

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR PROTECTOR ANTE EL SUICIDIO

Yuly Suarez Colorado*

Diversos autores coinciden en la existencia de una misma realidad, el suicidio es un problema epidemiológico social, que se infiltra en la sociedad deteriorando de una manera especial el núcleo familiar al cual pertenecía la víctima.¹ Los registros demuestran que el comportamiento de los índices son inestables, variantes tanto cronológicamente, como demográficamente, sin embargo se convierte realmente significativo el hecho de que los casos de muertes por suicidio se estén trasladando a una población más joven.² La literatura aclara, que las causas que desencadena las conductas suicidas son multifactoriales, pero también se afirma que existen un conjunto de factores protectores que pueden prevenir cualquier acto de autolesión.³

Desde mucho antes que Gardner propuso la teoría de las inteligencias múltiples, conteniendo ésta, las inteligencias intrapersonales e interpersonal, ha existido un desarrollo histórico investigativo y un profundo interés, que ha dado origen a el nacimiento del constructo inteligencia emocional específicamente con Mayer y Salovey, continuando con los aportes de Reuven Bar-on, pero solo el término alcanza su popularización con Goleman; hasta llegar hoy en día a más de 200 modelos explicativos de inteligencia emocional (IE).⁴ Definida por Bar-on como “el conjunto de capacidades no cognitivas, competencia y habilidades que influyen en la habilidad de cada uno para tener éxito y afrontar las demandas del ambiente y las presiones”.⁵ Convirtiéndose en un factor protector frente a la inestabilidad emocional, depresión, inadaptabilidad, conflictos intrapersonales e interpersonales, explosión emocional, culpa, sentimientos de fracaso, frustración, miedo, ansiedad, actitud impulsiva, e incluso disminuye las probabilidad del consumo de sustancias psicoactivas.

Las investigaciones confirman que todos estos elementos mencionados propician las diversas manifestaciones de la conducta suicida. Más aun, los altos niveles de IE, suministran al individuo bienestar psicológico, óptima percepción de la vida, buenas relaciones sociales, tolerancia al estrés, expresión correcta de emociones, mayor autoestima, satisfacción personal, laboral y de pareja.^{6,7}

Al igual que el CI, el coeficiente emocional (EQ) está presente en menor o mayor medida en todos lo seres humanos, y de la misma manera en que puede reforzarse o ejercitarse el coeficiente intelectual es posible el aprendizaje del EQ. Tal aprendizaje se hace efectivo principalmente al interior de la familia, y por supuesto de la escuela, teniendo en cuenta que en estas entidades se encuentran lo modelos a seguir del infante, padres y educadores. Se hace necesario que estos introduzcan desde temprano las pautas de conducta con el propósito de que los infantes aprendan a expresar correctamente las emociones, las identifiquen e interpreten en otros, y controlen las propias.⁸ Hoy en día se pueden encontrar y se siguen produciendo programas que buscan enseñar el manejo de las emociones. Así que, aun siendo deficiente el ejercicio de la labor familiar se cree viable formar individuos inteligentemente emocionales.

Seguramente, si somos educados emocionalmente e introyectamos en nosotros mismos este factor protector transmitiéndolo a las nuevas generaciones, no solo existiría la posibilidad de la prevención suicida sino también del mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos pertenecientes a cualquier comunidad.

282

*Estudiante de IV semestre de Psicología Universidad del Magdalena.

RECIBIDO FEBRERO DE 2010 APROBADO AGOSTO DE 2010



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez J, Del Pino J, Ortega F. El adolescente la muerte, y el suicidio. 2002; disponible en http://www.dip-alicante.es/hipocrates/hipocrates_1/pdf/ESP/436e.pdf.
2. Organización Mundial de las Salud. Estudios de intervención Multicentro sobre Comportamientos Suicidas-Supre-Miss: Protocolo Supre-Miss. 1995; disponible en <http://www.who.int/es/>
3. Cervantes W, Melo E. El suicidio en los adolescentes: un problema en crecimiento. 2008; Duazary 2 (5): 148-154.
4. Trujillo M, Rivas L. Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. 2005; Revista de ciencias administrativas y sociales INNOVAR; 15 (25): 9-24.
5. Chamarro A, Oberest U. Modelos Teóricos en Inteligencia Emocional y su Medidas. 2004; Aloma: revista de psicología cienciés de l`educación i de l`esport; 14, 209-217. Disponible en <http://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/viewFile/97921/154375>.
6. Oberest U, Lizeretti M. Inteligencia emocional en psicología clínica y en psicoterapia. 2004; Revista de Psicoterapia; 60 (4): 5-22.
7. Rodríguez M. Sánchez M, Valdivia J, Padilla V. Perfil de Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología Universidad autónoma de Nueva León. Disponible en http://148.224.17.115/PDF/2228_320.pdf
8. Guzmán D. Educar con inteligencia emocional. 2009; Revista Digital Ciencia y Didáctica, 23, 43-54. Disponible en http://www.enfoqueseducativos.es/ciencia/ciencia_23.pdf#page=43.