



“Las Adicciones”

¿ Que es una adicción ?

- Una adicción es una enfermedad crónica y recurrente que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de una sustancia o la realización repetitiva de una conducta a pesar de sus consecuencias negativas.
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una **enfermedad física y psicoemocional** que genera una **dependencia o necesidad** hacia una sustancia, actividad o relación.

Factores que las determinan

- **Pérdida de control:**

La persona no puede limitar la cantidad o la frecuencia.

- **Dependencia:**

Física: el cuerpo se acostumbra y necesita más .

Psicológica: la persona siente que “no puede” sin ello.

Deseo intenso (craving):

Una urgencia o impulso fuerte de repetir la conducta.

- **Consecuencias negativas:**

Problemas de salud, económicos, familiares, laborales...

Aun así, continúa.

- **Abstinencia:**

Cuando no puede consumir o realizar la actividad, aparecen malestar, ansiedad o síntomas físicos.

¿Por qué se produce?

- **No hay una única causa**, pero influyen:
Factores biológicos (genética, alteraciones en el sistema de recompensa cerebral).
Factores psicológicos (estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima).
Factores sociales (presión de grupo, disponibilidad de la sustancia, traumas).
- **Es importante saber:**
La adicción **no es falta de voluntad** ni un defecto moral; es una enfermedad reconocida por la OMS y la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-5 y CIE-11).
Se puede tratar con éxito mediante terapias psicológicas, grupos de apoyo (AA, NA, Jugadores Anónimos...), medicación cuando es necesaria y cambios en el estilo de vida.

Tipos de adicciones

Adicciones con sustancia

Son las que implican el consumo de un producto químico que genera dependencia física y/o psicológica.

Drogas legales

- Alcohol
- Tabaco / nicotina
- Medicamentos (ansiolíticos, analgésicos opioides, somníferos, etc.)

Drogas ilegales

- Cannabis
- Cocaína
- Éxtasis (MDMA)
- Heroína y otros opiáceos
- Metanfetamina
- Alucinógenos (LSD, hongos, etc.)

- **Adicciones sin sustancia (comportamentales)**

No implican consumir una droga, pero generan patrones compulsivos que alteran la vida diaria.

- **Juego patológico** (apuestas, casinos, apuestas deportivas)
- **Adicción al móvil / redes sociales**
- **Adicción a internet**
- **Videojuegos**
- **Compras compulsivas**
- **Trabajo compulsivo** (workaholism)
- **Sexo compulsivo**
- **Pornografía**
- **Comida emocional / atracones**

Adicciones más recientes o menos conocidas

- **Ejercicio físico compulsivo**
- **Adicción a la cirugía estética**
- **Adicción al bronceado**
- **Relaciones afectivas dependientes**
(dependencia emocional)
- **Adicción a la validación externa**

¿Por qué se desarrolla una adicción?

Las causas pueden ser múltiples:

- Factores genéticos y biológicos
- Influencias sociales y ambientales
- Trastornos psicológicos subyacentes (como ansiedad o depresión)
- Mecanismos de recompensa del cerebro

Como tratar y curar una adicción

- **1. Reconocer el problema**

El primer paso es **aceptar que existe una adicción** y que no se tiene control total sobre ella. Este reconocimiento abre la puerta al cambio.

- **2. Buscar ayuda profesional**

La mayoría de las adicciones no se superan solo con fuerza de voluntad.

El enfoque más efectivo combina varios tipos de intervención:

Tratamiento médico

Desintoxicación supervisada (si hay dependencia física).
Medicación para reducir los síntomas de abstinencia o los impulsos (por ejemplo, naltrexona o bupropión según el caso).

Terapia psicológica cognitivo-conductual (TCC): ayuda a cambiar los pensamientos y comportamientos asociados al consumo.

Terapia motivacional: refuerza el compromiso con el cambio.

Terapia familiar o de pareja: mejora el entorno de apoyo.

Grupos de apoyo mutuo (no obligatorios, pero muy efectivos) AA/NA (12 pasos), SMART Recovery, LifeRing, Mujeres por la Sobriedad, etc.

Funcionan porque dan comunidad, sentido de pertenencia y estrategias prácticas.

Que factores pueden motivar la caída en una adicción.

La adicción suele surgir como una **respuesta a un malestar interno como:**

- **Baja autoestima o sensación de vacío.**
- **Dificultad para manejar el estrés o las emociones.**
- **Impulsividad o búsqueda constante de gratificación inmediata.**
- **Traumas no resueltos (maltrato, abandono, abuso, pérdidas significativas).**
- **Necesidad de evasión o de llenar un vacío emocional.**

- A veces la adicción aparece como una **forma de llenar un vacío de sentido** o de huir de la realidad.
- Sensación de **soledad, falta de propósito o desesperanza.**
- **Dificultad para afrontar el sufrimiento** o el paso del tiempo.
- **Deseo de control o de olvido** ante experiencias dolorosas.

El círculo de refuerzo

- Una vez que se experimenta placer o alivio, el cerebro **asocia la sustancia o conducta con bienestar**.

Así se inicia el ciclo:

- Malestar → consumo → alivio → culpa → más malestar → nuevo consumo.
- Este ciclo se fortalece con el tiempo y hace que la persona pierda control, pese a ser consciente del daño.

En resumen:

- La adicción **no es debilidad moral**, sino una **respuesta compleja al sufrimiento humano**, donde intervienen:
- Vulnerabilidad + Circunstancias + Elecciones repetidas + Cambios cerebrales.

Si estais pensando que esta vez me estoy olvidando de los clásicos...

Vamos a ver como se relacionan los filósofos clásicos con la psicología actual:

- **Sócrates** decía: “*Conócete a ti mismo*”, porque la ignorancia de uno mismo es el origen del error.
- En psicología moderna, el **primer paso de la recuperación** es reconocer el problema y comprender las causas del comportamiento adictivo.
- En ambos casos, **la conciencia de lo que ocurre dentro de uno mismo** es la base para cambiar.

- Platón veía la adicción como un desequilibrio: la parte “deseante” del alma domina sobre la razón.
- La terapia actual enseña **autocontrol y regulación emocional**, ayudando a que la parte racional del cerebro (la corteza prefrontal) recupere el mando sobre los impulsos.
- 👉 Neurociencia moderna y filosofía platónica coinciden: la libertad interior depende de **dominar las pasiones** con conciencia y disciplina.
- Aristóteles enseñaba que **la virtud es un hábito**, formado mediante la repetición de actos correctos hasta que se vuelven naturales.
- La terapia cognitivo-conductual también trabaja con **nuevos hábitos**, sustituyendo conductas dañinas por otras saludables.
- 👉 Tanto Aristóteles como la psicología conductual saben que **no se cambia de la noche a la mañana**, sino con práctica constante.

- Epicuro no rechazaba el placer, sino el **placer que lleva al dolor posterior**.

La psicología positiva actual también enseña a distinguir entre **placer inmediato** (adicciones, impulsos) y **placer profundo** (bienestar, propósito, serenidad).

En ambos casos, la clave está en **elegir lo que da paz a largo plazo** y no lo que solo calma momentáneamente.

- Los estoicos (como Séneca o Epicteto) afirmaban que la **verdadera libertad consiste en no depender de lo externo**.

La terapia cognitiva moderna dice lo mismo: no podemos controlar las circunstancias, pero sí **nuestra respuesta emocional** ante ellas.

Las técnicas estoicas de reflexión, autodiálogo y aceptación anticipan el **mindfulness**, la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y otras corrientes contemporáneas.

Vamos a ver dos circunstancias que no están clasificadas como adicciones pero que se asemejan mucho

- La dependencia emocional

Es un **trastorno del vínculo afectivo** en el que la persona basa su autoestima y bienestar casi exclusivamente en otra persona (pareja, amigo, figura de referencia);

Experimenta ansiedad intensa ante la posibilidad de ser rechazada o abandonada;

Tiende a **sacrificar sus propias necesidades, límites y valores** para mantener la relación.

Rasgos característicos :

- **Miedo intenso a la soledad o al abandono.**
- **Necesidad de aprobación constante** y dificultad para tomar decisiones sin el otro.
- **Idealización de la pareja** o de la persona de la que depende.
- **Sumisión o tolerancia al maltrato** con tal de no perder el vínculo.
- **Pérdida de identidad personal:** vivir “a través del otro”.
- **Malestar emocional** cuando no se recibe atención, afecto o validación.
- La dependencia emocional **no es una adicción reconocida clínicamente**, pero **funciona como una adicción en su dinámica emocional y conductual.**

- Criterio de adicción

Equivalente en dep.emocional

Necesidad compulsiva de consumir.

Necesidad de estar con la pareja o recibir su atención.

Tolerancia (cada vez más necesidad)

Aceptar más control o maltrato para mantener la relación.

Abstinencia (malestar al separarse)

Ansiedad, miedo o depresión al romper la relación.

Pérdida de control

Dificultad para alejarse .

Recaídas

Volver a contactar o retomar la relación abusiva

Aunque no sea un diagnóstico oficial, se habla metafóricamente de “adicción afectiva” o “adicción al amor” para describir ese patrón.

Reincidencia en relaciones con maltratadores

- **Está documentado** que en algunos casos las mujeres que han sufrido maltrato doméstico pueden **volver a involucrarse en relaciones con personas que también son maltratadoras.**
- No se trata de una “culpa” de la víctima, sino de un fenómeno psicológico y social complejo.
- El maltrato prolongado puede alterar la percepción del amor, la confianza y los límites personales.
- Esto puede llevar a normalizar ciertos comportamientos abusivos o a no detectar señales de alerta en nuevas relaciones.

La visión espiritual de las adicciones

- Desde una visión espiritual universal (no religiosa)

La adicción se ve como una **manifestación del vacío interior** o de la **pérdida de conexión con el propio ser esencial**.

- En tradiciones orientales (budismo, hinduismo)

Se interpreta la adicción como una **forma extrema de apego o deseo (*tanhā*)**, raíz del sufrimiento según el budismo.

- En la visión cristiana

La adicción puede verse como una **esclavitud del alma**, una pérdida de libertad que aleja de Dios y del amor verdadero.

- En la psicología transpersonal y humanista

Se entiende la adicción como una **crisis del alma** o una **distorsión del impulso de crecimiento y expansión de la conciencia**.

Para los que creen en la existencia de Dios al margen de las religiones....

- Un **decreto metafísico** es una afirmación consciente, positiva y presente que busca **reprogramar la mente y la energía interior** para alinearlas con la armonía, la libertad y la luz del ser. En el caso de las adicciones, el propósito no es “luchar contra” algo, sino **afirmar la libertad, el dominio propio y la conexión con la presencia divina interior**.
- Yo Soy libre y dueño de mí mismo.
Yo Soy la Presencia Divina que gobierna mis pensamientos, mis emociones y mis actos.
Yo Soy la fuerza de Dios en acción, que disuelve todo deseo o hábito que no sea de Luz.
Declaro que en mí solo actúa el Amor Divino, que llena todos mis vacíos y satisface toda necesidad.

FIN