

“Inteligencia Emocional, factor en el desarrollo de Trastornos de ansiedad y fobias”

Clave de registro: CIN2016A10015

Autor:

Camacho Gamiño Ana Fabiola

Asesores:

M. en E. Enedina Ruiz Martínez

M. en C.Luis Martin Lara Melo

Área: Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud.

Investigación de Campo.

San Pedro Barrientos, Tlalnepantla, Estado de México.

Febrero 2016

Resumen

La ansiedad es un mecanismo universal; se da en todas las personas, es normal, adaptativo, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta.

Se considera un trastorno de ansiedad cuando es crónico e interfiere con las actividades cotidianas. La ansiedad excesiva suele relacionarse con otros problemas de salud mental, como la depresión.

La causa exacta de la ansiedad no es totalmente conocida, pero si sabemos diversos factores que influyen en su aparición, como: causas ambientales, genética, un evento estresante, entre otros; Los factores antes mencionados son el eje de nuestra investigación para profundizar en la Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional, se entiende, como un conjunto de disposiciones o habilidades que nos permite, entre otras cosas, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes y manejar nuestras relaciones o dominar esa capacidad.

Por lo tanto, las personas emocionalmente inteligentes son optimistas, están satisfechas con la vida, controlan y comprenden mejor sus emociones, tienen más desarrollada la capacidad de razonar y manejan relaciones sociales fácilmente, eso los lleva a tener mayor bienestar y ajuste psicológico, por lo contrario las personas con una baja Inteligencia Emocional tienen más comportamientos autodestructivos, una peor salud mental y física. Así que no resulta extraño pensar que las personas que padecen algún tipo de trastorno de ansiedad es debido a un bajo nivel de inteligencia Emocional.

Summary

Anxiety is an universal mechanism, it applies to all persons, it is normal and adaptive, it improves the performance and capacity of anticipation and response.

Anxiety is considered a disorder when it is chronic and interferes with everyday activities. Excessive anxiety is usually related to other problems such as mental health issues, or depression.

The exact cause of anxiety is not fully known, but we know about different factors influencing its emergence, such as: environmental causes, genetics, or a stressful event; these factors bring us to consider our topic Emotional Intelligence research.

Emotional intelligence is understood, as a set of provisions or skills that allow us to, among other things, take the control of our emotional impulses, to understand the deepest feelings of our fellow human beings, and manage our relationships or master that ability.

Therefore, emotionally intelligent people are optimistic, and satisfied with life, they can control and understand their emotions, in a better way. Their ability to reason is more developed, they manage social relationships easily and though it leads them to a better well-being and psychological adjustment, on the other hand of people with a low emotional intelligence, have more self-destructive behaviors, a worse physical and mental health. So based on this it's not strange to think that people suffer from some form of anxiety disorder.

Introduction:

Planteamiento del problema:

¿Tener una baja inteligencia emocional puede ser un factor en el desarrollo de fobias y trastornos de ansiedad?

Hipótesis:

Las personas con una baja inteligencia emocional, tienden a una mala salud mental y física, por lo tanto son propensos a desarrollar trastornos de ansiedad y fobias.

La inteligencia emocional juega un gran papel en el desarrollo de fobias y trastornos de ansiedad.

Justificación:

Nuestra inquietud inicial en esta investigación fue la poca importancia que se le da a la inteligencia emocional, lo que nos lleva a tomarla como un factor para el desarrollo de trastornos de ansiedad.

Síntesis del sustento teórico:

La ansiedad es una sensación de inquietud, es básicamente un mecanismo defensivo, pues a menudo una ansiedad leve puede resultar beneficiosa y positiva, pero cuando la ansiedad es crónica y/o grave e interfiere con las actividades cotidianas, se considera un trastorno de ansiedad.

Hay varios factores que te llevan a padecer y desarrollar dichos trastornos, algunas de las causas de los trastornos de ansiedad pueden ser: genética, bioquímica, un evento estresante, personalidad, una baja Inteligencia emocional, de esta última queremos comprobar.

Objetivos:

- Determinar si una baja inteligencia emocional ayuda al desarrollo de trastornos de ansiedad y fobias, con base en a una investigación de campo.
- Promover el aumento de la Inteligencia Emocional con el fin de prevenir trastornos y fobias.
- Demostrar que pueden existir nuevas técnicas y alternativas para mejorar el bienestar de las personas con estos trastornos.
- Realizar una convivencia (en línea) con personas con estos trastornos.

Fundamentación teórica

La función de la ansiedad es movilizar al organismo y mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a los riesgos y amenazas, de forma que no se produzcan o perjudiquen.

Hay situaciones que suelen despertar sentimientos de ansiedad como, por ejemplo, cumplir plazos de entrega ajustados, obligaciones sociales importantes o conducir con mucho tránsito. American Psychological Association. (2010).

La ansiedad pues, nos empuja a tomar las medidas convenientes (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse, etc), según el caso y la naturaleza del riesgo o del peligro. El peligro viene dado por la obstaculización de cualquier proyecto o deseo importante para nosotros, o bien por la degradación de estatus o logros ya conseguido. Sin embargo, en algunos casos, este mecanismo funciona de forma alterada, es decir, produce problemas de salud y, en lugar de ayudarnos, nos incapacita. Pues a menudo, una ansiedad leve puede resultar beneficiosa y positiva, pero cuando la ansiedad es crónica y/o grave e interfiere con las actividades cotidianas, se considera un trastorno de ansiedad.

Hay muchos tipos de trastornos de ansiedad, y cada cual tiene sus propios síntomas y tratamientos. Aquí tienes una lista de algunos de ellos:

- **La ansiedad generalizada** es una preocupación excesiva e incontrolable que no está relacionada con una cosa específica.
- **La ansiedad social o la fobia social** se caracteriza por un miedo a situaciones sociales o públicas en las que una persona podría sentirse avergonzado. (por

ejemplo, conocer a gente nueva) Las personas que sufren de ansiedad social suelen evitar las situaciones sociales.

- **La agorafobia** es la ansiedad de estar en lugares o situaciones donde podría ser difícil o vergonzoso escapar si una persona sufre un ataque de pánico. Usualmente esas personas evitan ciertos lugares y situaciones.
- **La claustrofobia** es el miedo a los espacios cerrados o muy reducidos. Las personas que sufren de claustrofobia pueden experimentar ataques de pánico o el temor de sufrir un ataque de pánico en elevadores, trenes o en cualquier lugar cerrado.
- **El trastorno de pánico** ocurre cuando tienes ataques de pánico con frecuencia. Algunas personas pueden desarrollar agorafobia a raíz de los ataques de pánico.
- **Las fobias específicas** se caracterizan por un miedo intenso y permanente de objetos o situaciones concretas. Ver el objeto que te provoca miedo puede desencadenar un ataque de pánico. Por lo general se evita el objeto o situación.
- **La hipocondría** se refiere a una preocupación extrema de sufrir una enfermedad grave. Las personas que sufren de hipocondría tienen una fijación constante con su cuerpo por lo que suelen auto examinarse y auto diagnosticarse.
- **El trastorno obsesivo compulsivo (OCD, en inglés)** implica pensamientos e impulsos no deseados u obsesiones y comportamientos rutinarios repetitivos, también conocidos como compulsiones.
- **El trastorno de estrés postraumático (PTSD, en inglés)** es un trastorno de ansiedad provocado por un evento traumático importante, como la violación o un accidente. Se caracteriza por recuerdos perturbadores, “embotamiento” de emociones y dificultad para dormir.

Hay varios factores que te llevan a padecer y desarrollar dichos trastornos, algunas de las causas de los trastornos de ansiedad pueden ser:

- **Genética.** Un historial de ansiedad dentro de tu familia;
- **Bioquímica.** Un desequilibrio de las sustancias químicas en el cerebro que regulan los sentimientos y las reacciones físicas, las cuales pueden alterar tus pensamientos, emociones o conducta;
- **Un evento estresante.** Un solo evento o una serie de eventos tales como divorcio, abuso, acoso escolar continuo (bullying), abuso sexual, una muerte, ruptura de una relación o conflicto familiar;

•**Personalidad.** Ciertos tipos de personalidad corren más riesgo de sufrir de ansiedad que otros.

- **Una baja Inteligencia emocional:** “No asimilar, ni comprender las emociones propias y de los que te rodean” (Daniel Goleman (1996))

Debido a que se sustenta con los sentimientos, es una forma de interactuar con el mundo y englobar habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Entonces la Inteligencia Emocional, es la capacidad del individuo para identificar su propio estado emocional y gestionarlo de forma adecuada, Así pues, el equipaje emocional de una persona, junto a su habilidad para controlar y manejar esas tendencias innatas, proveen los límites de sus capacidades mentales y determinan los logros que podrá alcanzar en la vida. Habilidades emocionales como el entusiasmo, el gusto por lo que se hace o el optimismo, representan unos estímulos ideales para el éxito. De ahí que la inteligencia emocional constituya la aptitud maestra para la vida. Diversos estudios han trazado la correlación entre ciertas habilidades emocionales y el desempeño futuro de una persona.

Para Daniel Goleman (1996)

Delante de un grupo de niños de cuatro años de edad se colocó una golosina que podían comer, pero se les explicó que si esperaban veinte minutos para hacerlo, entonces conseguirían dos golosinas. Doce años después se demostró que aquellos pequeños que habían exhibido el autocontrol emocional necesario para refrenar la tentación en aras de un beneficio mayor eran más competentes socialmente, más emprendedores y más capaces de afrontar las frustraciones de la vida. (p.18)

Goleman opinó que tradicionalmente hemos sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales de nuestra psiquis, en un afán por medir y comparar los coeficientes de la inteligencia humana. Sin embargo, en aquellos momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, cuando un chico golpea a otro por burlarse de él o

un conductor le dispara a aquel que le ha cerrado la vía, la inteligencia se ve desbordada y los esfuerzos por entender la capacidad de análisis racional de cada sujeto no parecen tener mayor utilidad. Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. (p.112)

Con el buen uso de la inteligencia emocional, viene el manejar amablemente nuestras relaciones o dominar esa capacidad; Aristóteles señaló “que enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto” es un gran ejemplo.

Por su poderosa influencia sobre todos los aspectos de la vida de una persona, las emociones se encuentran en el centro de la existencia; la habilidad del individuo para manejarlas actúa como un poderoso predictor de su éxito en el futuro. La capacidad de pensar, de planificar, concentrarse, solventar problemas, tomar decisiones y muchas otras actividades cognitivas indispensables en la vida pueden verse entorpecidas o favorecidas por nuestras emociones. Así pues, el equipaje emocional de una persona, junto a su habilidad para controlar y manejar esas tendencias innatas, provee los límites de sus capacidades mentales y determinan los logros que podrá alcanzar en la vida. Habilidades emocionales como el entusiasmo, el gusto por lo que se hace o el optimismo representan unos estímulos ideales para el éxito.

La autoeficacia emocional está relacionada con la frecuencia de aparición de las respuestas psicofisiológicas de la ansiedad y el grado de temor experimentado ante las sensaciones corporales, que identifican como síntomas de enfermedad y no como parte de su naturaleza emocional. Lizeretti, N. (2012)

El fin de encontrar con certeza la existencia de dicha relación ,es usar la mejora de la inteligencia emocional como medio de prevención para desarrollar algún trastorno de ansiedad.

Metodología de la investigación:

1. Obtener un test avalado que se acople a los datos (nivel de inteligencia emocional) que deseamos obtener para proceder con la investigación de campo.
2. Contactar grupos de ayuda y centros de salud, donde hallemos personas que padezcan algún trastorno de ansiedad.

3. Abrir un foro en línea, con un grupo de personas que padezcan trastornos de ansiedad y publicar la encuesta para que sea contestada en línea.
 4. Recabar los datos obtenidos en las encuestas en línea.
 5. Con las personas que contestaron el test, enviarles información por medio de redes sociales, en la que se les brinden alternativas, para elevar su inteligencia emocional, y explicar la importancia de esta dentro de la vida cotidiana.
 6. Analizar los resultados obtenidos de los tests, para obtener las conclusiones.
 7. Concretar los resultados que tuvimos con los diferentes grupos y foros en redes sociales.
- Dentro de esta investigación se planeó el test con la finalidad de hallar la relación que existe entre la Inteligencia Emocional como factor decisivo en el desarrollo de trastornos de ansiedad.

Resultados obtenidos:

Realizamos un test de 30 preguntas, a 320 personas que padecen de algún tipo de trastorno de ansiedad, con ayuda de las redes sociales y foros en línea., con el fin de medir su inteligencia emocional, Donde los valores normales y aceptables, en una persona deben estar entre 80-120.

Claramente se puede observar cómo la mayoría de personas está dentro de los valores no aceptables o de riesgo.

Cada una de las personas, fue graficada por una línea (Ver grafica 1), donde podemos verificar que los valores en general se mantienen negativos y son pocos los que llegan a elevarse.

En la gráfica 2, los resultados son visiblemente más concretos por su distribución a través de las barras, se visualiza que los rangos donde se concentra el mayor número de personas son 41-60 y 21-40 (siendo valores bajos) y el rango de menor número de personas es de 81-100 (los valores normales)

Test:

ANEXO 1

Test para evaluar la inteligencia emocional.

En cada frase debes valorar, en una escala del 0 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

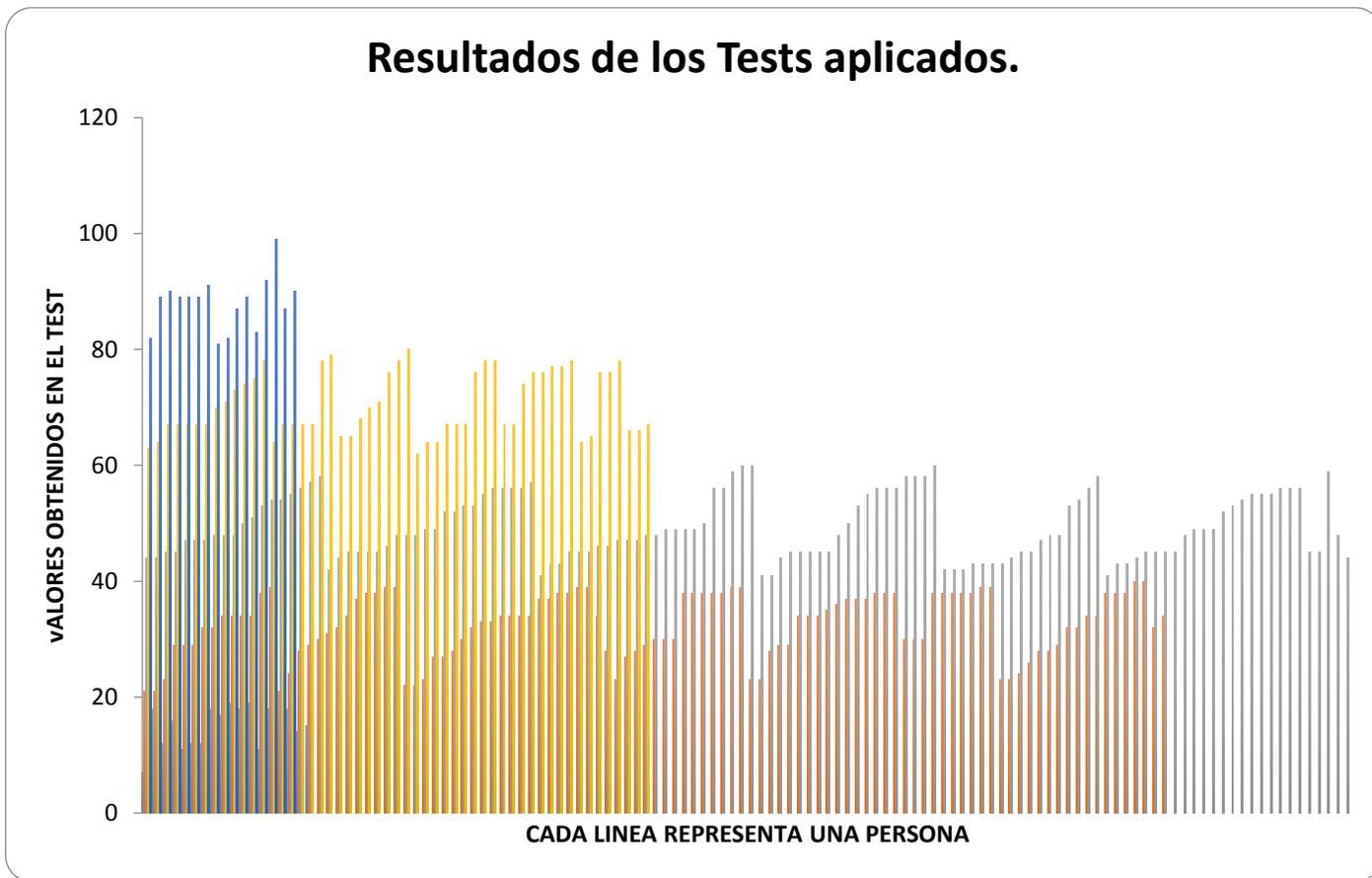
| Capacidad en grado bajo | | | Capacidad en grado alto | | |
|--|---|---|-------------------------|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | | | | |
| 1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico | | | | | |
| 2. Relajarnos en situación de presión | | | | | |
| 3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados | | | | | |
| 4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad | | | | | |
| 5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados | | | | | |
| 6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas | | | | | |
| 7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales | | | | | |
| 8. Comunicar sentimientos de modo eficaz | | | | | |
| 9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos | | | | | |
| 10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros | | | | | |
| 11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos | | | | | |
| 12. Saber cuándo nuestro "discurso interior" es positivo. | | | | | |
| 13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos | | | | | |
| 14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos | | | | | |
| 15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente | | | | | |
| 16. Comunicar con precisión lo que experimentamos | | | | | |

| | |
|---|--|
| 17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones | |
| 18. Identificar nuestros cambios de humor | |
| 19. Saber cuándo estamos a la defensiva | |
| 20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás | |
| 21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido | |
| 22. Ponernos en marcha cuándo lo necesitamos | |
| 23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo | |
| 24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto | |
| 25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante | |
| 26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles | |
| 27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas | |
| 28. Cumplir con lo que decidimos | |
| 29. Resolver conflictos | |
| 30. Desarrollar el consenso con los demás | |

Test tomado de Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: Javier Vergara. (P. 334-341).

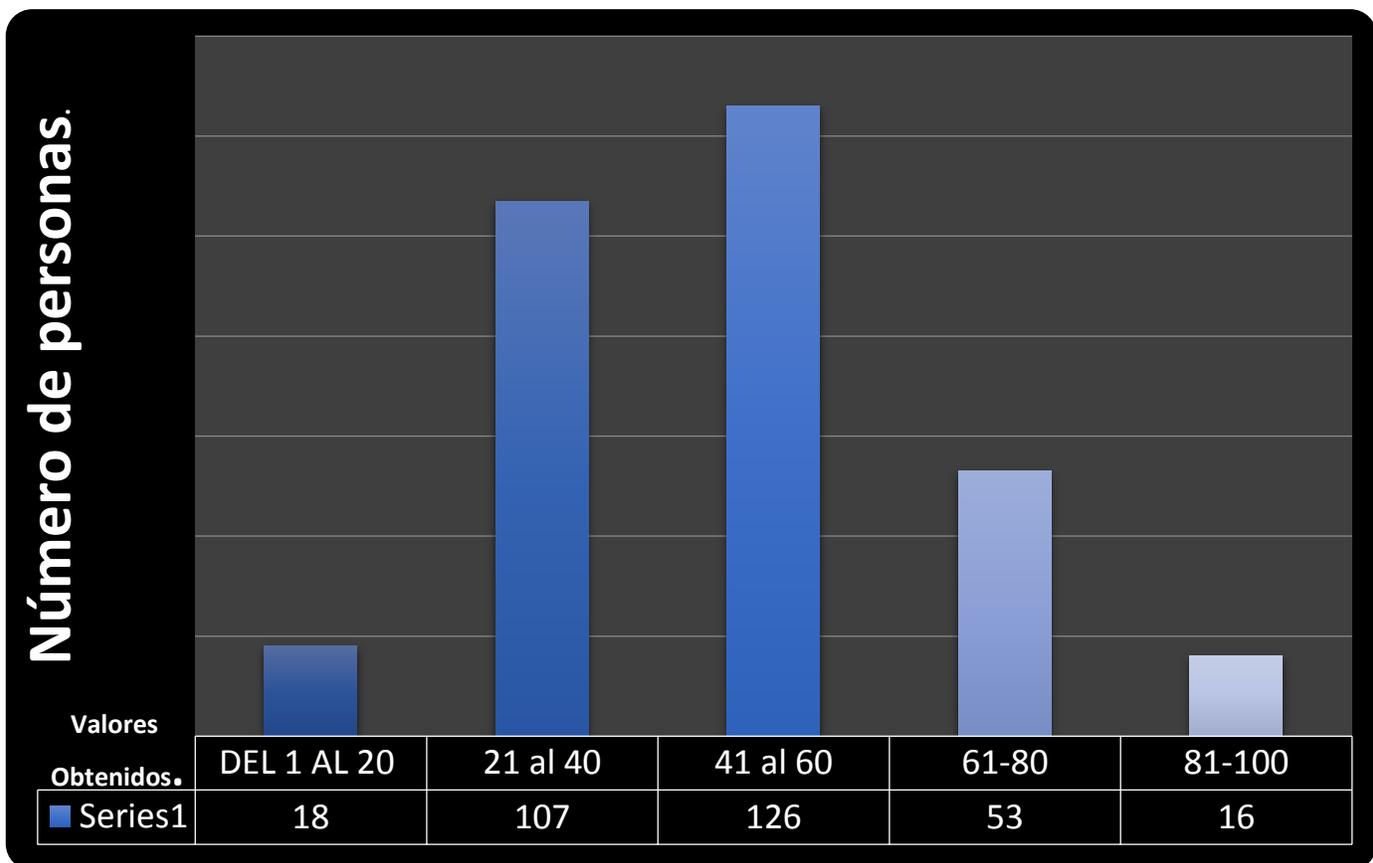
- Posterior a la aplicación de las encuestas se realizaron los conteos necesarios y con ayuda de una hoja de cálculo se integraron en gráficas:

Grafica 1.



Resultados del test.

Grafica 2.



Conclusiones:

Se esperaba que el 100% de las personas con trastornos de ansiedad obtuvieran resultados muy bajos a comparación de la población en general y los resultados obtenidos fueron acertados pues el 95% de las personas obtuvieron un puntaje bajo del promedio, con lo que se puede verificar que tener una inteligencia emocional baja es un factor en el desarrollo de trastornos de ansiedad, pues las personas con un alto nivel de inteligencia tienen la capacidad de saber manejar los sentimientos propios y ajenos; es una preciada herramienta que conviene llevar por bandera en nuestra vida laboral, educativa y afectiva. Y alguien con estas capacidades es menos propenso a desarrollar algún trastorno de ansiedad.

Gracias al uso de dos vías para contestar los tests encontramos que las personas con dichos trastornos se sienten más seguros de responderlos en línea y los que contestan personalmente, suelen poner pretextos para no resolverlo, o simplemente no lo contestan. En cambio las personas en línea, no solo responden los tests sino también piden información acerca del tema, por lo que cabe resaltar que las personas se interesan bastante en este tema y les llama la atención la forma de atacar sus trastornos por medio del aumento de la inteligencia emocional.

Y tantas son sus ganas de conocer más sobre este método, que se les ha dado información y continuidad acerca de esta problemática.

Otro logro obtenido con esta investigación, es que en los foros en línea no solo se limitó al uso de ella para contestar las encuestas, más bien que las personas pertenecientes a los foros, lograron lazos entre ellos, compartiéndose información, consejos y apoyo, sobre todo por la empatía, al compartir sus experiencias y sentirse identificados, por vivir en el mismo contexto y problemática.

Con este proyecto se ha dejado la inquietud a estas personas para buscar nuevas alternativas y así poder tratar sus trastornos de ansiedad, desde otro ángulo.

Fuentes de Información

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. (5ta ed.). España: Kairós.
- Goleman, D. (2015). *Cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos Descubrimientos*. (1era ed.). España: Ediciones B, SA.
- Cía, A. (2007). *La Ansiedad y sus Trastornos*. (1era ed.). Argentina: Polemos.
- Gavino, A. (2009). *Tratando trastorno de ansiedad generalizada* (1era ed.) España: Ediciones Pirámide.
- Goytia, C. (2004). *Fobias, ansiedad, miedos: ¿Por qué soy mi peor enemigo?* (1era ed.) Argentina: Atlántida.

- Lizeretti, N. (2012). *¿Qué papel juega la inteligencia emocional percibida en el trastorno de pánico con agorafobia?*. Recuperado 10 septiembre 2015, de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4069
- American Psychological Association (2010). *Trastornos de la ansiedad: el papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz*. Recuperado 23 septiembre, 2015, de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tratamiento.aspx>
- Guerrero, A. (2016). *Trastornos emocionales y de ansiedad frente a eventos traumáticos o catástrofes*. Recuperado 8 de enero, 2016, de <http://www.eldivisadero.cl/redac-36639>

