

GACETA
DESARROLLO
humano

**¿Qué tanto
es tantito?**

¿Por adicción o por placer?

Conociendo algo de las conductas adictivas



DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

PAEP:

Lic. Lidia Michelett López Roque
Jefa de Unidad Departamental de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnico Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Técnico Especializado

Lic. Lidia Renata Romero Martínez
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria
Técnico Especializado

Lic. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnico Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

ÍNDICE

REFLEXIÓN DEL MES	6
Darse cuenta	6
Una reflexión de Jorge Bucay	
EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS	8
LIBRO: Querer no es poder, como comprender y superar las adicciones	8
PELÍCULA: Beautiful Boy	9
SERIES EN PLATAFORMAS: Euphoria	9
LA PSICOLOGÍA DE HOY	10
Conductas adictivas	10
Factores de riesgo	16
CONSTRUYÉNDONOS	18
Efectos a nivel social, biológico y emocional	18
Prevención	22
AYUDÁNDONOS	28
¿Qué hacer si identifico que presento una conducta adictiva?	28
¿Cómo puedo apoyar a un ser querido que padece una adicción?	30
Alternativas de intervención	32
Alternativas de intervención psicológicas	32
Instituciones de apoyo, ¿Dónde acudir?	38
SALUD	40
Tipos de drogas y sus efectos	40
ENTRETENIMIENTO	44
REFERENCIAS	46

EDITORIAL

Apreciable lector, los integrantes del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), elaboramos la gaceta *¿Qué tanto es tantito?, ¿Por adicción o por placer? Conociendo algo de las conductas adictivas.*

Esta gaceta la desarrollamos con la finalidad de que usted pueda identificar síntomas de las conductas adictivas y pueda solicitar ayuda o acudir a un grupo de apoyo.

Les recordamos que aquí en el **Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)**, estamos a sus órdenes para brindarles orientación, conmutador: 9156 4997, ext. 511757.

Es importante saber que las conductas adictivas pueden presentarse sin distinción de edad, género, o raza. El reconocer que existen factores de riesgo nos ayudarán a prevenir caer en alguna adicción, es por ello que abordaremos el tema que se proporciona en esta gaceta. Esperamos le sea de mucha utilidad esta información.

Reciba un cordial saludo del equipo.

Equipo PAEP

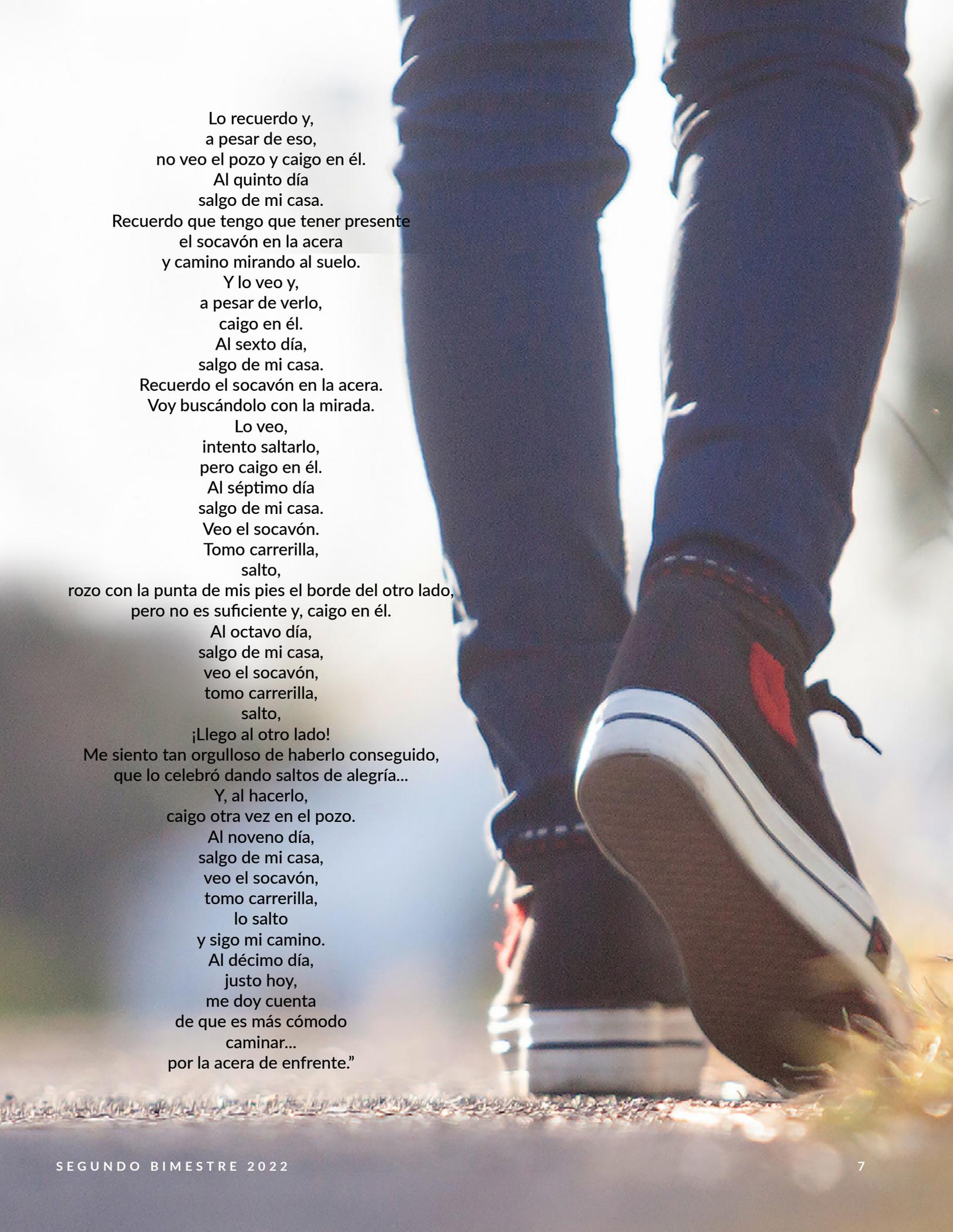
Reflexión del mes

Recopilado por:
Psic. Lidia Renata Romero Martínez

Darse cuenta

Una reflexión de Jorge Bucay

“Me levanto por la mañana.
Salgo de mi casa.
Hay un socavón en la acera.
No lo veo
y me caigo en él.
Al día siguiente
salgo de mi casa,
me olvido que hay un socavón en la acera
y me vuelvo a caer en él.
Al tercer día,
salgo de mi casa tratando de acordarme
de que hay un socavón en la acera.
Sin embargo,
no lo recuerdo
y caigo en él.
Al cuarto día,
salgo de mi casa tratando de acordarme
del socavón en la acera.



Lo recuerdo y,
a pesar de eso,
no veo el pozo y caigo en él.
Al quinto día
salgo de mi casa.
Recuerdo que tengo que tener presente
el socavón en la acera
y camino mirando al suelo.
Y lo veo y,
a pesar de verlo,
caigo en él.
Al sexto día,
salgo de mi casa.
Recuerdo el socavón en la acera.
Voy buscándolo con la mirada.
Lo veo,
intento saltarlo,
pero caigo en él.
Al séptimo día
salgo de mi casa.
Veo el socavón.
Tomo carrerilla,
salto,
rozo con la punta de mis pies el borde del otro lado,
pero no es suficiente y, caigo en él.
Al octavo día,
salgo de mi casa,
veo el socavón,
tomo carrerilla,
salto,
¡Llego al otro lado!
Me siento tan orgulloso de haberlo conseguido,
que lo celebré dando saltos de alegría...
Y, al hacerlo,
caigo otra vez en el pozo.
Al noveno día,
salgo de mi casa,
veo el socavón,
tomo carrerilla,
lo salto
y sigo mi camino.
Al décimo día,
justo hoy,
me doy cuenta
de que es más cómodo
caminar...
por la acera de enfrente.”

En librerías y plataformas

Recopilado por:
Psic. Lidia Renata Romero Martínez

Querer no es poder

Cómo comprender y superar las adicciones

La causa de la adicción a la droga no es ésta en sí misma, sino el deseo de cambiar de estado de ánimo. Por ello la recuperación plena implica, en esencia, cambiar nuestro estilo de vida: el estilo de vida adictivo. Este libro nos enseña a superar todo tipo de adicciones a través de la exploración de esas raíces. Nos muestra por qué ciertas personas son más vulnerables que otras (la personalidad adictiva), de qué manera nuestras familias y la sociedad pueden fomentar inadvertidamente las adicciones, y cómo podemos aprender a reemplazar estas influencias destructivas por principios positivos, vitalistas. Utilizando ejemplos extraídos de sus experiencias en la recuperación de adictos, Washton y Boundy no sólo nos enseña a mantenernos alejados de sustancias o actividades adictivas - la cocaína o el alcohol; la obsesión por el juego, el sexo, el trabajo, las compras, etc.-, sino también a olvidarnos de ellas para siempre. No se trata, pues, de un manual de primeros auxilios: es una obra que quiere provocar cambios sustanciales y encender la llama de una verdadera esperanza.



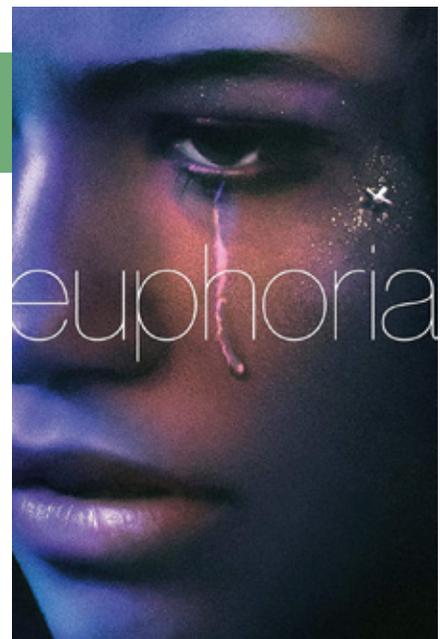


Beautiful Boy

Retrato profundamente conmovedor del inquebrantable amor y compromiso mutuo de una familia frente a la adicción de su hijo y sus intentos de recuperación. Basado en dos memorias, una del aclamado periodista David Sheff y una de su hijo, Nic Sheff. A medida que Nic recae repetidamente, los Sheff se enfrentan con la dura realidad de que la adicción es una enfermedad que no discrimina y que puede afectar a cualquier familia en cualquier momento.

Euphoria

Adaptación americana de la serie homónima israelí. Esta historia que se enmarca dentro del género dramático sigue a un grupo de adolescentes estudiantes de secundaria, que, sumergidos en el fatídico mundo de las drogas, el sexo y la violencia tratan de luchar contra esos monstruos para enfrentarse a un nuevo futuro.



Conductas adictivas

Recopilado por:
Psic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez

¿Cuántas veces no hemos utilizado las palabras “adicto o adicta” dentro de nuestro lenguaje? en algunas ocasiones no tenemos claro su significado, y decimos frases como: “soy adicto al cine, soy adicta a la ropa, somos adictos a los chocolates, somos adictos a la música, etcétera” todo esto, para expresar algo que nos gusta y disfrutamos hacer, no obstante, tener una conducta adictiva se debe a circunstancias totalmente distintas. Es cierto que algunas conductas pueden convertirse en una adicción, sin embargo, para que esto suceda deben estar presentes varios factores que en este artículo iremos desarrollando.

La adicción es considerada como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación (OMS,1996).

Para diferenciar una conducta habitual a una conducta adictiva, Becoña et al.(2011) mencionan los siguientes aspectos a identificar; en primer lugar lo podemos observar en la pérdida de control, es decir la persona pierde el control sobre la conducta y la conducta adictiva dirige la vida de la persona.

El segundo aspecto es referente al síndrome de abstinencia, el cual se conoce como un conjunto de síntomas físicos, cognitivos, emocionales que se manifiestan cuando una persona suspende el consumo de una sustancia o actividad a la cual es adicta, por ejemplo, una persona que fuma con frecuencia desde hace mucho tiempo y deja repentinamente esta conducta, comienza a experimentar irritabilidad, ansiedad, dolor de cabeza, entre otros síntomas.

El tercer punto tiene que ver con la tolerancia, la persona necesita incrementar el consumo o actividad de la conducta adictiva, necesita consumir más e incrementar la cantidad de esfuerzo y tiempo para conseguir el mismo efecto que sentía en un inicio.

El último aspecto tiene que ver con el deterioro significativo que tiene la persona en las diferentes áreas de vida, ocasionando alteraciones físicas, cambios de humor y comportamiento, cambios en los hábitos y rutinas, problemas laborales, problemas familiares, económicos, entre muchos más.

Desarrollo del proceso adictivo

Independientemente de la conducta adictiva de que se trate, existe un proceso paulatino que se desarrolla a lo largo del tiempo para que surja una adicción.

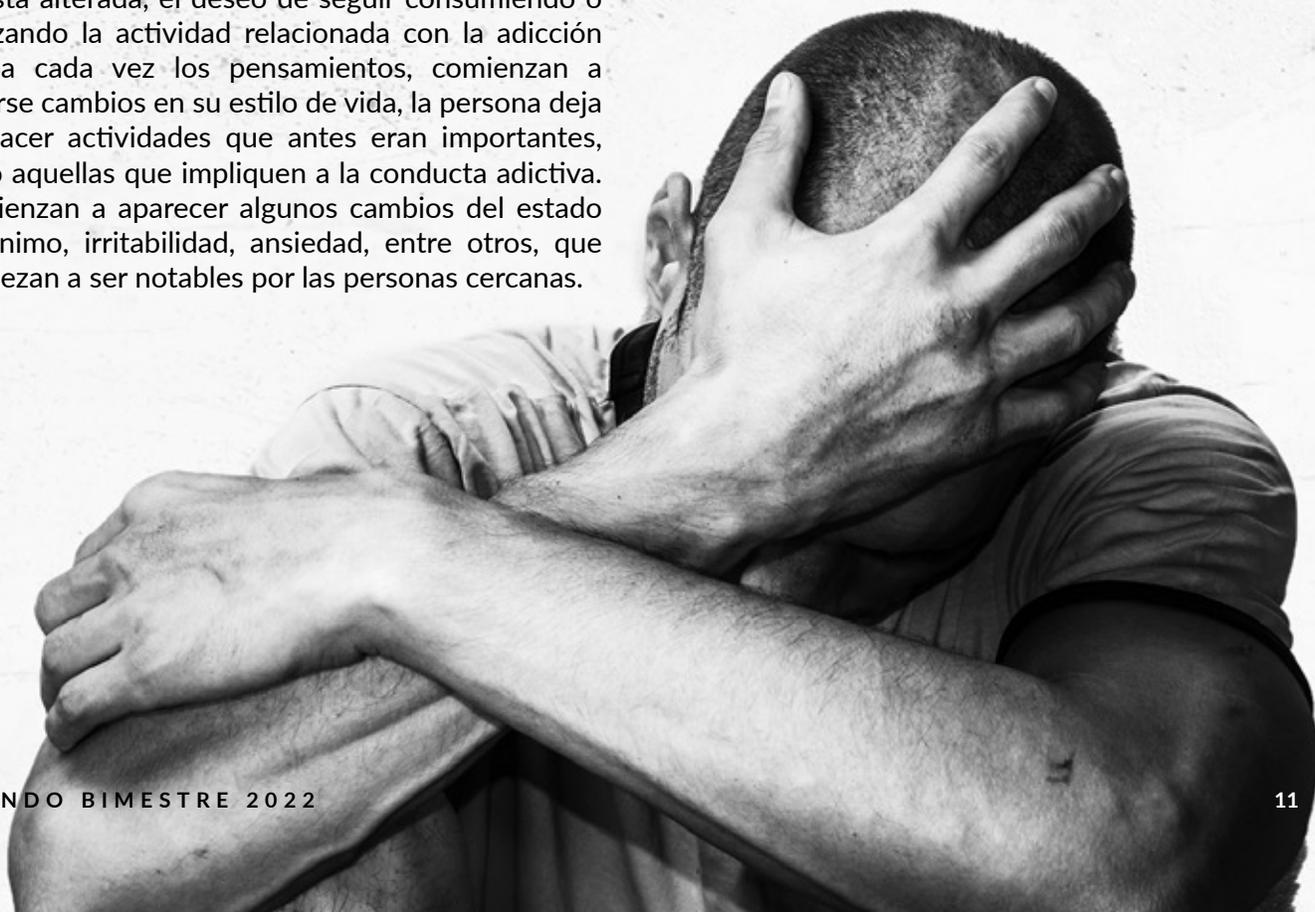
En un inicio la persona puede experimentar una actividad nueva, ya sea por curiosidad, para socializar o algún otro motivo, pronto decide repetir esa experiencia por el gusto o la sensación que experimentó. Por lo regular la mayoría de las personas repetimos actividades que nos producen satisfacción, sin que ello genere un problema, en el caso de las adicciones existen factores de riesgo que conllevan a conductas adictivas. La conducta inicial se repite constantemente y comienza a ocupar un lugar principal en la vida de la persona, poco a poco pierde la capacidad de controlar esa actividad, en el transcurso de este proceso la persona atraviesa diversas etapas que reflejan la gravedad de la adicción, Brizuela (2009) describe tres fases.

Etapas inicial: Se producen episodios de descontrol, en este momento la química cerebral de la persona ya está alterada, el deseo de seguir consumiendo o realizando la actividad relacionada con la adicción ocupa cada vez los pensamientos, comienzan a notarse cambios en su estilo de vida, la persona deja de hacer actividades que antes eran importantes, salvo aquellas que impliquen a la conducta adictiva. Comienzan a aparecer algunos cambios del estado de ánimo, irritabilidad, ansiedad, entre otros, que empiezan a ser notables por las personas cercanas.

Etapas media: La pérdida de control sobre la conducta adictiva es evidente, la persona empieza a aislarse de su entorno habitual, su consumo aumenta significativamente, en esta fase los problemas en las diferentes áreas de vida son notorios, problemas escolares, laborales, familiares, entre otros. Estos problemas suelen ser las primeras señales de alarma para el sujeto y/o las personas cercanas a éste sobre el inminente riesgo.

Etapas crítica o agravada: Al no tener un límite sobre la conducta adictiva, la persona dedica una intensidad de tiempo considerable, es decir, la conducta adictiva invade espacios personales al punto de ser una prioridad antes que comer, asearse o dormir. Se observa un abandono importante en las diferentes áreas de su vida, los problemas económicos son severos, problemas familiares que pueden terminar en separación, pérdida de empleo, deterioro de la autoestima.

Estas fases permiten darnos una idea del proceso adictivo, sin embargo, no se presentan en un tiempo determinado, en ocasiones se sobreponen dichas etapas, es difícil ver dónde está ubicada la persona que padece una adicción, pero conocer la dinámica del proceso adictivo puede ser de utilidad para entender la severidad del problema.



Tipos de conductas adictivas: de ingestión y comportamentales

Recopilado por:
Mtro. en Psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete



Según el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA, 2014), el abuso de sustancias psicoactivas y el desarrollo de una adicción es considerado como uno de los mayores problemas de salud pública que enfrenta México y es menester poder conocer al menos unos puntos básicos para distinguir si se está viviendo alguna conducta adictiva o de abuso, e incluso si se trata por la ingestión de alguna sustancia psicoactiva o comportamiento recurrente.

Conceptos básicos pueden ayudar a desmitificar algunos de los prejuicios sobre las conductas adictivas, que no solo se refieren a sustancias psicoactivas, sino también a algunos comportamientos repetitivos, como ya se mencionó, aunque no por ser repetitivos pueden caer en la categoría de adictiva, aunque sí tener repercusiones en la salud.

Para iniciar, una sustancia psicoactiva se refiere a sustancias que alteran algunas funciones cognitivas, conductuales y físicas que al ser consumidas en repetidas ocasiones tiene la posibilidad de originar a una adicción (IAPA, 2014).

En cuanto al consumo relacionado a una sustancia psicoactiva, debe aclararse que pueden ser de un uso o experimentación, abuso y dependencia, las diferencias y similitudes entre éstas se describen a continuación por IAPA (2014) y Secretaria de Salud (SEDESA, 2015):

<p>Uso o experimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puede verse como una fase experimental o recreativa. - No siempre lleva a un abuso o dependencia. -Se presenta generalmente en la adolescencia o por la tendencia a experimentar efectos de distintas sustancias.
<p>Abuso</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Se distingue por un patrón de consumo repetitivo a pesar de saber de su potencial daño. - Puede presentarse por tiempo prolongado. - Pueden ser sustancias no recetadas por algún médico. - Aún recetadas se consumen en dosis mayores a las indicadas y se utilizan sin una finalidad terapéutica - Puede consumir en combinación con otras. -Son autoadministradas.
<p>Dependencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se define como enfermedad crónica recurrente. - Hay una tolerancia definida con necesidad de cantidades marcadas crecientes de la sustancia, con un efecto que disminuye con el consumo. - Abstinencia marcada por el síndrome de abstinencia característico para cada sustancia. - Se toma la misma sustancia o una parecida para olvidar o evitar los síntomas de abstinencia. - La sustancia es tomada con frecuencia en cantidades mayores o periodos más largos de lo que inicialmente se intentaba. - Hay un deseo persistente o esfuerzos fallidos por interrumpir o controlar el consumo de la sustancia. - Se emplea mucho tiempo en la obtención de la sustancia, en su consumo o en la recuperación de los efectos de sus efectos. - Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas debido al consumo. - El consumo continúa a pesar de ser consciente de los problemas psicológicos o físicos persistentes que parecen causados o exacerbados.

Cada una de las conductas de consumo anteriores, marca diferencias en la relación que establece cada persona con el consumo de sustancias psicoactivas, pensando en que puede variar en uso recurrente y algunas dificultades para seguir funcionando de forma adaptativa, además de los múltiples daños a nivel psicológico, físico y social, convirtiéndose en un foco de atención para la psicología.

Análogo a lo anterior, también se pueden considerar conductas adictivas a las que no asociadas a alguna sustancia psicoactiva, y por extraño que parezca, rompe a lo que tradicionalmente se está habituado a pensar y asociar sobre este tipo de trastornos, como que únicamente es a alguna sustancia, sin embargo en una revisión de Cían (2013) tal ocurre en las adicciones a sustancias, las personas adictas a alguna conducta experimentan, cuando no pueden llevarla a cabo, un síndrome de abstinencia caracterizado por un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotora), dejando de manifiesto que existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, tal como ocurre con una sustancia.

Para poder hacerlo de forma más gráfica, se muestra a continuación un recuadro de puntuaciones referidas, también por Cían (2013):

<p>Adicción conductual</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hay un intenso deseo, ansia o necesidad imparable de concretar la actividad placentera. - Pérdida progresiva del control sobre la misma, hasta llegar al descontrol. - Descuido de las actividades habituales, tanto familiar, académicas, laborales o de tiempo libre. - Las consecuencias negativas pueden ser advertidas por las personas allegadas, pero a pesar de ello no se detiene la ejecución de la actividad. - Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con descuido o abandono de los intereses y relaciones previos, ajenos a la conducta adictiva. - Irritabilidad y malestar ante la posibilidad de concretar el patrón o secuencia adictiva e imposibilidad de dejar de hacerlo, pasando un corto periodo. - Las más conocidas son los trastornos por juegos o apuestas, adicción al internet y a las nuevas tecnologías virtuales, compras compulsivas, al sexo y al trabajo.
-----------------------------------	---



En resumen, Cían (2013), “Si una persona pierde el control sobre una conducta placentera, que luego se destaca y sobresale del resto de actividades en su vida, se ha convertido en un adicto conductual” (p.211).

Incluso el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales o DSM-5 en sus siglas en inglés, y en su revisión reciente, incluye los apartados de Trastornos relacionados a sustancias y Trastornos no relacionados a sustancias, bajo la categoría de Trastornos adictivos y relacionados a sustancias, dando apertura a una concepción innovadora y actual en el modo en cómo son las relaciones no funcionales frente a algunas sustancias psicotrópicas o conductas placenteras.

No hay que olvidar que la información aquí revisada comprende un aspecto general sobre las conductas adictivas, sea en relación a una sustancia o una acción, en el caso de la primera, resaltar que hay diferentes formas, y que va del uso o experimentación, abuso o dependencia, teniendo afectaciones en las esferas básicas de interacción, y en el caso de las segundas que pueden tener un efecto muy similar al uso de sustancias, tanto en sus afectaciones a nivel psicológico, físico y social, teniendo como común denominador a la pérdida del control.

Por lo anterior revisado, se pretende informar a los lectores sobre aspectos generales y de sencillo entendimiento en la interacción de conductas adictivas, con la única finalidad de poder prevenir, distinguir o buscar un apoyo en el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico, cuya orientación los acercará a las instituciones u organismos pertinentes para recibir la atención adecuada en un contexto con la infraestructura adecuada para este tipo de problemáticas.

Factores de riesgo

Recopilado por:
Psic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria



Las conductas adictivas forman parte de un problema de salud pública en nuestro país, es un problema que requiere atención y formas de acción, más adelante profundizaremos en las formas de prevención, sin embargo, en este momento abordaremos el tema de los factores de riesgo, aprender a observar cuales son los factores que contribuyen o aumentan la probabilidad de engancharse en conductas adictivas es una forma de prevención muy importante.

Es casi un hecho que existen personas que presentan una mayor vulnerabilidad a presentar conductas adictivas, sin embargo, no es posible predecir qué personas tienen una mayor probabilidad de generar una adicción, esto se debe a que su origen es multifactorial, es decir que se deben al conjunto de un gran número de variables.

Por propósitos prácticos podemos dividirlos en tres tipos de categorías de riesgo: Biológicas, psicológicas y sociales, aunque estos son independientes, su interacción, nos puede dar una perspectiva más amplia del aumento de la probabilidad de presentar una conducta adictiva; dado que el número de factores que interviene en el desarrollo de una adicción es muy extenso, mencionaremos algunos de los que consideramos son los más importantes. (Becoña, et al, 2010)

✓ Factores Biológicos

Dentro de los factores biológicos, uno de los más mencionados es el de la predisposición genética, aunque ha sido una discusión científica muy extensa hoy en día sabemos que la predisposición genética por sí sola no determina el desarrollo de una conducta, sin embargo, si dentro de mis antecedentes familiares hay un historial de conductas adictivas, es una información que vale la pena tomemos en cuenta. (Becoña, et al, 2010)

✓ Factores sociales

El centro de integración juvenil dentro de su publicación del programa preventivo del 2015 presenta algo que denomina modelo ecológico, en el cual divide la interacción social en una serie de sistemas de contacto, en primer lugar, encontramos un microsistema, el cual hace referencia a nuestro sistema familiar, posteriormente hace mención de un meso sistema que incluyen algunos contextos un poco más externos como la escuela, el grupo de amigos.

El siguiente elemento de este modelo es el exosistema, el cual se refiere a contextos que no necesariamente incluyen una participación activa del sujeto, pero de los cuales forma parte, como la ciudad en la que vive, o el estrato socioeconómico al que pertenece. Por último, está el macrosistema, el cual denota la sociedad y la cultura dentro de la cual el individuo se desarrolla.

Lo que este modelo propone es que dependiendo de la permisividad y disponibilidad que haya del consumo de sustancias en cada uno de estos sistemas, será mayor o menor el riesgo de que se presente una conducta de consumo en el individuo.

✓ Factores psicológicos

Aunque cada uno de ellos merece ser mencionado y estudiado a profundidad algunos de los principales factores psicológicos que influyen el desarrollo de una conducta adictiva, son: (Becoña, et al, 2010)

La presencia diagnosticada de trastornos psiquiátricos, es un factor de riesgo, aunque la complejidad de este factor consiste en que muchas veces el consumo también trae como consecuencia el desarrollo de estos trastornos, como se revisará

más adelante, por lo cual podemos decir que su interrelación es bilateral.

La conducta antisocial es otro factor de riesgo muy relacionado con el desarrollo de adicciones, algunos estudios demuestran que la agresividad física en la infancia y adolescencia es un predictor de las conductas de consumo (autor, citado en)

Las experiencias traumáticas durante la infancia como el abuso físico o abuso sexual, puede ser un predictor muy importante de la conducta adictiva, incluso hay estudios que afirman que la probabilidad en este tipo de sujetos, es tres veces mayor que la de sujetos que no presentaron este tipo de experiencias (autor, citado en...)

Dentro de los rasgos de personalidad que pueden aumentar la probabilidad de una conducta de riesgo encontramos algunos como son: menor resistencia a la presión social, tendencia a la experimentación, distorsión de la percepción de riesgo, impulsividad, dificultad para retrasar la recompensa, etc. Estos rasgos de la personalidad han sido estudiados por diferentes investigadores y han encontrado una relación directa entre la presencia de estos rasgos de la personalidad y el aumento de la probabilidad de consumo de sustancias. (autor manual de adicciones)

Es importante aclarar que el objetivo de presentar estos factores de riesgo no es generar un estereotipo o etiquetas respecto a las personas que presentan problemas de adicción al consumo de drogas, al presentar esta información intentamos presentar un panorama general sobre las condiciones que pueden traer como consecuencia el engancharse y alguno de los tipos de dependencia que existe y por lo tanto prevenir este tipo de conductas.

Entender que ninguno de estos factores por sí solo es capaz de predecir la conducta de consumo es muy importante, además de dimensionar porque la rehabilitación de este tipo de padecimientos es un proceso tan complejo, pues aquello que se está intentando reparar a nivel biológico, psicológico y social, proviene de una serie de circunstancias y decisiones por parte del sujeto que es muy complicado revertir, es por eso que la intervención en este tipo de situaciones debe ser integral, interviniendo especialistas de diferentes disciplinas como lo son médicos, psiquiatras, trabajadores sociales, psicólogos, etc.

Efectos a nivel social biológico y emocional

Recopilado por:
Psicóloga Diana Martínez

“Si soy lo que tengo y lo que tengo lo pierdo, entonces ¿Quién soy?”

Erich Fromm

En este apartado nos inclinaremos a concentrar los efectos de las adicciones de manera general, y para ello querido lector, hemos decidido englobarlos en tres niveles distintos: social, biológico y emocional, para poder abordarlos de una manera más concreta.

Comenzaremos con el **NIVEL SOCIAL:**

Los efectos de las adicciones que se encuentran en este nivel, hacen referencia, como dice Ruiz (2003), a diferentes factores; uno de ellos son los problemas de conducta, tales como la exposición a riesgos, por ejemplo: peleas, robos, accidentes automovilísticos, violencia doméstica, etc. Lo que, aunado a esto, también podría llevar a consecuencias de índole legal, en donde se vea seriamente afectada la persona que padece la adicción y demás involucrados en dicha situación.



Lo anterior, debido a que las adicciones aumentan la posibilidad de tomar malas decisiones y pérdida de control.

Otro factor a nivel social, es la desorganización, fractura o desintegración en todas, o casi todas, las relaciones de quien padece la adicción, esto incluye relaciones familiares, sociales, laborales y/o escolares. En donde probablemente la persona se vea discriminada, aislada, etiquetada, señalada o en algunos casos, cuando se decida apoyar, se centran completamente en quien padece la adicción, lo que llevaría a invertir tiempo, dinero y esfuerzo, en dicho apoyo. Derivado de esto, el “desgaste” para quienes lo rodean y sus relaciones resultan mermadas como consecuencia.

NIVEL BIOLÓGICO:

Referente a este nivel el National Institute on Drug Abuse (2020), señala en su página web que el consumo de drogas cuando el cerebro aún se encuentra en desarrollo puede llegar a crear cambios cerebrales duraderos y así mismo aumentar el riesgo de dependencia. Además, pueden acarrear problemas para pensar con claridad recordar cosas o prestar atención, por lo que se estará afectando su memoria y su capacidad intelectual de manera general.

Además, señala que algunas adicciones, particularmente las drogas, pueden alterar zonas importantes del cerebro, necesarias para algunas funciones vitales, estas zonas incluyen:

- ✓ Los ganglios basales, que cumplen una función importante en las formas positivas de motivación —incluidos los efectos placenteros de actividades saludables como comer, interactuar socialmente o tener actividad sexual— y también participan en la formación de hábitos y rutinas. Estas zonas constituyen un nodo clave en lo que a veces se denomina el circuito de recompensa del cerebro. Las drogas generan hiperactividad en este circuito, lo que produce la euforia que se siente al consumirlas. Pero cuando la presencia de la droga se repite, el circuito se adapta y disminuye su sensibilidad, lo que hace que a la persona le resulte difícil sentir placer con algo que no sea la droga.
- ✓ La amígdala extendida cumple una función en las sensaciones estresantes como la ansiedad, la irritabilidad y la inquietud, las cuales son características de la abstinencia una vez que la droga desaparece del sistema y motivan a la persona a volver a consumirla. A medida que aumenta el consumo de la droga, este circuito se vuelve cada vez más sensible. Y con el tiempo, una persona con trastorno por consumo de drogas no las consume ya para lograr un estado de euforia, sino para aliviar temporalmente ese malestar.
- ✓ La corteza prefrontal dirige la capacidad de pensar, planificar, resolver problemas, tomar decisiones y controlar los propios impulsos. Esta es también la última parte del cerebro en alcanzar la madurez, lo que hace que los adolescentes sean los más vulnerables. Los cambios en el equilibrio entre este circuito y los circuitos de los ganglios basales y la amígdala extendida hacen que una persona que sufre de un trastorno por consumo de drogas busque la droga en forma compulsiva y tenga menos control de sus impulsos. Algunas drogas, como los opioides, también alteran otras partes del cerebro, tal como el tronco del encéfalo, que controla funciones indispensables para la vida —entre ellas la frecuencia cardíaca, la respiración y el sueño—. Esta interferencia explica por qué las sobredosis pueden debilitar la respiración y causar la muerte. (National Institute on Drug Abuse, 2020, p.16)

Por otro lado, Ruíz (2003), como efectos a nivel biológico derivados de las adicciones hace referencia a daño en hígado y riñones, enfermedades pulmonares, cáncer, anemia, afecciones circulatorias y sanguíneas. Es importante señalar, que todo lo anterior depende del tipo de adicción, tiempo, frecuencia y hasta del rango de edad en el que se encuentre la persona que padece la adicción.



NIVEL EMOCIONAL:

En este nivel apreciable lector, haremos referencia a lo emocional y a lo mental, en este sentido, el National Institute on Drug Abuse (2020), menciona que en algunos casos la ansiedad, la depresión o la esquizofrenia pueden estar presentes antes de la adicción. Y que, en algunos otros casos, el consumo de drogas puede desencadenar o empeorar estos trastornos de la salud mental, y esto se da particularmente en las personas que tienen ciertas vulnerabilidades específicas.

Algunos otros efectos emocionales que pueden incluir son:

- ✔ Baja autoestima
- ✔ Conflictos personales
- ✔ Pérdida de motivación o interés en alguno o en varios aspectos de su vida
- ✔ Alteración del humor
- ✔ Insomnio
- ✔ Aislamiento

Definitivamente, es de gran importancia mencionar que todas las consecuencias de las adicciones van a depender de cada individuo, debido a que el efecto de cada sustancia o actividad a la que la persona sea adicta, es distinto en cada uno, así como todas y cada una de las particularidades e individualidades que como seres humanos nos caracterizan. Sin embargo, podemos señalar, querido lector, que el deterioro en la calidad de vida, de una u otra manera, es un común denominador, en cuanto a efectos de las adicciones, y que desafortunadamente el mayor efecto, en el último de los casos es la muerte.



Prevención

Recopilado por:
Psicóloga Lucy Pérez Nájera

Las situaciones complicadas de la vida nos pueden llevar a caer en situaciones de riesgo. En este sentido, la familia toma un papel muy importante en su calidad de núcleo social, debido a que es un factor protector o detonador de las formas en que sus hijos hacen frente a los problemas que presentan en el mundo actual. El crecimiento de conductas adictivas en nuestro país es cada vez más preocupante, por lo que en nuestras manos está buscar alternativas que ayuden a la prevención y tratamiento, encaminados a una atención integral donde la familia se comprometa apoyar y de esta forma se vislumbre mayor efectividad en las acciones tomadas para disminuir estas situaciones.

Hoy más que nunca se requieren de acciones concretas que permitan a la sociedad un sano desarrollo, basándonos en una cultura de valores enfocados en la educación para la salud, esperando que los resultados sean observar generaciones más saludables.

La mayoría de los padres buscan el bienestar de sus hijos, los protegen desde que inicia su vida de todos los peligros que hay a su alrededor conforme van creciendo, por lo que no deben perder de vista que las adicciones también constituyen un gran riesgo y que, por lo mismo, debe ser de interés protegerlos de ellas.

La familia es donde nos desarrollamos desde que nacemos hasta que morimos, de ahí aprendemos hábitos y formas de vida, es por eso que su función es muy importante, ya que aquí se brinda el apoyo para la integración de la personalidad, el desarrollo emocional y la salud psicológica, donde también se forma el auto concepto y la autoestima. Es en este lugar donde se forjan los lazos de confianza y la capacidad para que el joven tome decisiones acertadas en su vida desde su propia convicción sin la necesidad de que los papás estén presentes.

En el libro editado por Centros de Integración Juvenil, *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas (1999)* mencionan una serie de factores que favorecen y fortalecen los elementos protectores, con la finalidad de evitar que los miembros de la familia recurran a adicciones, promoviendo los factores de protección. A continuación, se mencionan algunos de los más significativos:



1. Enseñar valores: En las familias se espera que los hijos se comporten o sean de determinada forma; por lo que en ese espacio se deben establecer principios y normas de acción a través de valores. Los hijos que toman decisiones de autocuidado, lo hacen porque tienen una fuerte convicción de su sistema de valores, los cuales les proporcionan razones para decir que NO a lo que pudiera lastimarlos y para ayudarles a mantener esta decisión.

¿Cómo hacerlo? Comunique abiertamente los valores. Hable de la importancia de la confianza en sí mismo, la responsabilidad, la honestidad, entre otros. Señale la forma en que los valores ayudan a tomar decisiones acertadas.

Puntos a considerar:

- ✔ Reconozca que las acciones de los padres afectan el desarrollo de los valores de los hijos. Los niños imitan el comportamiento de los padres.
- ✔ Evalúe las conductas adictivas que usted pudiera tener, es recomendable que sea congruente entre lo que dice y lo que hace.
- ✔ Asegúrese de que su hijo comprenda realmente los valores familiares; puede hacerle preguntas acerca de algunas situaciones cotidianas, por ejemplo, ¿qué harías si el señor de la tienda te regresa dos pesos más de cambio del que te corresponde?

2. Establecer y aplicar normas que ayuden a prevenir conductas adictivas: Las reglas en casa deben ser claras y concretas, siempre enfocadas en proteger el bienestar familiar. Si las reglas no son cumplidas, podrá haber sanciones consecuentes y congruentes de acuerdo a la conducta realizada.

¿Cómo hacerlo? Sea específico, explique a detalle las razones en las que se basan las normas previamente establecidas y que se entienda que la finalidad es el autocuidado y protección de la salud. Es importante decirle a los hijos cuáles son las normas de la casa y que se espera de ellos, platicar sobre las consecuencias y sanciones en caso de incumplirlas.

Puntos a considerar:

- Sea consistente. Aclare a sus hijos que la norma de no aceptar conductas adictivas permanece vigente en todo momento: en casa, reuniones con amigos, bares, discotecas, etcétera
- Evite amenazas irreales, reaccione con calma y en caso de ser necesario, aplique sanciones.

3. Fortalecer la autoestima: Ayudar a los hijos a desarrollar una fuerte autoestima es una tarea importante de la paternidad. Los niños con una alta autoestima tienen grandes posibilidades de ser adultos sanos, exitosos y felices. Desarrollar la autoestima del hijo no significa aprobar todo lo que hace, sino mostrar cariño y aceptación de su persona cuando lo elogia o cuando lo corrige.

¿Cómo hacerlo? Exprese sentimientos, ya que este tipo de comunicación permite señalar al otro lo que sentimos y pensamos.

Puntos a considerar:

- ✓ Si va a elogiar muestre su aprecio, deleite o agradecimiento con entusiasmo y amabilidad; si va a corregir exprese su desaprobación, enojo o disgusto sin herir al otro, pero con firmeza.
- ✓ Evite juzgar, comparar, negar sus sentimientos, ridiculizar, elogiar excesivamente, adular al mismo tiempo que se recuerdan sus fracasos, hacer generalizaciones, atacar, insultar o amenazar.
- ✓ Reconozca los esfuerzos que hace, tanto si tiene éxito como si no consigue lo deseado: “Qué bueno que lo intentaste, estoy orgulloso de ti”, “Hiciste tu máximo esfuerzo, te felicito”.
- ✓ Al solicitar algo se debe expresar de manera sencilla y directa. Pida sin rodeos y con cortesía: “La próxima vez avísame”, “Espero que cumplas tu compromiso de lavar tu ropa”.
- ✓ Sea paciente, no presione a su hijo en su desarrollo, respete y reconozca que cada persona tiene sus propios tiempos y procesos.
- ✓ Deje que los hijos pasen tiempo con otros niños para que aprendan a compartir, cooperar y negociar.
- ✓ Fomente la autonomía. Enseñar a los hijos los conocimientos y habilidades que necesitan para “dejar el nido”, es una tarea básica de los padres y supone lo siguiente: fomentar la confianza, fortalecer el sentido de éxito y reforzar las capacidades sociales.





- Fomentar la confianza significa darles la oportunidad de ser ellos mismos, creer en sus habilidades y reforzar una imagen positiva de sí mismo.
- El sentido de éxito se refiere al deseo por realizar las cosas bien y la puesta en marcha de todas sus posibilidades para llegar a una meta.
- El reforzamiento de capacidades sociales está relacionado con el fortalecimiento de habilidades para relacionarse con otros, poder entablar conversaciones, expresar lo que se siente y quiere sin experimentar ansiedad.

4. Hablar con su hijo y escucharlo: Un buen nivel de comunicación es una herramienta que fortalece a la familia.

¿Cómo hacerlo? Aprenda a escuchar, asegúrese de que su hijo se sienta cómodo transmitiendo sus problemas o preguntas. Escuche atentamente lo que dice. No permita que la comunicación vaya acompañada de enojo. En caso de que no le cuente sus vivencias, tome la iniciativa y pregúntele lo que ocurre con sus amigos o amigas en otras actividades.

Puntos a considerar:

- ✔ Esté disponible para conversar incluso sobre temas sensibles o delicados como la elección de pareja, el uso de métodos anticonceptivos, las decepciones amorosas. Los hijos necesitan saber que pueden confiar en sus padres en todo momento y que recibirán información sobre los temas que son importantes para ellos. Si sus hijos desean platicar en un instante donde usted no puede prestarles completa atención, fije otra ocasión para hacerlo, y hágalo.



✔ Brinde elogios, destacando las cosas que sus hijos hacen bien en vez de estar pendiente de las que hacen mal. Cuando los padres elogian más que criticar, los niños aprenden a sentirse seguros de sí mismos y desarrollan la confianza necesaria para tomar decisiones.

✔ Transmita mensajes claros. Diga lo que desea sin rodeos, solicite con amabilidad y firmeza lo que siente.

5. Dar ternura e intercambio afectivo: Toda persona, sea niño, joven o adulto, tiene derecho a expresar el cariño que siente por su familia. El amor es un escudo contra cualquier conducta autodestructiva. La expresión del afecto a través de diversas formas favorece un ambiente de felicidad en la familia.

¿Cómo hacerlo? Demuéstrele cariño a través de besos, caricias, abrazos y apretones. Para dar afecto, los seres humanos han desarrollado una serie de vías, estas formas de expresión son diferentes de acuerdo con cada cultura.

Puntos a considerar:

✔ Intente evaluar qué tanto demuestra su amor a través del contacto físico. Si no lo hace a menudo, trate de volver un hábito el dar besos de buenos días y buenas noches; acostumbre felicitar con un abrazo, palmada o caricia en la mejilla.

✔ Utilice frases cariñosas. Para demostrar cariño puede usar la palabra hablada o escrita. Al acercarnos a los hijos podemos expresarles que estamos ahí junto a ellos, que cuentan con nosotros, que los amamos.

✔ Identifique la manera en la que es más fácil para usted expresar cariño. Puede ser hablada o escrita. No importa la vía, dígalos: “te amo” con una sonrisa; escriba lo que significan en su vida: “eres muy importante, me gusta estar pendiente de tu bienestar”; diga metáforas que los reconforten: “iluminas mi existir porque eres un sol”.

6. Fomentar el apego a la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio: El hábito de estudiar posibilita el desarrollo de las aptitudes intelectuales, intereses, motivaciones y aspiraciones vocacionales.

¿Cómo hacerlo? Manifieste interés por los eventos culturales. Muestre a través del ejemplo que estas actividades son entretenidas y enriquecedoras.

Puntos a considerar:

- ✔ Asista a eventos culturales acompañado de sus hijos (acudir a museos, exposiciones, espectáculos de danza, visitas a sitios arquitectónicos, entre otros)
- ✔ Comparta y consulte con sus hijos aspectos culturales. Las conversaciones en familia pueden estar relacionadas con estos temas.
- ✔ Platiquen sobre la danza, el teatro, la cinematografía, la escultura, la arquitectura, la elaboración de artesanías, las costumbres de los pueblos; en fin, comenten el placer que se experimenta como espectador y realizador.
- ✔ Fomente y señale la importancia de realizar actividades en grupo que alimenten el espíritu o den un servicio a la comunidad.
- ✔ Permita que sus hijos organicen las actividades que tienen que hacer y decidan los momentos en los que van a estudiar, elaborar tareas y convivir con sus amigos. Supervise de manera discreta sus labores y comente la importancia de ser responsable tanto en la planeación como en la ejecución de ellas.
- ✔ Dedique momentos para conversar con sus hijos. Procure darles atención completa.
- ✔ Háblales acerca de la amistad. Indique que los verdaderos amigos no les piden que hagan cosas sabiendo que están mal y que pueden ser peligrosas.
- ✔ Es muy posible que tengan amigos que presenten conductas adictivas, por lo que es importante que explique acerca de la forma en que la práctica de éstas, amenazan la vida saludable y limitan oportunidades en el futuro.

Bibliografía: Centros de Integración Juvenil, A.C. Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. Guía práctica para padres de familia. México, 1999. <https://www.cij.gob.mx>



¿Qué hacer si identifico que presento una conducta adictiva?

Recopilado por:
Psicóloga Claudia Erika Rivera V.

Como hemos visto en el contenido de la gaceta, existen síntomas y signos que hablan acerca de nuestro comportamiento que probablemente esté siendo adictivo.

Contestemos lo siguiente:

¿Sientes que pierdes el control sobre alguna conducta (comer, beber, fumar, hacer ejercicio, etc.)?

¿Presentas síntomas de abstinencia cuando suspendes el consumo de alguna sustancia o actividad adictiva?

¿Has desarrollado tolerancia a la sustancia o a la actividad, de manera que necesitas más cantidad o esfuerzo para sentir el efecto deseado?

¿Notas que existe un deterioro significativo en las diferentes áreas de tu vida?

Si reflexionas tus respuestas e identificas que te encuentras frente a una adicción, toma en cuenta que, si bien es cierto que un paso importante es reconocerlo, el siguiente es buscar apoyo para encontrar un equilibrio y tener una vida plena.



Una propuesta para tratar las conductas adictivas es la psicoterapia. La psicoterapia es un acompañamiento por parte de un profesional que aborda los temas de una manera cálida y confidencial, es el proceso de darte cuenta lo que está ocurriendo con tu cuerpo, tus emociones y tus relaciones. El espacio terapéutico permitirá deconstruir tu historia personal, así como aquellos elementos que han influenciado en el desarrollo de la adicción para poder resignificarlos y generar un cambio. La finalidad es que adquieras una mayor comprensión de ti mismo y del entorno, que logres cambios positivos en tu vida y a aprender a convivir y gestionar emociones como la tristeza, el enojo, y el miedo; aumentar la confianza y la autoestima (CIJ, 2017).

Puntualizando, los objetivos de un tratamiento en adicciones son suprimir o reducir la conducta adictiva, acortar el curso y evolución de la adicción, identificar y tratar las enfermedades asociadas al consumo de drogas, evaluar y tratar los patrones de relación familiar que están asociados a la génesis y mantenimiento de la conducta adictiva, incrementar el grado de bienestar físico, mental y social de la persona que consume y su familia, promover la rehabilitación y reinserción social, mejorar el desempeño en las áreas familiar, escolar y/o laboral de la persona con problemas de adicción.

Además, puedes unirte a un grupo de apoyo, en el que se comparten experiencias en espacios íntimos, ya que como sabemos, una adicción conlleva en muchos casos sentimientos de soledad e incompreensión, y el pertenecer a un grupo te darás cuenta que hay más personas que están pasando por situaciones parecidas.

Es importante que solicites colaboración de las personas más cercanas como amistades, familia y pareja de tal manera que tengan una idea de cómo actuar a fin de apoyarte en momentos complicados.

Es recomendable que evites tentaciones directas, por ejemplo, contextos que tienen que ver con el motivo de tu adicción.

Por último, toma especial atención al reconocer cambios favorables, valora la decisión que has tomado para generar un cambio en tu vida.

Recuerda que los/las colaboradores/as del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico estamos para orientarte.

Más adelante encontrarás información de Instituciones a las que puedas acudir para recibir el apoyo necesario.

¿Cómo puedo apoyar a un ser querido que padece una adicción?

Recopilado por:
Psic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria

Responder esta pregunta no es nada fácil, primero que nada, tenemos que pensar desde una perspectiva de desarrollo humano, es decir, no es lo mismo pensar en proteger a mi hijo de diez años, que a un adolescente de 17 o un hijo adulto de 25 años.

Hay mucho que podemos hacer para poder apoyar a nuestros seres queridos que están en problema de adicción, sin embargo, hay que tomar en cuenta que el proceso de recuperación depende de muchos factores, siendo el más importante la intención y el deseo de sanar de la persona que se encuentra pasando por esta situación, en ese sentido nuestro papel es de acompañantes y facilitadores del proceso, sobre todo cuando se trata de personas adultas.

El centro de integración juvenil dentro de su publicación de su guía práctica para padres de familia publicada en 1999, nos dan elementos con los cuales podemos desarrollar algunas pautas de acción si estamos pasando por una situación de adicción o como la pregunta inicial lo refiere, por si algún ser querido está pasando por un proceso así, a continuación, te damos algunos puntos generales que pueden ayudarte a tener un panorama general del tipo de apoyo que podemos dar.



Informarnos de manera efectiva

Antes de actuar es importante contar con información confiable, que nos ayude a tomar decisiones acertadas, el día de hoy uno de los grandes problemas es un exceso de información respecto a muchos temas, por lo cual la elección de fuentes adecuadas se vuelve muy importante.

Algunos consejos que quizás pueda ayudarte a la elección de estas fuentes es, primero que nada, revisar que sea información basada en argumentación científica, elaborada por especialistas de las áreas educativas o médicas, o publicada por instituciones gubernamentales oficiales

Otra manera de informarnos es acercarnos directamente con los profesionales de la salud, especialistas en el cuidado y tratamiento de adicciones, así como las instituciones, vale la pena mencionar que en esta gaceta te ofrecemos un directorio con algunas de las instituciones especializadas en este tipo de trastornos, los cuales ofrecen apoyo integral para combatir el problema.

Identificar necesidades

Una vez que tenemos información confiable, es momento de identificar cuáles son las necesidades más apremiantes, esto dependerá del momento del proceso que está viviendo la persona con conductas de adicción, así como el grado de afectación, edad, sexo, etc.

No son las mismas necesidades de apoyo que tendrá un adolescente de 15 años que tuvo una primera conducta de consumo de marihuana, que la atención de un adulto de 35 años que lleva 5 años de adicción a la cocaína.

En el primer caso, es posible que la intervención de los familiares o personas de apoyo vaya encaminada hacia las consecuencias y límites, reducción de las situaciones de riesgo y aumento de los factores de protección, mientras que, en el segundo ejemplo, es posible que requiera una intervención médica, para el proceso de desintoxicación y tratamiento de las afectaciones del uso continuo de cocina, incluso es posible que requiera internamiento para facilitar el proceso.

Actuar desde la responsabilidad y los límites

Muchas veces este tipo de situaciones son de mucho desgaste emocional para la familia y cuidadores de las personas en situación de adicción, por ello es importante que logren identificar su grado de responsabilidad y sus límites personales, e incluso buscar ayuda y asesoría psicológica para ellos mismos si fuera necesario.

No es el mismo nivel de responsabilidad que recae en los padres de un menor de edad con conductas de adicción, que la que una madre de un adulto de 40 años cuyo historial de consumo es de más de 20 años, donde el mayor peso de la responsabilidad recae en la persona adicta.

Una vez aclarada esta parte de cuidado, vale la pena mencionar que no hay soluciones definitivas, entender que el tratamiento y recuperación de una adicción es un proceso que implica un esfuerzo sostenido, un esfuerzo que en términos del cuidado de nuestra salud mental puede llevar toda la vida, o como esta famosa frase conocida en el argot del tratamiento de adicciones predica, se trabaja un día a la vez.

Alternativas de intervención psicológicas

Recopilado por: Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza

Como se mencionó anteriormente, la rehabilitación de este tipo de padecimientos es un proceso tan complejo, por eso su intervención debe ser integral, interviniendo especialistas de diferentes disciplinas como lo son los médicos, psiquiatras, trabajadores, sociales, psicólogos, etc. Por ello, el tratamiento psicológico es fundamental, en este apartado hablaremos de las intervenciones psicológicas.

Diferentes alternativas de tratamiento psicológico pueden utilizarse para personas con problemas derivados de conductas adictivas, pues su objetivo es lograr que reduzcan el uso de sustancias y mejoren otros aspectos de su vida. Una de las exigencias que presentan los pacientes es que se les dé una intervención rápida y eficaz, que se adapte a sus necesidades, con métodos flexibles y personalizados; ante ello surgen las terapias breves en conductas adictivas.

Sánchez y Tomás (2001, pág. 24), definen las intervenciones breves como “aquellas prácticas destinadas a investigar un problema potencial y motivar a un individuo a comenzar a hacer algo sobre el abuso de sustancias”, la duración es de 1 a 40 sesiones, su meta es proveer a los pacientes con herramientas terapéuticas para cambiar actitudes básicas y mejorar una variedad de problemas subyacentes.

Siguiendo a estos mismos autores, se describirán a continuación un conjunto de estrategias de intervención en formato de terapia breve en conductas adictivas:



- ✓ **Terapia breve cognitivo-conductual:** consiste en el desarrollo de estrategias destinadas a aumentar el control personal que el paciente tiene sobre sí mismo, su intervención está basada para contrastar empíricamente sus ideas o creencias.

En su aplicación a las conductas adictivas, se aborda la prevención de recaídas, pues se basa en ayudar a los pacientes a reconocer las situaciones en que es probable que usen las sustancias, encuentren maneras de evitar las situaciones, y desarrollen estrategias para solucionar las formas de comportamiento y los afectos relacionados con el uso de sustancias.

A través del análisis funcional, se identifican los antecedentes y consecuencias del comportamiento del uso de sustancias. Se potencian y desarrollan las habilidades de los pacientes para enfrentarse con éxito a las situaciones de riesgo.

- ✓ **Terapia interaccional-estratégica breve:** Se fundamenta en identificar las fortalezas del paciente y crear situaciones personales y ambientales donde pueda lograrse la abstinencia; principalmente se sitúa sobre las habilidades del paciente más que sobre la patología.

Sus principios de este enfoque son los: a) enfocar en la competencia en lugar de en la patología, b) encontrar una solución única para cada caso, c) usar las excepciones al problema para abrir una puerta al optimismo, d) usar los éxitos pasados para fomentar la confianza, e) mirar al paciente como un experto, f) utilizar metas y utilizar trayectorias hacia el cambio y g) compartir la responsabilidad del cambio con el cliente.

Se maneja una visión constructivista de la realidad, afirman que la realidad está determinada por percepciones individuales que son influidas por factores culturales, sociopolíticos y psicológicos. Los problemas no existen en un vacío, existen a causa de las relaciones de unos con otros.

- ✓ **Terapias humanistas y existenciales breves:** se centran más en comprender la experiencia humana que en los síntomas, el abuso de sustancias se inspecciona como el resultado de la incapacidad para elegir la forma de vida más adecuada.

Los enfoques humanísticos y existenciales comparten la creencia de que la gente tiene capacidad y conciencia de elección, pero ambas corrientes lo basan en teorías diferentes. La perspectiva humanista considera la naturaleza humana con una potencialidad inherente para mantenerse saludable y con capacidad para hacer elecciones con interés para uno mismo y para los demás.

La perspectiva existencialista se interesa más en ayudar a los pacientes a encontrar un significado filosófico, a pensar y actuar auténtica y responsablemente.

La fuente de los problemas se encuentra en la inquietud por la soledad, el aislamiento, la desesperación y finalmente la muerte.

- ✓ **Terapia psicodinámica breve:** se centra en la forma en que los procesos inconscientes se manifiestan en el comportamiento actual del paciente, las metas son la conciencia y la comprensión del pasado sobre el comportamiento actual. En su forma breve el enfoque permite al paciente examinar sus síntomas y conflictos no resueltos y relaciones disfuncionales que provienen del pasado y que se manifiestan en la necesidad de abusar de sustancias.

- ✓ **Terapia breve de familia:** Para muchos individuos las interacciones con la familia de origen, así como con la familia actual provocó una dinámica para el uso de sustancias. Las interacciones con los miembros de la familia pueden agravar o perpetuar el problema o ayudar a resolverlo.

La terapia de familia sugiere que cuando el paciente se expone a señales de abuso de sustancias es influido fuertemente por la familia, los comportamientos de los miembros o su comunicación con ellos. Para comprender estos factores se considera a la familia en diversos factores estructurales y cómo ellos contribuyen al abuso de sustancias (jerarquía de poder, roles, comunicación, etc.).

- ✓ **Terapia de grupo:** Es la más utilizada en el tratamiento de la adicción a drogas. Es adecuada porque permite a los pacientes observar el progreso de su comportamiento adictivo a través de sí mismos y de la observación de los otros, y provee la oportunidad de experimentar el éxito personal y el del grupo en un clima de apoyo y esperanza.



La mayoría de las personas que sufren problemas adictivos no reciben ayuda alguna, sin embargo, la evidencia empírica demuestra que las personas que reciben cierta forma de tratamiento reducen su consumo de sustancias psicoactivas y mejoran otros aspectos de su vida.

En general, se tratan problemas adicionales al individuo, ya que además de disminuir (o eliminar) el uso de sustancias, los objetivos de los tratamientos se dirigen a procurar que vuelvan a funcionar productivamente dentro de la familia, el trabajo y la comunidad.

Es importante destacar, que las intervenciones psicológicas buscan una explicación más integral del comportamiento humano, pues muchos factores influyen en su conducta. En este mismo orden, no existe un enfoque psicológico que sea mejor o peor que otro, ningún tratamiento servirá para todos, simplemente hay enfoques que se adaptan mejor a las necesidades de cada persona. Cada alternativa mencionada anteriormente, tiene orientaciones teóricas validadas por un respaldo científico que apoya su aplicación práctica en conductas adictivas.

Alternativas de intervención complementarias

Recopilado por:
Vianey Vidal Zuñiga Instructora de yoga empresarial

Las llamadas terapias alternativas o terapias complementarias, son el conjunto de técnicas y estrategias terapéuticas diseñadas para apoyar o complementar los resultados obtenidos con las terapias tradicionales para conductas adictivas, fundamentalmente la psicoterapia. Y que, junto a la terapia de grupo o la terapia individual, permiten consolidar la restauración del estado de salud, algunas de ellas sustentadas por la evidencia científica. Es el caso del mindfulness, técnica que cuenta cada vez más con más adeptos por parte de los expertos en adicciones en conjunto con la práctica regular de actividad física, sin intenciones de competencia y especialmente la práctica del yoga, reduciendo la ansiedad de consumo, observando la disminución de conductas automáticas e impulsivas como una herramienta importante en la prevención y tratamiento de adicciones (Lohman, 1999; Nespor 1993,)

La investigación ha contribuido a que progresivamente el yoga fuera del ámbito esotérico en la actualidad, sea utilizada como una práctica complementaria en el tratamiento de diversos trastornos, incluido como parte del protocolo terapéutico partiendo de la idea de que cada persona posee distintos problemas físicos específicos, así como una estructura de personalidad particular e historia de vida.

Visto desde la perspectiva de occidente, el yoga es una disciplina que ayuda a armonizar el cuerpo, el ser, las emociones y la mente por ello la transformación del ser hacia estados de bienestar físico, mental y emocional solo sucede si la mente “baja al cuerpo” y el cuerpo “sostiene a la mente”, es decir, si honramos esa vinculación armónica, profunda del cuerpo y la mente, entonces, ¿Qué sucede en una persona que presenta conductas adictivas?, cuerpo y mente no sólo están separados, sino que en combate, es por ello que la disciplina del yoga como terapia alternativa ayudará a mantener un estado mental de presencia y claridad.

Hagamos visible que además de las adicciones a tóxicos, hay un gran número de conductas adictivas que, por su normalización social se trabaja menos ellas, pues nuestra cultura fomenta la superficialidad, una cultura adicta a la dopamina que dificulta llegar a esta sutileza del observador, si permanezco en la constante búsqueda de la inmediatez, para no ir a la profundidad pues podría resultar doloroso, es ahí en el momento en el que hago una pausa y regresó a mí, ahí está la fuente, ahí está la compasión, ahí está esa mirada amorosa, estos gestos aparentemente insignificantes constituyen un paso importante para quien maltrató su cuerpo por largos años.

Con la práctica constante, el discurso agotador de proyecciones futuras, y de arrepentimiento e insatisfacción en relación al pasado de pronto da paso al silencio, a estar presente en la postura. Este proceso de reconocimiento y valoración de lo que posee en sí mismo, es precisamente el polo opuesto al síndrome de tolerancia, el cual implica una necesidad en aumento continuo de lo que genera su adicción, ampliando patológicamente los límites del propio cuerpo, es entonces que al reencontrarse con su cuerpo, la persona en tratamiento comienza a darse cuenta de que no necesita complacer de inmediato sus demandas, experimentando la sensación de libertad, aumento de la sensibilidad, de la sensación de bienestar, del auto-control seguido de la integración de nuevos intereses a la propia vida, y cultivo de actitudes de autocuidado.



Instituciones de apoyo ¿Donde acudir?

Recopilado por:
Psicóloga Juana García González



Centro de atención ciudadana contra las adicciones “Ceciadic”

El centro de atención ciudadana contra las adicciones ofrece asesoría especializada de manera gratuita y confidencial las 24 horas los 365 días del año a través de una llamada telefónica: intervención en crisis a usuarios de sustancias adictivas y orientación a sus familias, información general sobre prevención en el consumo de sustancias y recomendación de centros de tratamiento reconocidos.

Teléfono: 01 800 911 2000

Línea IAPA

Proporciona a la población de la Ciudad de México información, orientación y contención emocional por problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas, a las personas que lo soliciten, vía telefónica o de manera presencial.

Atención telefónica:

1. Se recibe la llamada telefónica
2. Se escucha la solicitud y se identifica la problemática
3. Se proporciona la orientación correspondiente

Teléfono 55 4631 3035 en las extensiones 1002, 1201, 1203, 2001, 2003, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2011 2101 2102, 2110, 2112, 3101, 3102

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN Y
PREVENCIÓN DE LAS
ADICCIONES EN LA CDMX



Unidad De Atención Toxicológica Xochimilco

El Centro de Atención Toxicológica Xochimilco, proporciona atención médica especializada en adicciones, esta unidad prioriza la atención a los estados de intoxicación aguda y crónica.

Avenida Prolongación División Del Norte Sn, 16050 Xochimilco, Distrito Federal 75.2 km **Teléfono: 55 5676 276**



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centros de Integración Juvenil "CIJ"

Es una institución dedicada a la prevención, tratamiento, rehabilitación, investigación científica y formación de especialistas.

Visita CIJ Contigo <http://www.cij.gob.mx/cijcontigo/> y conoce todas las alternativas de atención psicológica que ofrecen en línea.

Ubica el centro más cerca de ti en cualquier lugar de la república mexicana: <http://www.cij.gob.mx/Redatencion/redatencionmapa.html> o llama al **55 5212 1212**.



Centro de Ayuda al Alcohólico y sus Familiares, CAAF

Otorga atención a personas con trastornos relacionados con el uso del alcohol (abuso o dependencia y/o trastornos mentales, entre otros) y a sus familias.

Para familiares se cuenta con terapia individual o terapia de grupo para manejo de la codependencia.

Domicilio: República de Venezuela esq. Rodríguez Puebla s/n; Col. Centro, Ciudad de México. **Tel: 55 5702 0738**



SAPTEL

Servicio gratuito las 24 horas. Es un programa profesional atendido por psicólogos seleccionados, entrenados, capacitados y supervisados que proporcionan servicios de orientación, referencia, apoyo psicológico, consejo psicoterapéutico e intervención en crisis emocional a través del teléfono en forma gratuita.

Teléfono: (55) 5259-8121

Centros de atención de adicciones registrados que cumplen con la normatividad aplicable en la CDMX

Es un directorio de centros de atención de adicciones registrados que cumplen con la normatividad aplicable en la CDMX, en donde podrán encontrar diversas instituciones de apoyo. Con fecha de actualización 31 de octubre del 2021 en la siguiente liga encontrarás el directorio <https://www.iapa.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/centros-de-atencion-de-adicciones-registrados>

Tipos de drogas y sus efectos

Recopilado por:
Psicóloga Aída Salazar Pérez

La Organización Mundial de la Salud (1982) define a las drogas como: toda sustancia que, introducida por cualquier vía de administración en un organismo vivo, produce una alteración del funcionamiento natural del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia física, psicológica o ambas. Esto quiere decir que las drogas pueden modificar la percepción, el estado de ánimo, la cognición, la conducta y las funciones fisiológicas.

Podemos clasificar a las drogas según su origen, su condición legal y su efecto sobre el sistema nervioso central como sigue:





✔ Origen:

Naturales

Las drogas naturales, cuentan con la característica de no haber recibido ningún tratamiento químico en su elaboración como:

Marihuana
Hongos

Sintéticas

Las drogas sintéticas son sustancias producidas por síntesis química, sin componentes naturales como:

Cocaína
Anfetaminas
Heroína
Ácido lisérgico

✔ Condición legal:

Legales

Las drogas legales tienen autorización para ser comercializadas, pero no su propósito.

Ilegales

Las drogas ilegales son aquellas que están bajo un control internacional que pueden tener o no un uso médico legítimo, pero que son producidas, traficadas y/o consumidas fuera del marco legal.

✔ Según los efectos que producen sobre el sistema nervioso central:

Estimulantes

Son estimulantes porque aumentan el estado de vigilia, producen una sensación de energía incrementada, y a dosis elevadas estados de agitación extrema (Brailowsky, 2002).

Depresoras

Son sustancias que reducen la actividad del sistema nervioso central, causando un efecto sedante, hipnótico y tranquilizante.

Efectos Fisiológicos y Psicoactivos del Consumo de Sustancias

No podemos negar que las drogas son usadas por las modificaciones que producen en el organismo, sensaciones que muchos usuarios describen como agradables y benéficas. “Al principio, el sujeto se siente con mucha energía, entusiasta, dinámico, feliz, confiado, optimista y hasta poderoso; duerme poco y se complica en proyectos ambiciosos” (Brailowsky, 2002, p.250). En resumen, un estado de felicidad y bienestar elevado. De igual manera algunas drogas son usadas para provocar un estado de relajación intenso que permite alejar las preocupaciones.

El uso de drogas provoca los estados arriba descritos como placenteros, pero los efectos se modifican por el estilo de consumo y agregan otros efectos desagradables o paradójicos al provocar respuestas fisiológicas y psicoactivas contrarias a las buscadas, por ejemplo, querer estar feliz y con mucha energía y después de su uso frecuente tener los efectos que a continuación se describen:

Efectos Fisiológicos

Contracción intensa de las pupilas	Aumento de la temperatura corporal
Alteración del ritmo cardíaco	Riesgo de infecciones recurrentes
Debilidad muscular	Ardor de ojos
Sudoración excesiva	Sequedad de boca y garganta
Náusea	Vómito
Convulsiones	Comezón
Tos	Desnutrición
Impotencia	Infertilidad



Efectos Psicoactivos

Ataque de pánico	Alucinaciones
Irritabilidad	Somnolencia
Estado de agitación	Ansiedad
Euforia	Ideas persecutorias
Ideación suicida	Déficit en la memoria
Falta de motivación	Impulsividad
Incremento de la agresividad	Dificultad para concentrarse

Estas consecuencias de consumir drogas se van a observar dependiendo de varios factores como son, abuso, toxicidad y vulnerabilidad biológica. Aunque los efectos negativos sobre el organismo comienzan a actuar desde el primer momento, no en todos los casos son visibles desde las primeras tomas.

No existe una dosis segura, cualquier patrón de consumo expone a estos riesgos.

¿Sabías que?

CRUZ ROJA MEXICANA
PREVENIR PUEBLA



Recomendación

Te recomendamos las siguientes medidas para evitar la adicción a los videojuegos:

- Estructurar horarios en los cuales se permita a los niños jugar.
- Estimular el deseo del niño para que realice otras actividades recreativas.
- Supervisar al niño mientras juega y observar que juegos prefiere.

 **Prevenir PUEBLA**
PREVENIR ES VIVIR

 #PrevenirAdicciones

 @PrevenirPuebla
 prevenirpuebla

¿Adicto a las compras?



Cuando obtienes un logro, ¿te gusta recompensarte con algo material? ¿Vas de compras cuando te sientes triste o ansioso? ¿Sientes que no puedes contenerte cuando compras? Cuidado! Estas son conductas que caracterizan a los compradores compulsivos.

SE CONOCE como oniomanía al trastorno que experimentan las personas que no pueden controlar el impulso por adquirir cosas materiales, aunque no las necesitan.

RADIOGRAFÍA DE UN COMPRADOR COMPULSIVO

El rango de edad en que este trastorno se presenta es, principalmente, entre los 18 y los 30 años, sobre todo en personas solteras, y puede deberse a diferentes motivos.

- Para olvidarse de sentimientos o emociones negativas, como la tristeza o las preocupaciones.
- Porque se tiene poca tolerancia al estrés.
- Porque se tiene baja autoestima.
- Para integrarse a un grupo social diferente al que se pertenece.

• Porque se tiene poca tolerancia al estrés.

• Por razones sociales, es decir, comprar para dar regalos a otros.

• Porque comprar resulta emocionalmente y provoca una sensación de bienestar.

Dependiendo del sexo, los compradores compulsivos adquieren diferentes cosas.

• Las mujeres tienden a comprar más productos para el cuidado de su aspecto físico, como ropa, zapatos y maquillaje, o para mejorar su estado emocional, como películas o discos.

• Los hombres buscan cosas prácticas, como aparatos electrónicos, gadgets, accesorios para el automóvil o consolas de videojuegos.

Los compradores compulsivos:

• Suelen tener problemas financieros.

• Después de comprar experimentan un fenómeno conocido como **gratificación inmediata** -vinculado al sistema de recompensa- controlado por diferentes hormonas y neurotransmisores, como la **dopamina**, responsable de la sensación de satisfacción.

• Experimentan preocupación y pensamientos constantes e intrusivos en torno al objeto que desean comprar.

• A veces, comprar interfiere con sus actividades diarias y deteriora sus relaciones personales, laborales, familiares o educativas.

• Compran frecuentemente, artículos que no necesitan.

• Aunque no existe tratamiento formal, se recomienda tener terapia cognitivo conductual para generar estrategias y conciencia emocional que ayude a limitar el comportamiento impulsivo.

TEXTO: LAURA GARCÍA / **BIENESTAR**; ELIZABETH CRUZ / **ILUSTRACIONES**; SHUTTERSTOCK; **INFORMACIÓN**: DRA. GABRIELA ORDOZ CALDERÓN, FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNAM

CONSUMO EN INTERNET

Las nuevas tecnologías facilitan las compras de manera rápida, fácil y en cualquier ubicación. Incrementando con ello el consumo compulsivo y la adicción de una gratificación inmediata.

72.7 millones de internautas mexicanos en 2018*

8 DE CADA 10 usuarios de internet comparan precios en línea*

7 DE CADA 10 son influidos en su decisión de compra por las reseñas de otros consumidores*

Productos más comprados en línea a nivel mundial**

- **ROPA**
- **TECNOLOGÍA**
- **VIAJES**
- **LIBROS MUSICA**
- **BOLETINES PARA EVENTOS**

* Estudio de consumo de medios y plataformas online internautas mexicanos 2018 Intermedia Advertising y Kantar Worldpanel

AUTOCONTROL

Desde a un mundo globalizado, donde las tendencias en el mercado cambian cada día, a veces podemos sentirnos "obligados" a comprar cosas que no necesitamos. ¿Qué hacer entonces cuando accedimos a las plazas comerciales o vemos ofertas en línea?

De acuerdo con la doctora Ordoz, elaborar una lista de lo que quieres a comprar, evaluar algún paquete que te genere estrategias y conciencia emocional que ayude a limitar el comportamiento impulsivo.



Un clic que podría volverte adicto

Desde que los smartphones o teléfonos inteligentes llegaron a nuestras manos, hemos sacado provecho de todas las herramientas y aplicaciones que poseen, como la cámara fotográfica.

Pero hay quienes abusan de este instrumento y lo utilizan para tomarse muchas fotografías, conducta que puede volverse una adicción, pues no pueden pasar mucho tiempo sin hacerlo.

¿Cómo saber si se es adicto a las selfies?

La persona dedica mucho tiempo a tomarse fotografías hasta conseguir una que le agrade por completo.

De acuerdo con estudios, alguien con esta obsesión tarda, en promedio, 25 minutos en tomarse una foto que le satisfaga para luego compartirla en las redes sociales.

Escenario, fondo, ropa, efectos y hasta maquillaje son algunos de los factores que intervienen para que una selfie sea considerada ideal para mostrar.

Un adicto a las selfies cuida todos los detalles posibles para que su foto salga "perfecta"; alguien que no lo es, no se preocupa por que les agrade o no a los demás.

Otro síntoma experimentado por quien está obsesionado con las selfies es la ansiedad que se presenta cuando han pasado varias horas sin captar una autoimagen.



Incluso, hay quienes ponen su vida en riesgo tratando de obtener una selfie, ya sea al intentar retratarse junto a un animal peligroso o en lugares que implican riesgos, como el borde de un precipicio o la cornisa de un piso muy alto.

BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association. (2014). Trastorno por consumo de sustancias. 16 de febrero 2022, de Universidad eafit Sitio web: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Brailowsky, B. (2009). Las sustancias de los sueños. Fondo de Cultura Económica

Becoña et al. (2011) Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación. Editorial Socidrogalcohol.

Brizuela M. (2009) Adicciones. Universidad Nacional de Lanús, Asociación Argentina de arquitectura e ingeniería hospitalaria.

Becoña E., et al. (2010). Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación, Editorial Socidrogalcohol, España. <https://www.uesiglo21.edu.ar>

Bucay, J.(2022, 12 de febrero). Darse cuenta. <https://www.psiquemocion.es/es/noticias/darse-cuenta-de-jorge-bucay/>

Centros de Integración Juvenil, A.C. Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. Guía práctica para padres de familia. México, 1999. <https://www.cij.gob.mx>

Centros de Integración Juvenil, A.C. Prevención del Consumo de drogas en CIJ. México, 2015 <https://PrevencionConsumoDrogasEnCIJ.pdf>

Centros de Integración Juvenil [CIJ]. (2017). Psicoterapia individual, grupal y familiar del consumo de drogas. Serie técnica de Tratamiento y Rehabilitación. 8-03-2022, de CIJ Sitio web: <http://www.cij.gob.mx/pdf/PsicoterapiaIndividualGrupalFamiliar.pdf>

Cián, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. Revista de Neuro-Psiquiatría, 76(4), 210-217. <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>

Instituto Para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México [IAPA] (2014). ABC de las sustancias psicoactivas. (Segunda Edición). Coordinación de Comunicación Social del IAPA.

National Institute on Drug Abuse. (2020, 2 de septiembre). La Adicción y la Salud. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud>

Organización Mundial de la Salud (1994). Glosario de términos de alcohol y drogas. Editorial Solana e hijos.

Ruiz, J. (2003). Manual Básico de Adicciones. La Comuna Ediciones.

Sánchez, E. & Tomás, V. (2001, Enero). Intervención psicológica en conductas adictivas. Trastornos adictivos, 3, 21-27.

<https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-intervencion-psicologica-conductas-adictivas-13012721>

Secretaría de Salud [SEDESA] (2015). Decidiendo juntos... frente a las drogas. (Segunda Edición). Dirección Ejecutiva de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México.

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS