0	0,2	0,0	
	N	693,0	693,0	693,0	693,0	

La tabla 2 muestra que existe una relación negativa entre la claridad y la reparación emocional, y el craving hacia el consumo de alcohol y hacia el consumo

de alcohol medido con el AUDIT. Así mismo se observa que el craving se asocia con el consumo del alcohol.

Tabla 3. Correlaciones entre la WLEIS, el AUDIT y la MACS

	Evaluación _propias_e mociones	Evaluación _emocione s_otros	Uso_em ociones	Regulaci ón	MACS TOTAL	AUDIT_TOT AL
Evaluación_pro pias_emocione s	1,00	,431**	,582**	,532**	-0,07	-0,06
		0,00	0,00	0,00	0,05	0,11
	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00
Evaluación_em ociones_otros	,431**	1,00	,342**	,311**	0,02	-0,03
	0,00		0,00	0,00	0,60	0,50
	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00
Uso_emociones	,582**	,342**	1,00	,435**	-0,04	-0,04
	0,00	0,00		0,00	0,26	0,35
	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00
Regulación	,532**	,311**	,435**	1,00	-,098**	-0,06
	0,00	0,00	0,00		0,01	0,10
	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00
MACSTOTAL	-0,07	0,02	-0,04	-,098**	1,00	,442**
	0,05	0,60	0,26	0,01		0,00
	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00	693,00
AUDIT_TOTAL	-0,06	-0,03	-0,04	-0,06	,442**	1,00
	0,11	0,50	0,35	0,10	0,00	
	693	693	693	693	693	693

La tabla 3 muestra que la única variable del WLEIS que juega un papel protector en relación al consumo de alcohol es la regulación emocional. Las demás variables no muestran correlación significativa.

Capítulo 4 – Discusión

El objetivo del presente estudio fue evaluar las relaciones entre la Inteligencia emocional y el consumo de alcohol en población colombiana. Lo anterior con el fin de abordar algunas de las variables que puedan incidir al momento de implementar intervenciones en consumidores patológicos de alcohol.

Se contó con una muestra amplia y muy heterogénea de 693 personas, diferentes estratos sociales, niveles educativos, ocupaciones y estados civiles. Esto permite que los análisis realizados sean generalizables en gran medida, sobreponiendo las dificultades metodológicas que supone un muestreo no aleatorio.

Los resultados muestran que la capacidad de las personas de reconocer sus emociones o las de otros no guarda relación con el consumo de alcohol, lo cual contradice otros estudios reportados en la revisión teórica.

Aunque se debe resaltar que la capacidad de regular o redireccionar las emociones si parece relacionada con la urgencia de consumir alcohol. Lo anterior parece sugerir que el consumo de alcohol puede ser una estrategia de coping, es decir, el consumo de alcohol funcionaría como un regulador emocional generando la dependencia a su consumo.

Se cumplieron todos los objetivos propuestos pero la evidencia recopilada no permitió que se comprobara la hipótesis principal.

- i. Se encontró evidencia de validez de constructo mediante el AFE en la versión colombiana del TMMS-24
- ii. Se encontró evidencia de validez de criterio en la versión colombiana del TMMS-24 mediante las correlaciones con el WLEIS
- iii. Se encontró que la versión colombiana del TMMS-24 tiene alta confiabilidad según al índice Alfa de Cronbach

5.2 Producción asociada al proyecto

Los productos generados y asociados al proyecto son los siguientes:

Sometimiento de un artículo a una revista de Q2.

Referencias

Referencias

- Armstrong, T. (2006). *Multiple Intelligences in the Classroom* (2nd edition), editorial de Espasa Libros, S. L. U. Recuperado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/37/36195_INTELIGENCIAS_MULTIPLES_AULA.pdf
- Bandura, A. (1982). Teoría del aprendizaje Social-Aprendizaje cognitivo social. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/Teo-Apra/4.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Recuperado de file:///C:/Users/i3/Downloads/06_La%20ecolog%C3%ADa%20del%20desarrollo%20humano.pdf
- Castillo, A. (2011). La intervención educativa en las adicciones. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioibero/63316>
- Cortés, M. T., Espejo, B. y Giménez-Costa, A. (2008). Aspectos cognitivos relacionados con la práctica del botellón. *Psicothema*, 20, 396-402.
- Dra. Bolet, M y Dra. Socarrás, M en (2003) Rev Cubana Invest Biomed American Society of Addiction Medicine (1990)
- Extremera y Fernández-Becorral (2003). *La importancia de desarrollar la inteligencia emocional*. Universidad Málaga España. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/759Extremera.PDF>
- Extremera y Fernández-Becorral (2007). *Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930600845846>

Fernández, B., Jorge, V. & Bejar, E. (2009). Función protectora de las habilidades emocionales en la prevención del consumo de tabaco y alcohol: Una propuesta de intervención. *Psicooncología*, 6,1 243-256

Fuente, R. (1987). *El alcoholismo y el abuso del alcohol: Visión de conjunto*. Recuperado de <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm1004/sm100445.pdf>

Gardner, H. (2006). *Inteligencias Múltiples, La teoría en la práctica*. Editorial PAIDOS, Barcelona. Recuperado de [http://www.materialesctic.es/transicion/apuntes/Gardner,Howard-inteligencias.multiples,la.teoria.en.la.practica\(intro\).pdf](http://www.materialesctic.es/transicion/apuntes/Gardner,Howard-inteligencias.multiples,la.teoria.en.la.practica(intro).pdf)

Goleman, D. (2000) *La inteligencia emocional aplicada a las organizaciones* Barcelona: Kairos. <http://200.23.113.51/pdf/36322.pdf>

Goldman, M. S. y Darkes, J. (2004). Alcohol expectancy multiaxial assessment: A memory network-based approach. *Psychological Assessment*, 16, 4-15.

Goleman, D. McKee, A. y David, S. (2021). *Inteligencia emocional*. Editorial Reverté. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioibero/209690?page=17>.

Kun, B., y Demetrovics, Z. (2010). *Emotional Intelligence and Addictions: A Systematic Review*. *Substance & Use Misuse*, 45, 1131-1160.

Lazcano, P. (2020). Inicio del consumo de Alcohol en estudiantes de Guadalajara; un análisis desde el modelo ecológico. Recuperado de <file:///C:/Users/i3/Downloads/301-6783842-1-PB.pdf>

M. Jiménez, R. Monasor, G. Rubio (Enero-2003). Instrumentos de evaluación en el alcoholismo. *Revista El sevier, trastornos adictivos*.

<https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-instrumentos-evaluacion-el-alcoholismo-13045022>

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2015). Alcohol. Recuperado de:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2014). Global status report on alcohol and health-2014. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Pons, J & Buelga, S. (2011). *Factores Asociados al Consumo Juvenil de Alcohol: una Revisión desde una Perspectiva Psicosocial*. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818575008.pdf>

Rafael Bisquerra (2020). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. Artículo

Recuperado de: <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Redolar, D. (2008). Cerebro y adicción. Recuperado de [https://www-](https://www-digitaliapublishing-com.iberobasesdedatosezproxy.com/visor/19970)

[digitaliapublishing-com.iberobasesdedatosezproxy.com/visor/19970](https://www-digitaliapublishing-com.iberobasesdedatosezproxy.com/visor/19970)

Rodríguez A, Pérez C, Martínez J, Borges K, Martínez I. (2018) *Principales consecuencias del alcoholismo en la salud*. Revista Universidad Médica

Pinareña. Recuperado de [file:///C:/Users/i3/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/i3/Downloads/Dialnet-PrincipalesConsecuenciasDelAlcoholismoEnLaSalud-7079925.pdf)

[PrincipalesConsecuenciasDelAlcoholismoEnLaSalud-7079925.pdf](file:///C:/Users/i3/Downloads/Dialnet-PrincipalesConsecuenciasDelAlcoholismoEnLaSalud-7079925.pdf)

Sánchez, M. (1999). Enfermedades y problemas relacionados con el alcohol.

España: Editorial Espaxs