



★
★
★
★ Lorena Pidal Roa

Adicciones Comportamentales:
realidad silenciosa del siglo XXI

ADICCIONES SIN SUSTANCIAS

DEFINICIÓN-CLASIFICACIÓN

PROCESO HACIA LA ADICCIÓN- CARACTERÍSTICAS DEL ENGANCHE

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS ADICTAS

REDES SOCIALES - VIDEOJUEGOS-TELEFONIA MOVIL - INTERNET y sus peligros.

PREVENCIÓN

TRATAMIENTO

Definición de Adicción

Según la Real Academia de la Lengua.

HÁBITO de quien se deja dominar por el USO de alguna droga.

Sin embargo, en la ACTUALIDAD, este significado se amplía a otra serie de CONDUCTAS que no están relacionadas con la ingesta de sustancias, pero sí afectan de manera negativa a la VOLUNTAD de las personas.

Son las llamadas

NUEVAS ADICCIONES, ADICCIONES SIN DROGA, COMPORTAMENTALES o NO TÓXICAS

Clasificación de adicciones

ADICCIONES PSICOLÓGICAS

- *Ludopatía: Juego patológico, juegos de azar (máquinas tragaperras, bingo, casino, ruleta, bonolotos, quinielas), apuestas deportivas, caballos, frontón...*
- *Adicción a los video juegos y otras tecnologías (internet, teléfono móvil, redes sociales)*
- *Adicción al sexo, a las compras, a la comida, al trabajo, al ejercicio físico...*
- *Otras. La lista no se cierra.*

ADICCIONES FÍSICAS

- *Alcohol, Tabaco, Cocaína, Hachís, Speed, etc*

DEPENDENCIA AFECTIVA-EMOCIONAL

- *Pareja, amistades, familia*
-

Adicciones Psicológicas

De conductas normales incluso saludables, se puede hacer un uso anormal en función de: la intensidad, frecuencia, cantidad de tiempo/dinero invertido y grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales, laborales...

Lo que es patológico en ellas es el USO QUE SE HACE DE LAS ACTIVIDADES (el móvil no es responsable del problema, sino su Uso...)

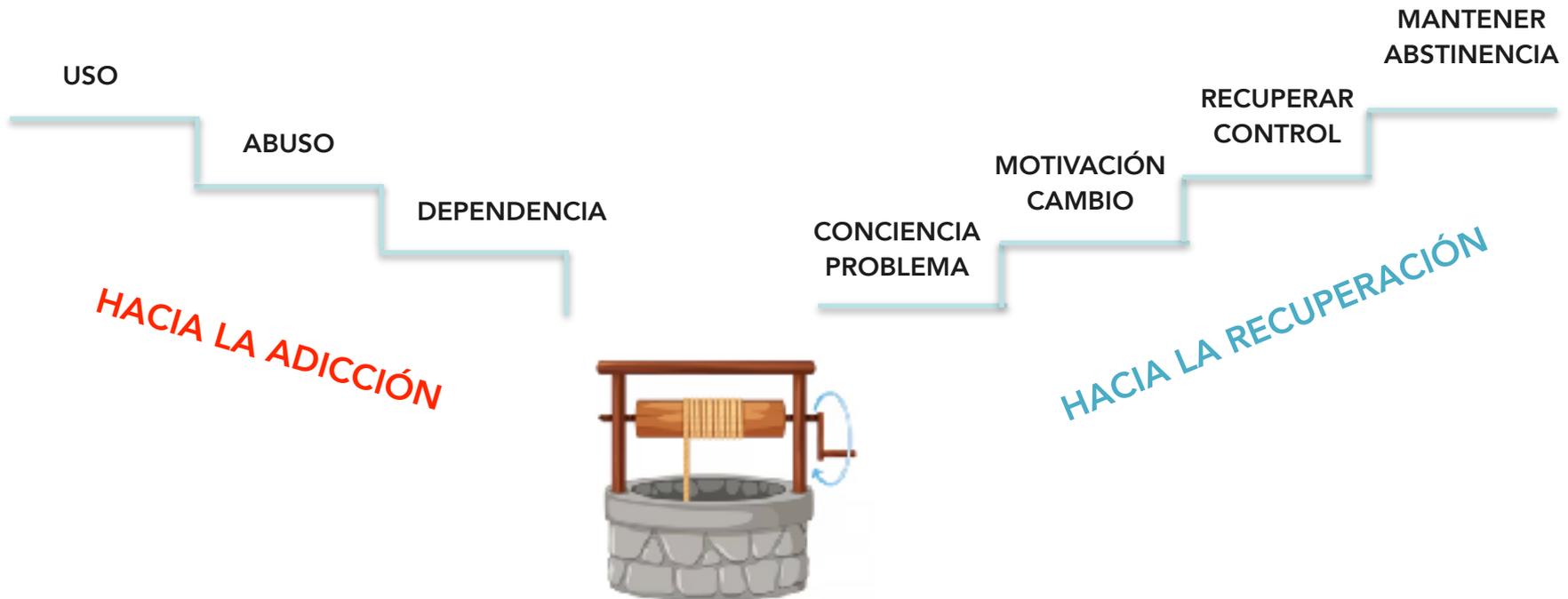
Están compuestas por actividades INOCUAS , que se transforman en hábitos y comportamientos desadaptativos cuando se ABUSA de ellas y se repiten.

No son sustancias y no inciden directamente en la salud física, pero poco a poco aparecerán sus efectos negativos, en diferentes áreas, y en la salud mental.

De ahí que cualquier comportamiento placentero es susceptible de convertirse en adictivo. * La lista no se cierra.



Lorena Pidal Roa



Origen adicciones comportamentales

Antes del año 2013, se establecía una separación entre las adicciones físicas y las adicciones sin sustancias y se las encuadraba dentro del trastorno de control de impulsos (Cleptomanía, piromanía, tricotilomanía y trastorno explosivo intermitente)

A partir del 2013 DSM-V (manual de los trastornos mentales, incluye como adicciones comportamentales: trastornos de dependencia vinculadas a actividades humanas), pero reconoce solo: La ludopatía y los videojuegos.

LUDOPATIA

A partir de la legalización de los juegos de apuesta.

Once: 1938

Quinielas futbolísticas: 1946

Casino , bingo: 1977.

Máquinas tragaperras: 1981

CONSUMOPATIAS

Evolución histórica, cambios vertiginosos en la sociedad

Avances científicos

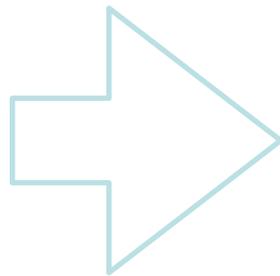
Cambios socio-culturales

Avances tecnológicos (MAS POBLACIÓN ADICTA)

Cuesta más su detección.

Adicciones Psicológicas más comunes y estudiadas en la Psicología Clínica

1. *Juego Patológico. Incluida en el DSM-5 y CIE-11. Presencial y on line.*
2. *Adicción a las compras: Oniomanía. Presencial y on line*
3. *Adicción al sexo. Presencial (prostitución, cruising o sexo casual) y on line (pornoadicción, chats eróticos, aplicaciones de citas...)*
4. *Adicción a las nuevas tecnologías. RR.SS y Videojuegos Incluida en el DSM-5 y CIE-11*



Las investigaciones realizadas demuestran que las consecuencias pueden llegar a ser igual de graves que las asociadas a las adicciones químicas.

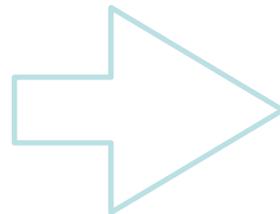
Definición y características de las Adicciones Psicológicas

POR LO TANTO...

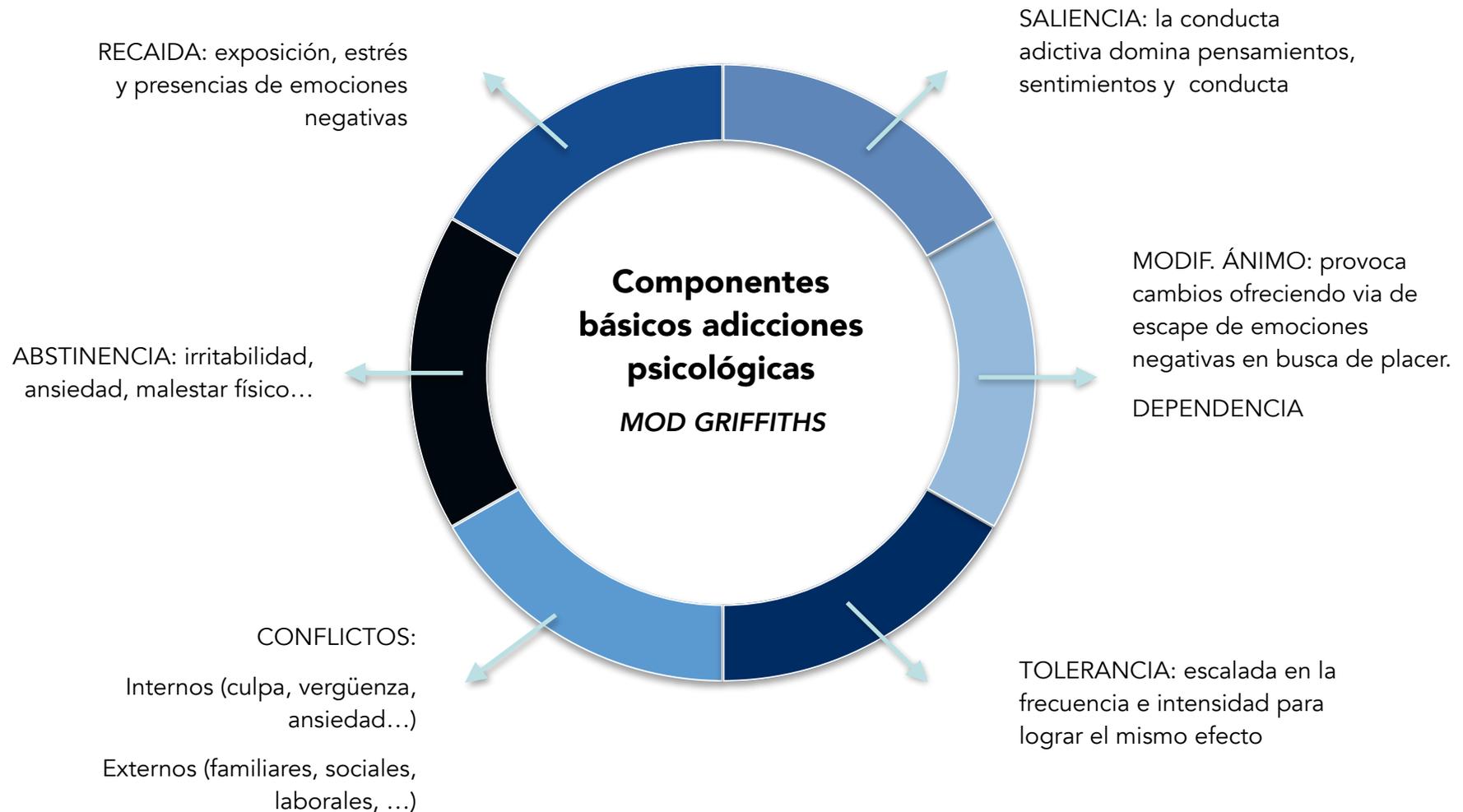
Se pueden definir como entidades clínicas en las que se dan una serie de conductas impulsivas y repetitivas que, al igual que las adicciones físicas, se caracterizan por:

1. *Pérdida de control y de límites personales: **Compulsión***
2. *Fuerte dependencia emocional.*
3. *Pérdida de interés por otras actividades gratificantes.*
4. *Interferencia grave en la vida cotidiana. Efectos dañinos.*

En definitiva... pérdida del control de la libertad



*Efecto de tolerancia
Síndrome de abstinencia.
Pensamientos Obsesivos, constantes y recurrentes y
distorsionados. No se ajustan a la realidad.*



Prevalencia

A pesar del aumento y relevancia en la sociedad actual, debido a su "corta vida", por el momento hay pocos estudios acerca de la prevalencia como para sacar conclusiones 100% fiables:

Adicción al juego

Evolución rápida y exponencial de la modalidad on line.

La prevalencia ronda una afección del 6% (OMS), siendo la más relevante la que afecta estudiantes universitarios: 14%

Adicción al sexo

El fácil acceso vía internet ha provocado un gran crecimiento.

Se da más en varones y su prevalencia ronda el 8,6% de uso que se puede considerar adictivo y/o problemático.

Adicción a las compras

El fácil acceso vía internet ha provocado un gran crecimiento.

Se da más en la juventud adulta mujer, y su prevalencia ronda el 7,1% según un estudio realizado en Galicia.

Adicción tecnologías

Su evolución y accesibilidad la convierten en uno de los mayores peligros.

En videojuegos, 12,6% en estudiantes (14-18 años)

RR.SS: 18% en mujeres jóvenes y solteras (Noruega)

Enganche - Causas.

1. FACTOR BIOLÓGICO: ENGANCHE DEBIDO A LA DOPAMINA

Las drogas y las conductas repetitivas gratificantes, tienen la capacidad de AUMENTAR los niveles del neurotransmisor dopamina, que controla nuestro estado de ánimo.

Provocan un subidón - sensación de EUFORIA ya que son reforzadores positivos que generan ENGANCHE, ya que se asocian a EMOCIONES POSITIVAS que se convierten en obsesivas. Las personas adictas se habitúan a altas concentraciones de dopamina.

2. FACTOR SOCIAL: INFLUENCIA DEL ENTORNO

Los cambios sociales- socialización- la aceptación social, el bombardeo publicitario , la accesibilidad, la inmediatez y pequeñas cantidades de dinero, son elementos clave a la hora de provocar este tipo de comportamientos.



Enganche - Causas.

3. FACTOR PSICOLÓGICO

RASGOS DE PERSONALIDAD

- *Impulsividad: Dificultad de control, acción sin toma de conciencia.*
- *Búsqueda sensaciones/ nula tolerancia al aburrimiento, rutinas...*
- *Altos niveles extraversión-neuroticismo.*
- *Baja autoestima.*
- *Personalidad dependiente.*

CREENCIAS ERRÓNEAS

- *Sobreestimación por ganar.*
- *Sensación de poder controlar el azar.*
- *Tendencia a atribuir los resultados positivos a la habilidad propia y los negativos a la mala suerte.*
- *Pensamientos supersticiosos.*
- *Creencia en la suerte: "hoy ganaré"...*

DEFICIT EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL

- *Vía de escape para paliar déficit en estados emocionales desagradables.*
- *Intolerancia a lo displacentero (dolor físico - psicológico: preocupaciones...)*

Funcionalidad. Finalidad de la conducta

A nivel general y para muchas personas, podemos decir que sirven para **SUPERAR DE** manera inadecuada:

- * Estado emocional negativo. ANSIEDAD, SOLEDAD, ABURRIMIENTO.
- * Problemas de DESAMOR.(compras, móvil, chats)
- * GANAR DINERO (juego de azar)
- * OLVIDAR LOS PROBLEMAS.
-
- * Personalidad dependiente y Vulnerable a las adicciones

Proceso del enganche

Fase 1.

Hacia la adicción.

Refuerzo positivo.

Se realiza la conducta por placer, entretenimiento, no hay problemas sólo refuerzo a seguir.

Aún existen límites personales.

USO MODERADO

Fase 2. Adicción

Por repetición se adquiere un hábito negativo.

Desaparecen los límites personales.

ABUSO Y DEPENDENCIA.

Efecto de tolerancia.

Minimización- sensación de control.

Negación.

Distorsión de su realidad.

Jonquis emocionales en búsqueda del placer inmediato

Fase 3.

Refuerzo negativo.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA.

Se realiza la conducta para evitar no sentir la abstinencia a pesar de las consecuencias negativas.

** Abstinencia : Conjunto de sentimientos desagradables. Sudoración, malestar, ansiedad...*



Lorena Pidal Roa



CARACTERÍSTICAS de las personas con conducta adictiva

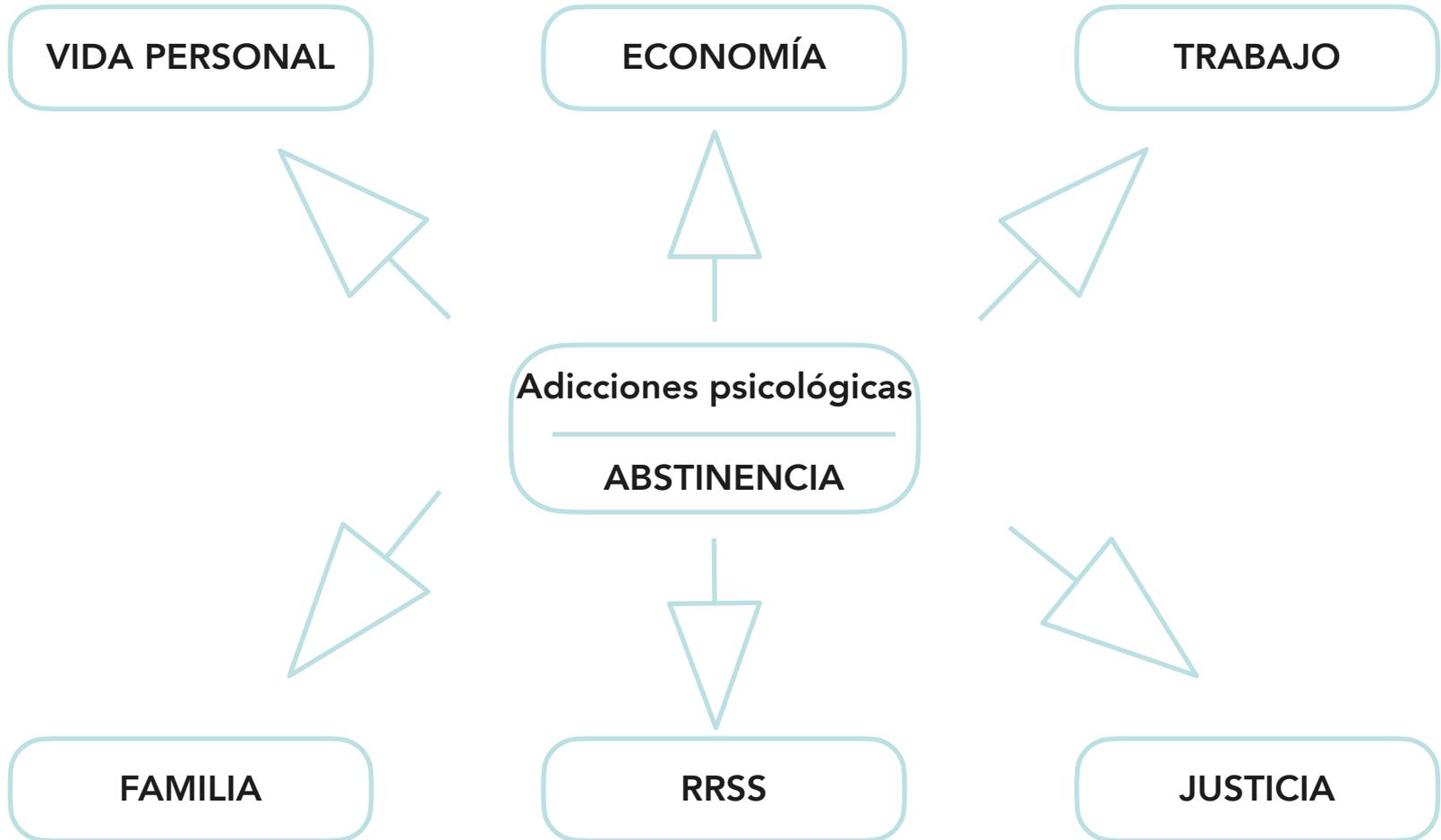
- 1. Negación del problema - minimización - distorsión realidad vs aceptación del problema.**
- 2. Actitud de soberbia.**
- 3. Pensamientos distorsionados y obsesivos:**

Negación: Niegan que estén abusando de una conducta y que dependan de ésta.

Recuerdos selectivos: Tendencia a recordar todo lo positivo que consiguen con la conducta adictiva.

Tendencia a Olvidar las consecuencias negativas.

- 4. Falta de motivación.**
- 5. Mentiras.**
- 6. Repercusión en áreas.**



La adicción a las redes sociales -

Snapchat - Facebook - Tiktok - Instagram - Twitter - Whatsapp

Señales que. Evidencian una adicción:

1. Uso excesivo de redes sociales, pasando largas horas (4 diarias - 80 semana) en plataformas: Instagram, Snapchat o TikTok
2. Necesidad constante de revisar las notificaciones
3. OBSESIÓN POR publicar constantemente en redes, mantener una imagen perfecta en línea. Obsesión por buscar validación a través de los «me gusta» y comentarios.
4. Alteración sueño / fatiga = Descuido de responsabilidades escolares, familiares o sociales
5. Aislamiento social, disminución del interés en actividades que solían disfrutar antes de la adicción a las redes sociales
6. Depresión

Peligros de internet: RRSS, telefonía...

Enganche - Adicción - Uso - Abuso - Dependencia

PROBLEMAS MÁS COMUNES

Violencia en la red- DELITOS.

Cyberbullying: violencia a través de la red con intención de dañar a otra persona: sexual, emocional o psicológica.

Sexting: envío voluntario de imágenes íntimas o de contenido erótico a una persona en la que, supuestamente, confías ...

Grooming:

Happy Slapping:

Cyberbaiting:

A TENER EN CUENTA PARA EVITARLOS

- Acceder a contenido inapropiado: pornografía
- Comprar virtualmente.
- Jugar y apostar virtualmente.
- Comunicarse con gente que no conocen.
- Ignorar la restricción por edad.
- Compartir datos personales.

Redes sociales: tres reglas de oro

Pon un escudo a tus datos personales.

Piensa lo que dices y haces en internet. No todo el mundo es quien dice ser. Cuidado con quedar con gente desconocida

Bloquea sin temor y al primer indicio

A las personas que te mandan mensajes dañinos y no abras enlaces adjuntos de gente que no conozcas.

Aprender a decir no a la violencia

No callar ante aquello que puede convertirse en un problema, atajarlo desde el principio para que no vaya a más

PREVENCIÓN- PAUTAS

El mayor de los peligros: EL MÓVIL- REDES SOCIALES

1. Pacta unas **normas de uso**: cuánto tiempo, dónde usarlo y descargas pactadas.
2. Pacta que el móvil u otras pantallas **no puedan estar a la noche en el cuarto**.
3. Conoce las **aplicaciones** que descarguen, para evitar posibles servicios falsos, virus o engaños.
4. Sugierele que reflexione antes de publicar información o imágenes, ya que una vez publicadas pierde el control sobre ellas. ¿realmente eso que vas a enviar es importante?, introdúceles en el **pensamiento crítico**.
5. **Edúcales en la privacidad**, no difundir información que no es nuestra, no dar el número de teléfono a personas desconocidas, ni incluirlas en redes sociales.
6. **No entrar en el chantaje** de “me aburro sin el móvil”, “ lo necesito”, es necesario que lo tenga”, cíñete al uso pactado con él o ella. Tenemos que educarles que el aburrimiento incluso la soledad es buena compañera del ser humano, son situaciones corrientes con las que hay que lidiar y sacar partido de ellas.
7. Si tu hijo/a es menor de edad, no olvides que **las reglas de uso de las pantallas, las pones tú**.

Padres y educadores - PAUTAS

El mayor de los peligros: EL MÓVIL- REDES SOCIALES

8. **Activar : tiempo de uso, servicio restricciones de contenido y privacidad**, e instalar un servicio de **protección parental**, de esta manera filtramos contenidos en función de su edad.

9. Las redes sociales son medios destinados de manera específica a los adultos: no son adecuadas, ni están adaptadas para los niños/as en **edad de latencia (4-12 años)**. La mayoría de las plataformas tienen limitaciones de edad que deben respetarse (twitter, Facebook, instagram, pinterest, snapchat, linkedin edad mínima de uso 13 años; youtube, edad 18 años).

12. Procura que tu comportamiento en las redes sociales le sirva a tu hijo e hija como ejemplo.

Padres y educadores - OJO

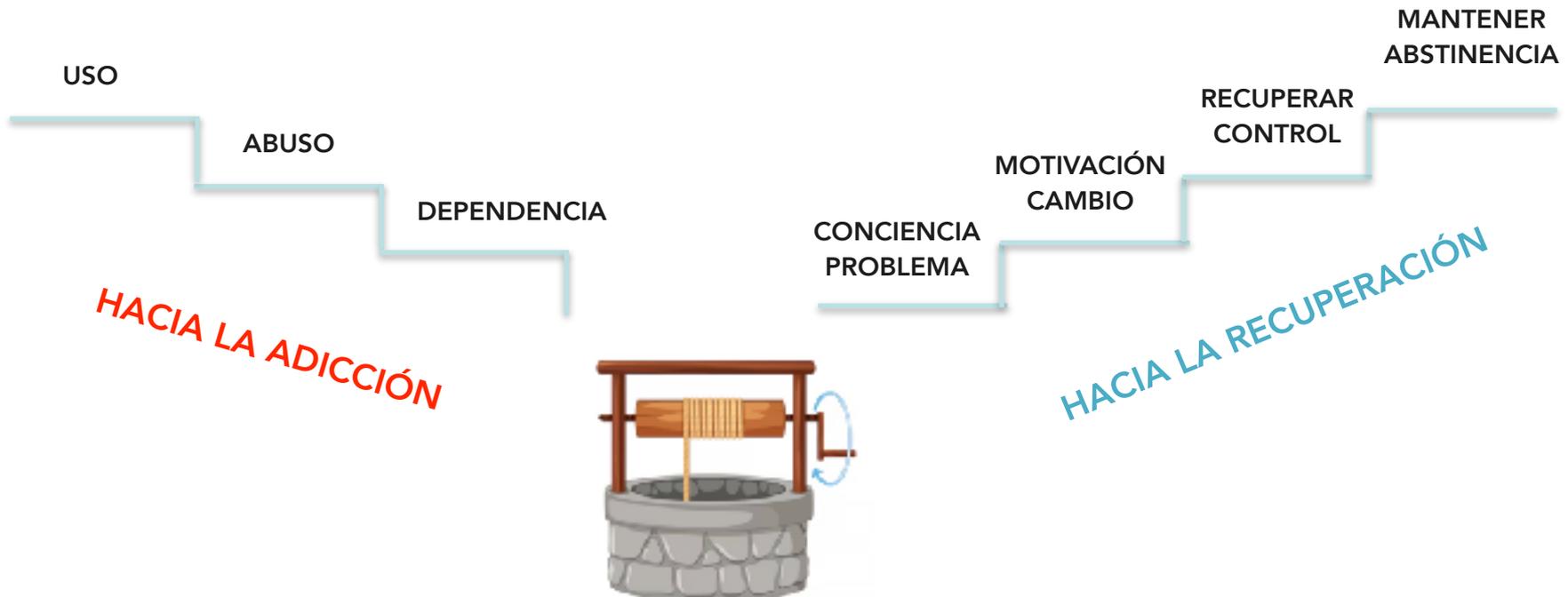
Estén atentos a la cantidad de tiempo que los adolescentes pasan en las redes sociales, así como a los cambios en su comportamiento y estado de ánimo.

Fomentar actividades fuera de la pantalla y promover la conciencia sobre el uso saludable de las redes sociales VS en reducir los efectos negativos de la adicción en esta etapa crucial del desarrollo.

Consejos para prevenir la adicción a las redes sociales en los adolescentes:

- Fomentar actividades al aire libre y el contacto social cara a cara.
- Establecer horarios definidos para el uso de dispositivos móviles. ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES Y ESPACIOS ADECUADOS (. NO EN LA NOCHE)
- Crear un entorno familiar que fomente la comunicación abierta y el apoyo mutuo.

¿Qué podemos hacer?



MOTIVACIÓN HACIA EL CAMBIO

(Herramienta Prochaska y Diclemente, dentro de la entrevista motivacional)

Evaluar el grado de disponibilidad de cambio, prestándole ayuda acorde al estadio en el que se encuentra.

1. Estadio de precontemplación-contemplación

Ayudarle en su estimación adecuada de su situación real.

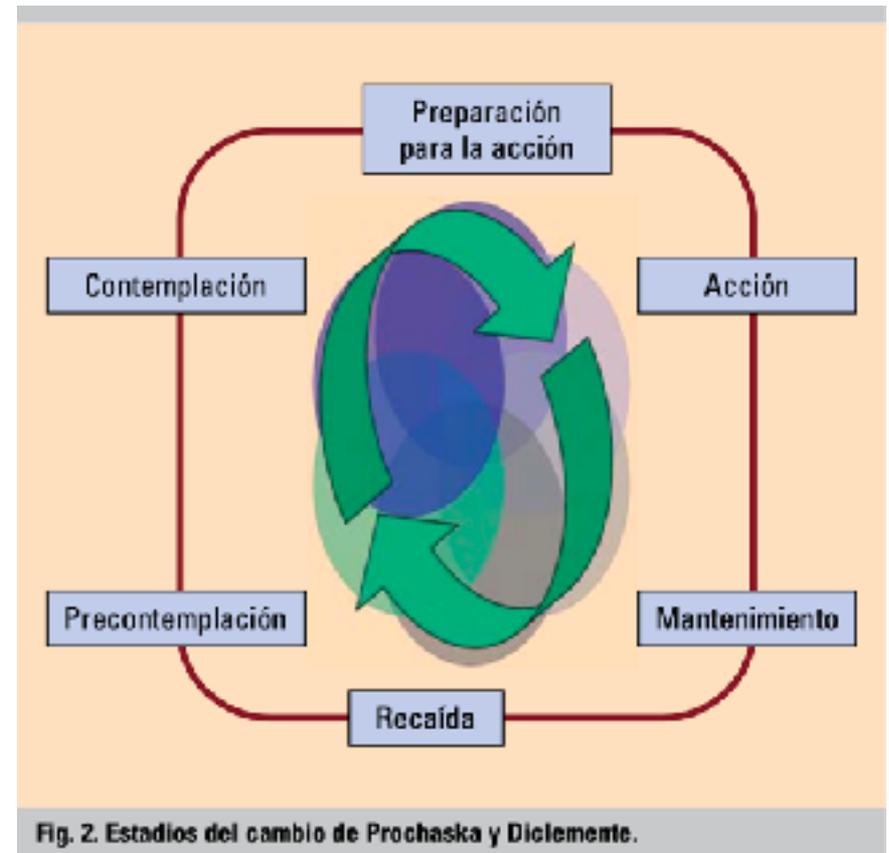
2. Estadio de preparación-acción

Ayudarle en el tratamiento

Abstinencia VS uso controlado

3. Estadio de mantenimiento- recaídas

Estrategias de prevención de recaídas





Lorena Pidal Roa

¿Qué podemos hacer?

Deben reconocer su problemática y aceptar ayuda externa.

Deben vencer el desánimo, llevando a acabo las medidas básicas que les darán desde las consultas clínicas y/o Asociaciones.

Establecer un cambio DRASTICO en el estilo de vida.

Fase 1. **PSICOEDUCACIÓN**

*-Comprensión de la adicción;
sus causas, consecuencias y
estrategias de tratamiento.*

-Aceptación de la adicción.

Fase 2. **INTERVENCIONES CONDUCTUALES.**

*Control de estímulos:
autoprohibición- contacto O vs
Exposición con prevención de
respuesta.*

*Entrenamiento en habilidades de
afrontamiento y resolución de
conflictos.*

*Organizar y estructurar hábitos de
vida.*

Fase 3. **REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA**

*- Identificar y modificar las
creencias irracionales*

Fase 4. **PREVENCIÓN DE RECAIDAS**

*- Identificar las situaciones de
riesgo.
- Trabajar en técnicas para la
prevención*

¿Qué hacer? PAUTAS

¿Qué podemos hacer?

1. Verbalizarle que tiene capacidad para hacer cualquier cosa que se proponga siempre y cuando esté al margen de la adicción.
2. Ser conscientes de que son el único responsable de sus actos y de sus pensamientos. Tienen que elegir qué camino va a realizar.
3. Darle mensajes positivos tales como " nunca te des por vencido", " todo lo que hagas hazlo bien", " ser feliz es más fácil de lo que parece"...
4. Reforzarle constantemente sus avances.
5. Ayudarle a descubrir conductas alternativas satisfactorias.

