

# Módulo 1: Introducción a las adicciones comportamentales

## CURSO ADICCIONES COMPORTAMENTALES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Para empezar...



# ¿Qué son las adicciones?

Según la OMS: “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales”.

Podemos hablar de adicción cuando la persona realiza un comportamiento **para eliminar el malestar**.

Un ejemplo de la adicción a los juegos de azar sería: apostar para evitar encontrarme mal, no por diversión.

IMPORTANTE: Una adicción no tiene  
porqué estar ligada al consumo de  
sustancias.

# **Introducción a la perspectiva de género**

Vivimos en una sociedad que se organiza de forma jerárquica, que establece a unas personas por encima de otras en función de diversos aspectos como son el **sexo/género**, la clase social, la edad, la etnia o la orientación del deseo.



Influyendo en valores, emociones, motivaciones y expectativas

Existen normas sociales fuertemente asumidas sobre cómo deben ser y qué deben hacer las mujeres y los hombres.



Estereotipos

MUJERES	HOMBRES
<b>Cuidadoras</b> de personas ascendentes y descendentes, lo que les dificulta llegar al éxito profesional	<b>Proveedores</b> en la familia
<b>Prudentes</b>	<b>Poder y dominación</b>
Búsqueda de la aprobación y valoración masculina mediante la <b>belleza</b> y el <b>cuerpo. Cosificación</b> de las mujeres	<b>Exitosos</b>
<b>Dependientes:</b> necesitan estar en relación con un hombre para sentirse completas	Asumen <b>riesgos</b> como demostración de su masculinidad
<b>Son emocionales</b>	Uso de la <b>violencia</b> como manera de resolver los conflictos
	Son <b>racionales</b> , expresar emociones se asocia con debilidad

Tabla 1: Roles de género



## Vídeos sobre estereotipos de género:

Visualiza los siguientes vídeos sobre los estereotipos de género pulsando las imágenes o los enlaces:



<https://www.youtube.com/watch?v=C1bl0UkhmQA&t=26s>



<https://www.youtube.com/watch?v=u2zY90c5dVg>



## ¿Por qué es importante la perspectiva de género en la temática de las adicciones?



La perspectiva de género permite tener en cuenta que debido al estigma social que supone para las mujeres las adicciones, éstas no visibilizan su problemática hasta que la **problemática es más severa**.

Por este motivo, se deben hacer acciones enfocadas a la detección precoz de las diferentes adicciones en las mujeres.





# Adicciones

# Adicciones



Adicciones con sustancia

Adicciones comportamentales

Aunque son muchos los factores que influyen en una adicción es importante comprender qué mecanismo cerebral participa en este proceso. Siempre que una persona presenta una adicción entra en juego el **sistema de recompensa, refuerzo o placer**.

El sistema de recompensa es un circuito básico para la **supervivencia**, ya que de él dependen actividades placenteras como la alimentación o la reproducción, y **se encarga de la regulación de sensaciones placenteras**, memoriza los estímulos del ambiente, facilita el aprendizaje y promueve la repetición de la conducta.

# Adicciones con sustancia

También denominadas drogodependencias, hacen referencia al consumo excesivo de sustancias psicoactivas, que **producen cambios en el sistema nervioso central (SNC)**.

Sus principales características son:

**Pérdida de control:** la persona presenta dificultades para controlar el consumo y organiza su vida en torno a la búsqueda y consumo de la sustancia.

**Craving:** deseo intenso por consumir la sustancia. Va más allá de la simple apetencia.

**Tolerancia:** necesidad de aumentar el consumo de la sustancia para obtener el efecto original producido por ella.

**Abstinencia:** conjunto de síntomas que aparecen cuando la persona reduce o deja de consumir la sustancia a la que es adicta.

# Adicciones con sustancia

Las drogas actúan sobre el sistema nervioso central (SNC) alterando el correcto funcionamiento del mismo y afectando a la conducta, al estado de ánimo y/o a la percepción. **Se pueden clasificar, según su efecto**, de la siguiente manera:

ESTIMULANTES	DEPRESORAS	ALUCINÓGENAS / PERTURBADORAS
Aumentan el estado de alerta  Producen euforia  Disminuye la sensación subjetiva de cansancio  Activación e hiperactividad  Ejemplos: nicotina, cafeína, cocaína y sus derivados, anfetaminas, etc.	Disminuyen o retardan el funcionamiento del SNC  Enlentecimiento de las capacidades cognitivas  Relajación muscular  Sedación, apatía  Desinhibición  Ejemplos: alcohol, opio y derivados, hipnosedantes	Aumento de la percepción visual, auditiva y táctil  Distorsión del espacio y tiempo  Alteración de las funciones cognitivas  Ejemplos: LSD, éxtasis o MDMA, marihuana, inhalantes

Tabla 2: Clasificación de las sustancias

# Perspectiva de género en las adicciones con sustancia

- El consumo de todas las sustancias está **más generalizado entre los hombres** que entre las mujeres
- En el caso de **analgésicos opioides e hipnosedantes** el consumo de las mujeres se iguala, esto es debido a que malestar de las mujeres está medicalizado
- Las **mujeres consumen principalmente drogas legales** (alcohol, tabaco e hipnosedantes), ya que conllevan **menos juicio social**
- El **consumo de drogas ilegales por parte de los chicos**, está relacionado con el mandato de género de **asumir riesgos**

# Adicciones comportamentales

Se define como la **pérdida de control** sobre la realización de determinadas **conductas placenteras**. La persona no puede dejar de repetir un comportamiento, como puede ser jugar o comprar, a pesar de las consecuencias negativas que este le produce.

Aunque cualquier conducta placentera puede ser susceptible de generar un trastorno adictivo, las **adiciones comportamentales más conocidas** son: el juego patológico o adicción al **juego de azar**, la adicción a las **compras**, al **sexo** o a las **nuevas tecnologías (internet, redes sociales, videojuegos, móviles, etc.)**.

El problema no está en la realización de la conducta en sí, si no en la relación que se establece con ella.

Según la Organización Mundial de la Salud, **una de cada cuatro** personas sufre una adicción comportamental o sin sustancia.

# Adicciones comportamentales

Aunque en la **comunidad científica solo se reconoce como adicción comportamental el “Trastorno de Juego por apuesta”** (Juego Patológico) dentro de la categoría “Trastornos no relacionados con sustancias”, **hay un interés en incorporar otras** posibles adicciones.

Sus principales señales son:

- **falta del control** sobre la conducta y la necesidad imperiosa de llevarla a cabo
- **pérdida de interés** y abandono de actividades habituales
- **malestar** ante la imposibilidad de llevar a cabo la conducta
- **irritabilidad** o los cambios de humor
- **problemas en la familia, en el centro educativo y/o lugar de trabajo**

# Factores de riesgo y de protección



# ¿Qué son los factores de riesgo y de protección?



## Factores de riesgo

Se entiende por factores de riesgo aquellas circunstancias psicosociales que hacen más probable que una persona inicie un comportamiento adictivo.

## Factores de protección

Son aquellos que facilitan que una persona pueda y sepa reaccionar ante el riesgo y, por lo tanto, disminuir las posibilidades de generar una adicción.



# ¿Qué son los factores de riesgo y de protección?



## Factores de riesgo

Se entiende por factores de riesgo aquellas circunstancias psicosociales que hacen más probable que una persona inicie un comportamiento adictivo.

## Factores de protección

Son aquellos que facilitan que una persona pueda y sepa reaccionar ante el riesgo y, por lo tanto, disminuir las posibilidades de generar una adicción.



# **Adicciones comportamentales más frecuentes**

# Adicción a juegos de azar

Reconocida como adicción en los manuales de categorías diagnósticas, es **una de las adicciones comportamentales más comunes**, con consecuencias muy graves asociadas a las grandes pérdidas económicas y al endeudamiento de la persona.



El juego patológico se define como el impulso incontrolable de seguir apostando a pesar de las consecuencias negativas que pueda tener en la vida de la persona.

La legalización en España del juego online en 2011, supuso un aumento de la oferta de juegos de azar, una bajada en la edad de inicio y un aumento en la prevalencia de este tipo de problema entre la población joven.



# Adicción al uso de redes sociales

Las **redes sociales e Internet** han supuesto un cambio cultural y una revolución en la forma en la que las personas interactúan, convirtiéndose en una **importante fuente de información** y de debate, así como de **refuerzo social**. Las características de la herramienta, su **amplio atractivo y su fácil acceso**, han permitido que se generalice su uso en la mayoría de la población, especialmente en la **población joven**.



La adicción a las redes sociales se relaciona con la pérdida de control y la dependencia hacia las mismas. La vida de la persona se organiza en función a la red social. Además, el resto de actividades dejan de considerarse atractivas.

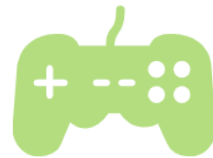
Un problema a tener en cuenta en las adicciones a las redes sociales, es que **socialmente no está mal visto emplear el tiempo de ocio al uso de las redes sociales**, lo que dificulta el reconocimiento de la adicción de la propia persona y de su entorno más cercano.



# Adicciones al uso de videojuegos

En 2022, la OMS reconoce la adicción por uso de videojuegos como trastorno.

Se habla de adicción a los videojuegos o trastorno de juego por internet cuando la persona juega, ya sea o no online, de forma persistente y a pesar de las consecuencias negativas que este comportamiento le supone.



Según la encuesta ESTUDES (2021), **la mayoría de personas que han jugado a videojuegos en el último año le han dedicado más de dos horas diarias**. Además, un 7.1% de la población presentaría un posible trastorno por uso de videojuegos.



# Otras adicciones comportamentales

## **Adicción a las compras**

Se caracteriza por la dificultad que tiene una persona para controlar el impulso a comprar. El problema se da cuando la conducta de comprar deja de ser una actividad lúdica y/o pasa a cubrir una carencia y se convierte en una necesidad en sí misma.

## **Adicción al trabajo**

El trabajo ofrece a las personas un sentido de identidad, legitimación frente al entorno más cercano (familia y grupo de iguales) y es una fuente de autoestima. Sin embargo, hay una parte de la población trabajadora que viven sus empleos de forma muy intensa y compulsiva, generando consecuencias negativas en todos los ámbitos de su vida.

## **Adicción al sexo**

Se caracteriza por un aumento en la frecuencia y en la intensidad de las fantasías, la excitación, los impulsos y las conductas sexuales no parafílicas que provoca un malestar significativo y un deterioro social en la vida de la persona.

**¡Muchas gracias!**