



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL DE FI DE GRAU

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA IDEACIÓN SUICIDA

Paula Andrea Garmendia Espinoza

Grau de: Infermeria

Facultat de: Infermeria y Fisioterapia

Any acadèmic 2020-21

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA IDEACIÓN SUICIDA

Paula Andrea Garmendia Espinoza

Treball de Fi de Grau

Facultat de: Infermeria

Universitat de les Illes Balears

Any acadèmic 2020-21

Paraules clau del treball:

Inteligencia emocional, ideación suicida, suicidio, adolescentes, adulto joven.

Nom del tutor / la tutora del treball: Antonia Pades

Nom del tutor / la tutora (si escau): Antonia Pades

Autoritz la Universitat a incloure aquest treball en el repositori institucional per consultar-lo en accés obert i difondre'l en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor/a		Tutor/a	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resumen

El suicidio es una epidemia en salud a nivel global que afecta en un gran porcentaje a la etapa de la adolescencia, representando la tercera causa de muerte en este grupo de edad con 1,5 millones de muertes por suicidio en 2019.

Se han visto diversos factores que predisponen o aumentan este riesgo de suicidio o de ideación suicida. Entre ellos juega un papel importante la salud mental de esta población, que puede verse afectada y llevar a ideaciones suicidas, autolesiones o intentos de suicidio.

Por ello, a través de esta revisión se pretende demostrar la eficacia de la Inteligencia Emocional como un factor protector para prevenir la ideación suicida en los adolescentes y adultos jóvenes.

Palabras claves: Inteligencia emocional, ideación suicida, suicidio, adolescentes, adulto joven.

Abstract

Suicide is a global health epidemic that affects adolescence in a large percentage, representing the third cause of death in this age group with 1,5 million deaths from suicide in 2019.

Various factors have been seen to predispose or increase this risk of suicide or suicidal ideation; Among them, the mental health of this population plays an important role, which can be affected and lead to suicidal ideations, self-harm or suicide attempts.

For this reason, this review aims to demonstrate the efficacy of Emotional Intelligence as a protective factor to prevent suicidal ideation in adolescents and young adults.

Keywords: Emotional Intelligence, suicidal ideation, suicide, adolescent, young adult.

Resum

El suïcidi és una epidèmia en salut a nivell global que afecta a un gran percentatge a l'etapa de l'adolescència, representant la tercera causa de mort en aquest grup d'edat amb 1,5 milions de morts per suïcidi en 2019.

S'han vist diversos factors que predisposen o augmenten aquest risc de suïcidi o d'ideació suïcida. Entre ells juga un paper important la salut mental d'aquesta població, que es pot veure afectada i dur a ideacions suïcides, autolesions o intents de suïcidi.

Per això, a través d'aquesta revisió es pretén demostrar l'eficàcia de la intel·ligència emocional com un factor protector per prevenir la ideació suïcida en els adolescents i adults joves.

Paraules claus: Intel·ligència emocional, ideació suïcida, suïcidi, adolescents, adult jove.

Índice

Introducción.....	pág. 6-7
Objetivos del trabajo.....	pág. 8
Estrategia de búsqueda bibliográfica.....	pág. 8
Diagrama de flujo.....	pág. 9
Resultados de la búsqueda bibliográfica.....	pág. 10-19
Discusión.....	pág. 20-22
Conclusiones.....	pág. 23
Bibliografía.....	pág. 24-26
Anexos.....	pág. 27

Introducción

La adolescencia, según la OMS, es: “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años”, alargando este periodo hasta los 24, considerándose adulto joven (1).

Cabe destacar que la OMS la enmarca en esta franja de edad, pero especifica que dependiendo de la cultura o el marco socioeconómico puede variar su duración y sus características (1).

La adolescencia es una etapa muy frágil y de gran importancia en el desarrollo de los jóvenes, donde experimentan diversos cambios a nivel físico, psicológico y social; y donde se ven forzados a tomar decisiones de peso en sus vidas.

En muchas ocasiones esta situación en conjunto con otros factores puede desbordar la salud mental de los adolescentes y propiciar a ideas autolesivas o el acto suicida.

Las ideas suicidas o ideación suicida (IS) se define como “la predisposición cognitiva-afectiva de contemplar la idea de morirse y elaborar planes con el propósito de quitarse la vida” (2). Las personas jóvenes entre los 10 y los 24 años se consideran que son el grupo con mayor riesgo de realizar el acto suicida (2). Según la OMS, el suicidio es la tercera causa de muerte entre este grupo de población (3). Se ha visto que los métodos más usados para suicidarse son el consumo de pastillas, el uso de un instrumento afilado, precipitarse de un lugar alto y ahorcarse (4).

A nivel mundial, incluyendo todas las edades, se suicidan unas 800 mil personas al año, es decir un suicidio cada 40 segundos (5). En 2019, los datos nos indican que fallecieron más de 1,5 millones de adolescentes y adultos jóvenes, indicando una media de casi 5 mil fallecidos por suicidio al día, entre los 10 y los 24 años (3). Destacando que más de un 75% de ellos se propician en países de medios o bajos ingresos (5).

A nivel nacional, según el Instituto nacional de Estadística (INE) en 2019, por cada 100 mil habitantes murieron por suicidio 2875 jóvenes comprendidos entre las edades de 15 a 19 años y 4316 adultos jóvenes entre 20 y 24 años; cabe destacar que en ambas franjas de edad se suicidan más varones que mujeres (6) (Anexo 1).

El suicidio es un problema de salud global en el cual se ha visto que juega un papel importante la salud mental y su estrecha relación con la inteligencia emocional (IE); definida por psicólogo Reuven Bar-On en su teoría de los modelos mixtos, como un conjunto de “habilidades no-cognitivas” que van a influir en las personas a la hora de adaptarse a ciertas situaciones o presiones del entorno (7). Otra teoría de renombre que hace referencia al concepto de inteligencia emocional (IE) sería el modelo de habilidades de Salovey y Mayer que la definen como un conjunto de habilidades emocionales que facilitan la adaptación y el afrontamiento a las demandas del entorno de forma correcta o no, dependiendo del individuo (7). Clasificando en 4 estas habilidades o competencias emocionales: la percepción de emociones, la facilitación o asimilación emocional, la comprensión de las emociones y la regulación emocional (2). Se ha visto en diversos estudios que los individuos con una IE elevada tienen mayor capacidad de regular y expresar sus emociones, y de afrontar situaciones estresantes en sus vidas; además de tener la habilidad de conocer las emociones de los demás (8). Diversos autores hacen referencia a que niveles altos de IE repercuten en una calidad de vida positiva, mientras que unos bajos niveles pueden propiciar problemas en la salud mental de las personas; Consideran que la capacidad para regular las emociones es la parte más importante respecto a las competencias emocionales que afectan a esta salud mental de los individuos (8).

Además, se ha podido demostrar en diferentes estudios que la IE juega un papel importante en la ideación suicida, considerándola un factor protector para los individuos con tendencia suicida; señalando que el debut en el comportamiento suicida tiene relación con una limitación en las habilidades emocionales de los adolescentes y adultos jóvenes (2) y que aquellos con una IE más elevada tienen una mayor capacidad para regular sus emociones y por consiguiente un menor riesgo de ideación suicida (9). Una falta de IE deja indefenso al individuo ante los factores de riesgo del suicidio y por tanto aumentarían las ideas suicidas, los intentos y el suicidio en sí (2).

Por tanto, se ha visto que la IE está relacionada con una mejor salud mental, mayor estabilidad y equilibrio emocional; y, por consiguiente, también con una reducción del riesgo de suicidio. Destacando así la importancia de que se incluyese la IE en la educación para reducir este riesgo en adolescentes y adultos jóvenes (10).

Objetivos del trabajo

Objetivo general → Comprobar la efectividad de la inteligencia emocional como factor protector ante la ideación suicida en adolescentes y adultos jóvenes.

Objetivos específicos →

- Definir el concepto de inteligencia emocional.
- Contextualizar la ideación suicida y el suicidio en el periodo de la adolescencia.
- Concretar los factores que predisponen a la ideación suicida.

Estrategia de búsqueda bibliográfica

Para realizar el trabajo y empezar con la búsqueda bibliográfica, primero de todo lo que se hizo fue concretar cuales podrían ser las palabras claves del tema; y a través de las plataformas de DeSC y MeSH se consiguieron los descriptores correspondientes a estas palabras, que más tarde se usaron para llevar a cabo la búsqueda.

Una vez realizado este proceso, se comenzó la búsqueda bibliográfica a través de las bases de datos de PubMed y Cochrane; aunque finalmente se prefirió PubMed ya que se encontraron artículos con mayor relevancia y que se ajustaban mejor al tema.

Además, para la búsqueda se usaron los booleanos AND y OR como conectores.

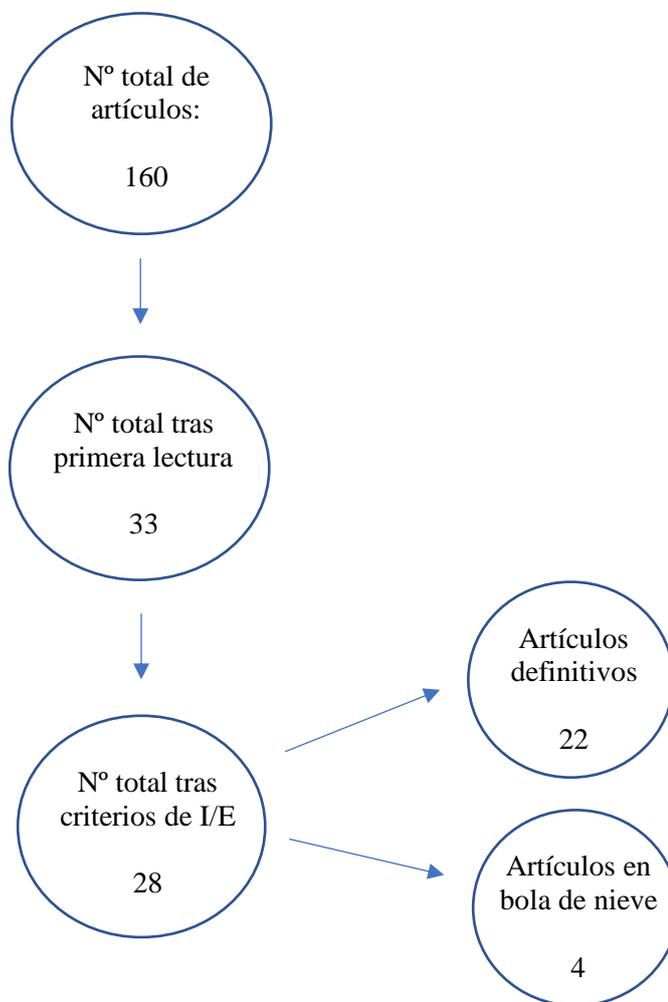
Como criterio de inclusión se consideró principalmente la franja de edad de adolescentes y adultos jóvenes (10-24 años), dejando un margen de edad máximo hasta los 35 años. Se excluyeron todos aquellos artículos que no cumplieren con este requisito y también aquellos que fuesen anteriores al 2011, sin incluir, es decir se consideró un rango de 10 años para realizar la búsqueda.

DESCRIPTORES	
DECS	MESH
Inteligencia emocional	"Emotional intelligence"
Ideación suicida	"Suicidal ideation"
Suicidio	"Suicide"
Adolescente	"Adolescent"
Adulto joven	"Young adult"

Diagrama de flujo

La selección de los artículos se llevó a cabo en 3 etapas:

- La primera fase consistió en leer los títulos de los artículos encontrados tras la búsqueda bibliográfica a través de las bases de datos utilizadas.
- En la segunda etapa se llevó a cabo la lectura de los resúmenes de aquellos artículos seleccionados según los objetivos marcados.
- La última fase fue la lectura completa de los artículos elegidos en la etapa anterior para así valorar su calidad metodológica y seleccionar los definitivos para la revisión, según criterios de inclusión y exclusión.



Resultados de la búsqueda bibliográfica

Tras realizar la búsqueda bibliográfica se han encontrado 160 artículos relacionados con el argumento, pero tras diferentes fases de elección y lectura se ha decidido quedarse con 22 artículos definitivos que se ajustan a los criterios de inclusión y exclusión y que son relevantes para la revisión.

La búsqueda bibliográfica fue realizada entre los meses de febrero y mayo de 2021.

En gran parte los artículos seleccionados son en el ámbito internacional, variando su procedencia en diferentes países (Colombia, China, Estados Unidos, Irán, Pakistán, Inglaterra, Escocia, Líbano, Australia e India) ya que a nivel nacional se han visto menos estudios actualizados referentes al tema, pero si se han podido incluir finalmente tres artículos de España que se ajustaban a la búsqueda.

Tabla 1. Artículos seleccionados para la revisión.

Título artículo	Autor principal y año	Lugar	Tamaño muestral	Rango edades	Resultados
IS y su relación con IE en universitarios colombianos	Suárez C, Yuly 2016	Colombia	186 universitarios	18-37	Según la muestra, un 7,5% presentaron IS. La IE se considera como el principal factor protector frente a la IS en adolescentes y adultos jóvenes. Se demostró que saber usar las emociones ayuda en la resolución de problemas, la toma de decisiones, el control del comportamiento, también favorece conseguir éxitos personales y profesionales, el desempeño social exitoso y dota a las personas de sentimientos de satisfacción ante la vida. Se observó que, a mayor claridad y reparación emocional, menor será el riesgo de IS (2).

<p>EI as a mediator between rumination and SI among depressed inpatients: the moderating role of suicidal history</p>	<p>Abbas, Abdollahi 2015</p>	<p>Irán</p>	<p>202 adolescentes iraníes con depresión</p>	<p>13-18</p>	<p>La rumiación aumenta el riesgo de suicidio en adolescentes deprimidos, mientras que la IE lo disminuye. Se demostró que la IE era mayor en sujetos sin intentos suicidas frente a aquellos con intentos suicidas pasados. Se mostró que la IE ayuda en la regulación de las emociones y por tanto evita el comportamiento suicida (9).</p>
<p>Suicidal thoughts, attempts and motives among university students</p>	<p>Mehmet, Eskin 2018</p>	<p>Países musulmanes</p>	<p>8417 universitarios</p>	<p>17-30</p>	<p>El estudio mostró que un 22,1% de adultos jóvenes presentan IS en los países musulmanes, considerando un factor predisponente los problemas sociales de estos países. Además, atribuye diferentes factores biológicos, psicológicos, genéticos, sociales y culturales; considerando el suicidio un fenómeno multifactorial. También demostró que los trastornos mentales tienen una relación estrecha con el suicidio (4).</p>
<p>SI, depression, anxiety, stress and life satisfaction</p>	<p>Sabahat, Naseem 2017</p>	<p>Pakistán</p>	<p>300 estudiantes universitarios</p>	<p>19-26</p>	<p>Se señaló que la IS se ve relacionada con los niveles de depresión, ansiedad, estrés y poca satisfacción personal. Además, se comprobó que diversos factores influyen en la IS en estudiantes como el estrés académico, la competitividad, los conflictos familiares, problemas</p>

					financieros, la preocupación e incertidumbre por el futuro profesional, etc. (11).
Roles of emotional competence and social problem-solving between physical abuse and adolescent SI	Kwok, Sylvia 2015	China	527 adolescentes víctimas de abusos físicos	14-18	Se demostró que aquellas personas víctimas de un abuso físico presentaban en mayor grado IS. En este caso no se observó una relación significativa entre la IE y la IS; se consideró que esto era debido a la falta de importancia que le da la población china a las habilidades emocionales (12).
EI: Lessons from lesions	Hogeveen, J 2016	Estados Unidos	-	-	Una mayor IE se ha visto que mejora la salud mental, la resolución de problemas, el rendimiento escolar y laboral y refuerza la calidad de las relaciones sociales en los adolescentes y adultos jóvenes (7).
IE como factor protector ante el suicidio en adolescentes	Suárez C, Yuly 2011	Colombia	-	-	Los adolescentes sufren diversos cambios en esta etapa a nivel biopsicosocial; que conllevan a la aparición de situaciones de conflicto para ellos que si no consiguen gestionar o solucionar de una forma correcta se ven presionados y aparece la conducta suicida. La IS se ve influenciada por diversos factores que el estudio divide en socio demográficos, del ambiente y sociales, cognitivos o de personalidad y biológicos; sobre los cuales la IE

					funciona como mediadora o protectora ante estos factores de riesgo en los adolescentes, por tanto aquellos individuos con menor IE tienden a verse afectados por estos factores de riesgo y por tanto tienen mayor riesgo de suicidio (10).
Why suicide? Analysis of motives for self-harm	Abbas, Mohammed J 2017	Inglaterra	147 pacientes con intento suicida o IS	>16	Se postula que el 80% de los sujetos consideran las autolesiones y el suicidio una solución en ciertas situaciones que les generan un conflicto. Poniendo énfasis en la importancia de trabajar estrategias que sustituyan estos actos en estos pacientes (13).
Exploring the psychology of SI: a theory driven network analysis	Beurs, D 2019	Escocia	3508 adultos jóvenes	18-34	Se demostró relación directa entre: la carga emocional, el fracaso, el sentimiento de estar atrapado en pensamientos negativos y la impulsividad; con la IS, aumentando su riesgo. El estudio divide los factores en 2 grupos: -Fase motivacional que incluye el fracaso, el atrapamiento y la falta de apoyo social. -Fase de voluntad, donde aparece la pérdida de temor a la muerte, la exposición al suicidio y la impulsividad. Se postuló que cada uno de los factores relacionados con la IS a su vez se relacionan entre, por tanto se considera

					que la IS es un fenómeno multifactorial (14).
Correlates of EI among Lebanese adults	Sahar Obeid 2021	Líbano	789 adolescentes y adultos jóvenes	12-30	Los resultados mostraron un 24,5% de individuos con un bajo nivel de IE, a los cuales se les relacionaba con abuso de alcohol, depresión, ansiedad e IS. Se demostró que niveles bajos o intermedios de IE conllevan mayor riesgo de ansiedad, depresión e IS. Por otro lado, niveles altos de IE llevan a una buena calidad de vida. Se concluyó que la IE influye en todos los aspectos de la vida de una persona, ya que es indispensable conocer y regular las emociones para conseguir un bienestar tanto psicológico como físico (8).
IS en una muestra representativa de adolescentes españoles	Fonseca-Pedrero, Eduardo 2018	España	1664 adolescentes españoles	14-19	Un 4,1% de los sujetos confirmó haber intentado suicidarse en el último año. Se demostró que con una peor salud mental y menor grado de satisfacción personal hay mayor riesgo de IS. Se pudo ver que normalmente esta IS antecede al acto suicida. La presencia de IS se relacionó con dificultades emocionales y de comportamiento, abuso de sustancias, peor calidad de vida, poco soporte social, mala autoestima e impulsividad.

					<p>También se mostró que la mayoría de estas IS se ven encubiertas y no llegan al sistema sanitario.</p> <p>Se comprobó una relación con el género, viéndose que los hombres tienden a realizar más el acto suicida consumado, mientras que las mujeres tienen mayor IS.</p> <p>(15)</p>
What bridges the gap between EI and suicide risk in victims of bullying?	Quintana-Orts, Cirenia 2019	España	1665 estudiantes de secundaria de Málaga	12-18	<p>Las víctimas de bullying tienen mayor riesgo de IS y de suicidio. La IE funciona como factor protector para estas víctimas, ayudándoles a manejar los síntomas depresivos y las ideas negativas producidas por el bullying y por tanto disminuyendo el riesgo de IS</p> <p>(16).</p>
Reasons for living and dying in suicide attempters	Brüderl, Juliane 2018	Suiza	60 adultos	-	<p>Se demostró en este estudio que tras un intento suicida los sujetos presentan más razones para vivir que razones para morir. No se ha visto una asociación entre las razones que tienen para vivir y la depresión. Estas razones para vivir no sirven como factor protector en los sujetos con intentos suicidas, debido a su impulsividad, pero sí sirven en los individuos con IS.</p> <p>No se ha podido demostrar una relación directa entre las razones para morir o para</p>

					vivir con el riesgo suicida (17).
Self-compassion, self-forgiveness, SI and self-harm	Cleare, Seonaid 2019	Estados Unidos y China	4345 adultos jóvenes	>20	Se ha visto una relación directa negativa entre el auto perdón y la autocompasión con la IS, autolesión o suicidio. Niveles altos de autocompasión y bajos en patologías mentales llevan a un bienestar psicológico. Aunque es necesaria más investigación acerca de si disminuyen el riesgo de suicidio o no (18).
Parent-adolescent acculturation gap and SI among adolescents from an emergency department	Ortin, Ana 2018	Estados Unidos	43 adolescentes + 43 padres	12-19	Se demostró una relación directa entre la aculturación de los adolescentes y la IS. Además, la aparición de síntomas depresivos y falta de esperanza también aumentó el riesgo de IS (19).
Common pathways to non suicidal self-injury and SI: roles of rumination and self-compassion	Hasking, Penelope 2019	Australia	415 estudiantes universitarios	Media de 21 años	Un 33,1% informaron haberse autolesionado sin la intención de suicidarse. Un 50,4% comentaron haber tenido IS. Y un 24,8% registraron haber tenido ambas. Se demostró que a mayor rumiación y menor autocompasión más autolesiones e IS (20).
Emotion regulation difficulties, youth-adult relationships, and suicide among high school students	Pisani, Anthony R 2013	Estados Unidos	7978 estudiantes	14-18	Un 8,6% confirmó haber tenido un intento suicida en el último año, siendo en este caso más en mujeres que hombres. Se demostró que con un déficit en la regulación de las emociones y una falta de

					<p>confianza por parte de los adultos cercanos al adolescente aumenta el riesgo de intentos suicidas, sin considerar otros factores; esta dificultad de regular las emociones tiene relación directa con la aparición de depresión e intentos de suicidio.</p> <p>El estudio considera que las relaciones familiares juegan un papel muy importante en el desarrollo y regulación de las emociones;</p> <p>El intento suicida en adolescentes suele aparecer cuando se mezclan factores de riesgo y situaciones estresantes donde el adolescente no sabe cómo resolverlas y no ve otra solución (21).</p>
Does student's EI play role in their SI	Hazra, S 2011	India	200 estudiantes	17-23	<p>Los resultados mostraron que los sujetos con menor grado de IE se relacionan con un comportamiento autodestructivo y a su vez con mayor riesgo de IS. Al contrario de aquellos con mayor IE que se relaciona con una calidad de vida mejor y mayor satisfacción personal.</p> <p>Esta IS se asoció a diferentes factores como: las enfermedades mentales, el abuso de sustancias, un bajo nivel socioeconómico, las relaciones sociales, etc.</p>

					Además, se demostró que los individuos con menor IE presentan síntomas depresivos, soledad, menor autoestima, comportamientos agresivos, impulsividad y sentimientos suicidas. Surge la necesidad de reforzar la IE en estudiantes para darles las estrategias necesarias para resolver situaciones estresantes (22).
Factores asociados a IS en universitarios	Siabato Macías, Elsa Fernanda 2015	Colombia	258 estudiantes universitarios	18-24	El 31% de los sujetos presentaron IS en algún momento de su vida; siendo mayor en mujeres que en hombres. El estudio divide la IS en negativa (razones que la justifican) como el fracaso, la falta de esperanza, la frustración y la tristeza; y por otro lado la IS positiva (déficit de factores protectores) como autoconfianza, satisfacción en la vida, alegría, confianza y sentimiento de control. Se demostró una relación entre la IS y las personas con dependencia emocional, depresión y caracteres más impulsivos. También, se vio relación significativa entre las enfermedades mentales y la aparición de comportamientos suicidas (23).
Perceived EI as predictor of psychological	Salguero, José M. 2012	España	358 estudiantes	13-17	Se pudo demostrar que la IE sirve como predictor de la salud tanto psicológica como

adjustment in adolescents					física y como una herramienta preventiva en los adolescentes. Se evidenció que la atención excesiva en las emociones con una baja capacidad para regularlas conlleva a un riesgo de presentar ansiedad, depresión y estrés. Pero tanto la claridad emocional como la capacidad para reparar y regular las emociones tienen una relación directa y positiva con la salud mental (24).
Guía de prevención del suicidio	OMS 2014	-	-	-	Información acerca de epidemiología, riesgos, factores protectores, prevención, etc (25).
Guía de promoción de la salud de los adolescentes	OMS 2018	-	-	-	Morbimortalidad, lesiones y factores de riesgo, intervenciones, programas y seguimiento, etc. (26)

Discusión

Tras la revisión bibliográfica realizada y el análisis exhaustivo de los 22 artículos incluidos de forma definitiva, se ve confirmada la hipótesis y el objetivo principal del trabajo de que la Inteligencia Emocional funciona como un factor protector o mediador de la ideación suicida y del riesgo de suicidio en adolescentes y adultos jóvenes.

Diferentes artículos hacen referencia a la presencia de múltiples factores que intervienen en la aparición del riesgo de IS y suicidio, considerándolo un fenómeno multifactorial(4)(14). Entre ellos destacan, por su estrecha relación, los problemas en salud mental o patologías psiquiátricas, el estrés, los problemas financieros, los conflictos familiares, el bajo nivel socioeconómico, el abuso de sustancias, la soledad o el poco apoyo social (4)(10)(11)(22), el carácter impulsivo, el déficit en el afrontamiento y la resolución de conflictos (10), el fracaso y la pérdida del miedo a la muerte (14), entre otros.

En conjunto con estos factores, los estudios indican que la mayoría de los adolescentes o adultos jóvenes recurren al suicidio como método de escape o alivio ante conflictos que no saben cómo solucionar (4)(13)(21).

En este punto es donde, los diferentes autores, hacen referencia a la importancia de la Inteligencia Emocional y a su eficacia como factor protector ante el comportamiento suicida. Diversos hallazgos han comprobado que la claridad y la reparación emocional, que se consigue con niveles altos de IE, juegan un papel fundamental en esta capacidad protectora/moderadora (24). Otorgando a los adolescentes y adultos jóvenes las herramientas necesarias para solucionar ciertas situaciones de conflicto; indicando que tanto a mayor claridad como a mayor reparación emocional menor es la ideación suicida(2)(9).

También, se ha podido demostrar que dar un uso inteligente a las emociones beneficia a la toma de decisiones, a la resolución de problemas, al control del comportamiento, al alcance de logros, que mejora las relaciones sociales y los sentimientos de satisfacción sobre su propia vida; lo que conlleva a una disminución de las ideas suicidas y a su vez del suicidio, confirmando así la afirmación de que la IE es el principal factor protector ante este comportamiento (2).

Por otro lado, se hace referencia a la IE como un parámetro que afecta a todos los ámbitos de la vida de un individuo, siendo esencial para un bienestar tanto psicológico como físico. Ya que se ha confirmado que las personas con un nivel de IE elevado disfrutan de una buena calidad de vida (siendo activos socialmente, padeciendo menos dolores musculares o físicos, sufriendo menos estrés, etc). Mientras que aquellos con menor IE tienden a desarrollar patologías o problemas en salud mental (8).

Por lo tanto, la IE se relaciona con un mayor confort psicológico, estabilidad y armonía emocional, características que le proporcionan al adolescente las herramientas necesarias como para no recurrir a la autolesión ante situaciones de riesgo (10).

Sería importante también destacar que se han hecho hallazgos en una muestra más concreta, como es en adolescentes deprimidos o que han sufrido bullying.

En el caso de los jóvenes con un trastorno de depresión se ha demostrado que aquellos con mayor nivel de IE tienen una habilidad superior para regular sus emociones y comportamientos, disponiendo de herramientas eficaces para afrontar situaciones de conflicto. Por tanto, se ha comprobado que la IE les ayuda en el manejo de las emociones evitando pensamientos rumiantes y la reflexión excesiva. También, que actúa como mediadora entre la depresión y el estrés para estos pacientes. Lo que conlleva a una disminución del riesgo de IS y de suicidio (9).

Por otro lado, en cuanto a los adolescentes que han sido víctimas de bullying, se ha evidenciado que presentan un mayor riesgo de comportamiento suicida. En este caso la IE los protege ante los síntomas depresivos y las ideas negativas producidas por el acoso escolar, disminuyendo así también el riesgo de IS y suicidio (16).

A nivel nacional se observó que un déficit en el bienestar mental y un bajo grado de satisfacción personal aumentan el riesgo de aparición de ideas suicidas en los adolescentes españoles. Además, se vio una relación directa entre la IS como precedente del acto suicida. Un dato destacable de este estudio es que la mayoría de las ideas suicidas se ven encubiertas y nunca llegan al sistema sanitario. También, cabría destacar que se evidenció una diferencia en relación al género; habiendo mayor IS en mujeres jóvenes y por otro lado mayor incidencia de suicidio consumado por parte de hombres jóvenes (15).

De toda la revisión que se ha hecho, solo en un artículo no se pudo demostrar una evidencia significativa en la relación entre la IE como factor protector de la IS. Este estudio se realizó con una muestra de población adolescente en China y se consideró que el motivo por el que no hubo relación directa fue debido a la falta de importancia que le da la población de este país a las habilidades emocionales; acostumbrados a reprimir sus emociones de forma general. Por tanto, el uso y regulación de las emociones para ellos no tiene un efecto en la ideación suicida (12). Lo que nos indica que la IE tiene una influencia cultural y que se puede considerar que una persona tiene elevados niveles de IE en una cultura pero en otra no (8).

Para acabar, todos los artículos coinciden en limitaciones relacionadas con la muestra seleccionada, ya sea por escasez, por encontrarse limitada en un solo ámbito (una única carrera universitaria, un solo colegio, un rango de edad concreto, etc) (2)(11)(12) o por no valorar otras culturas (24). Los autores consideran que, con una muestra de mayor tamaño, los estudios podrían tener mayor validez científica (2)(11)(12)(24).

También, consideran que los cuestionarios utilizados para conocer la incidencia de IS o suicidios y para conocer el grado de IE se podrían modificar para futuros estudios, ya que son cuestionarios de autoinforme donde la información puede verse sesgada (2)(8)(9)(11).

Conclusión

A partir de la revisión de los diferentes estudios destacaría el gran efecto a nivel de salud mundial que tiene el comportamiento suicida en la etapa de la adolescencia y la adultez temprana.

Al haberse podido demostrar con evidencia científica la estrecha relación entre la salud mental, la Inteligencia Emocional y el riesgo de aparición suicida, sería importante enfatizar la necesidad de invertir y colaborar en salud mental a través de investigación y de programas destinados al desarrollo de la Inteligencia Emocional en educación y sanidad pública, para así garantizar el acceso a toda la población.

En este ámbito, la enfermera tendría un papel clave para la detección, la atención y el seguimiento de esta población; principalmente en atención primaria a través de las consultas y con la actuación en los colegios, institutos y universidades por medio de talleres, programas o con la “consulta jove”.

Cumpliendo este objetivo se conseguiría promover el bienestar psicológico de los adolescentes y adultos jóvenes y se podría disminuir así el riesgo de ideación suicida y la incidencia de suicidios consumados.

Bibliografía

1. OMS. Definición adolescencia [Internet]. Available from: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=Un periodo de transición de,10 y los 19 años.
2. Suárez C Y, Restrepo C DE, Caballero D CC. Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en universitarios colombianos. *Rev la Univ Ind Santander Salud*. 2016;48(4):470–8.
3. OMS. Suicidio adolescentes 2021 [Internet]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
4. Eskin M, AlBuhairan F, Rezaeian M, Abdel-Khalek AM, Harlak H, El-Nayal M, et al. Suicidal Thoughts, Attempts and Motives Among University Students in 12 Muslim-Majority Countries. *Psychiatr Q*. 2019;90(1):229–48.
5. OMS. Cifras suicidio [Internet]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
6. INE. Estadísticas suicidio España [Internet]. Available from: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=29991>
7. Hogeveen J, Salvi C, Grafman J. ‘Emotional Intelligence’: Lessons from Lesions. *Trends Neurosci* [Internet]. 2016;39(10):694–705. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tins.2016.08.007>
8. Obeid S, Haddad C, Fares K, Malaeb D, Sacre H, Akel M, et al. Correlates of emotional intelligence among Lebanese adults: the role of depression, anxiety, suicidal ideation, alcohol use disorder, alexithymia and work fatigue. *BMC Psychol* [Internet]. 2021;9(1):1–12. Available from: <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00525-6>
9. Abdollahi A, Talib MA. Emotional intelligence as a mediator between rumination and suicidal ideation among depressed inpatients: The moderating role of suicidal history. *Psychiatry Res* [Internet]. 2015;228(3):591–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.046>
10. Suárez Colorado Y. La inteligencia emocional como factor protector ante el suicidio. *Duazary Rev Int Ciencias la Salud*. 2011;7(2):282–3.
11. Naseem S, Munaf S. Suicidal Ideation, Depression, Anxiety, Stress, And Life

- Satisfaction Of Medical, Engineering, And Social Sciences Students. *J Ayub Med Coll Abbottabad*. 2017;29(3):422–7.
12. Kwok SYCL, Yeung JWK, Low AYT, Lo HHM, Tam CHL. The roles of emotional competence and social problem-solving in the relationship between physical abuse and adolescent suicidal ideation in China. *Child Abus Negl* [Internet]. 2015;44:117–29. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.03.020>
 13. Abbas MJ, Mohanna MA, Diab TA, Chikoore M, Wang M. Why Suicide? the Analysis of Motives for Self-Harm. *Behav Cogn Psychother*. 2018;46(2):209–25.
 14. De Beurs D, Fried EI, Wetherall K, Cleare S, O’ Connor DB, Ferguson E, et al. Exploring the psychology of suicidal ideation: A theory driven network analysis. *Behav Res Ther* [Internet]. 2019;120(May):103419. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103419>
 15. Fonseca-Pedrero E, Inchausti F, Pérez-Gutiérrez L, Aritio Solana R, Ortuño-Sierra J, Sánchez-García M^a. Á, et al. Suicidal ideation in a community-derived sample of Spanish adolescents. *Rev Psiquiatr Salud Ment*. 2018;11(2):76–85.
 16. Quintana-Orts C, Rey L, Mérida-López S, Extremera N. What bridges the gap between emotional intelligence and suicide risk in victims of bullying? A moderated mediation study. *J Affect Disord* [Internet]. 2019;245(October 2018):798–805. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.030>
 17. Brüdern J, Stähli A, Gysin-Maillart A, Michel K, Reisch T, Jobes DA, et al. Reasons for living and dying in suicide attempters: A two-year prospective study. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):1–9.
 18. Cleare S, Gumley A, O’Connor RC. Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clin Psychol Psychother*. 2019;26(5):511–30.
 19. Ortin A, Miranda R, Polanco-Roman L, Shaffer D. Parent-Adolescent Acculturation Gap and Suicidal Ideation among Adolescents from an Emergency Department. *Arch Suicide Res*. 2018;22(4):529–41.
 20. Hasking P, Boyes ME, Finlay-Jones A, McEvoy PM, Rees CS. Common Pathways to NSSI and Suicide Ideation: The Roles of Rumination and Self-Compassion. *Arch Suicide Res* [Internet]. 2019;23(2):247–60. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/13811118.2018.1468836>
 21. Pisani AR, Wyman PA, Petrova M, Schmeelk-Cone K, Goldston DB, Xia Y, et

- al. Emotion Regulation Difficulties, Youth-Adult Relationships, and Suicide Attempts Among High School Students in Underserved Communities. *J Youth Adolesc.* 2013;42(6):807–20.
22. Hazra S, Dasgupta S. Does Student’s Emotional Intelligence Play Role in their Suicidal Ideation? *Indian J Community Psychol* [Internet]. 2011;7(1):190–7. Available from:
<http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc8&AN=2011-09823-021>
23. Salamanca ESY. Factores asociados a ideación suicida en. *Psychol Av la Discip.* 2015;9(1):71–81.
24. Salguero JM, Palomera R, Fernández-Berrocal P. Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: A 1-year prospective study. *Eur J Psychol Educ.* 2012;27(1):21–34.
25. World Health Organization. Preventing suicide Preventing suicide. *WHO Libr Cat Data.* 2014;89.
26. Unidas N. Aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes (Guía AA-HA!). 2018.

Anexos

Anexo 1. Tabla de tasas de suicidios por edad y sexo por 100.000 habitantes.

Fuente: INE (Instituto Nacional de Estadística).

Tasas de suicidios por edad y sexo por 100.000 habitantes de cada grupo.
Unidades: suicidios por 100.000 habitantes

	Ambos sexos	Hombres	Mujeres
Todas las edades	7,793	12,000	3,748
Menores de 15 años	0,102	0,113	0,090
De 15 a 19 años	2,875	3,930	1,749
De 20 a 24 años	4,316	6,495	2,033
De 25 a 29 años	5,570	8,600	2,476
De 30 a 34 años	5,917	9,277	2,575
De 35 a 39 años	6,117	10,972	3,720
De 40 a 44 años	8,617	13,127	4,020
De 45 a 49 años	10,117	15,977	4,148
De 50 a 54 años	11,250	16,518	6,008
De 55 a 59 años	10,540	15,901	5,339
De 60 a 64 años	10,235	14,902	5,835
De 65 a 69 años	9,551	14,906	4,665
De 70 a 74 años	10,883	17,358	5,314
De 75 a 79 años	13,454	22,745	6,046
De 80 a 84 años	16,212	30,447	6,500
De 85 a 89 años	14,976	32,676	4,784
De 90 a 94 años	18,935	47,640	6,090
De 95 años y más	12,216	42,270	2,173

