



Centro de Psicoterapia
Vínculo

ADICCIONES SIN SUSTANCIA

Centro de Psicoterapia Vínculo
Av. Felipe II 2, 1ºC
28009 Madrid
www.vinculopsicoterapia.com

Índice

1. ¿Qué es una adicción sin sustancia?
2. Diferencias entre uso, abuso, adicción y dependencia
3. Clasificación de adicciones sin sustancia
4. Ley del Menor
5. Tratamiento

Índice

1. ¿Qué es una adicción sin sustancia?
2. Diferencias entre uso, abuso, adicción y dependencia
3. Clasificación de adicciones sin sustancia
4. Ley del Menor
5. Tratamiento

Definición

- Entendemos por adicción sin sustancia o social, aquella situación en la que una persona presenta:
 - Pérdida de control sobre la conducta
 - Fuerte dependencia psicológica
 - Pérdida de interés por actividades gratificantes
 - La conducta adictiva interfiere gravemente en la vida cotidiana de la persona generando:
 - Deterioro en el ámbito escolar, con amigos, con la familia y en las situaciones de ocio

Definición

- Nota: estas nuevas adicciones se pueden presentar:
 - Exclusivas
 - Acompañadas por adicciones con sustancia (p. ej.: ludopatía + alcohol)
 - En trastornos de personalidad (control de impulsos)
 - Trastornos de ansiedad y depresión

Índice

1. ¿Qué es una adicción sin sustancia?
- 2. Diferencias entre uso, abuso, adicción y dependencia**
3. Clasificación de adicciones sin sustancia
4. Ley del Menor
5. Tratamiento

USO

- Es la utilización de una determinada conducta o sustancia que no acarrea ni complicaciones físicas, ni daño a los otros. No está considerado como una problemática patológica, si bien ello pueda acarrear riesgos

Fuente: Echeburúa 1999

ABUSO

- El abuso = repetir el consumo o la conducta que provoca daños que pueden ser de salud orgánica, mental o en las relaciones personales.
- Afecta a la persona y/o a los que le rodean
- Se habla de abuso cuando:
 - La conducta realizada en situaciones que pueden convertirse en peligrosas (ej: conducción automovilística).
 - Impacta sobre las relaciones sociales, familiares, provoca dificultades a nivel de la vida socio-profesional.
 - Pone en peligro la salud y el equilibrio de otro.
 - **Se produce un descontrol para no sobrepasarse en el uso del producto durante varios días.**
 - Se valoran los efectos nocivos y perjudiciales, pero no existe tolerancia, síndrome de abstinencia y uso compulsivo

DEPENDENCIA

- La dependencia es la incapacidad de parar de consumir o realizar una conducta a pesar de que haya un sufrimiento físico y/o psíquico.
- La conducta se hace más importante que cualquier otro comportamiento.
- Presenta:
 - **Tolerancia:** La tolerancia consiste en la necesidad de aumentar las dosis de una sustancia para obtener el efecto deseado.
 - **Abstinencia:** Son los efectos negativos físico y/o psicológicos que se producen ante la retirada de la sustancia o imposibilidad de realizar la conducta.
 - **Realización compulsiva de una conducta o uso de un producto:** Se da un aumento de la cantidad de sustancia consumida o un incremento en la repetición de la conducta, **se pretende, sin éxito, interrumpir la conducta o el consumo**, conseguir llevar a cabo la conducta o consumir la sustancia se vuelve la actividad central de la vida cotidiana.

Índice

1. ¿Qué es una adicción sin sustancia?
2. Diferencias entre uso, abuso, adicción y dependencia
- 3. Clasificación de adicciones sin sustancia**
 - Trastorno de la conducta alimentaria
 - Adicción a las compras
 - Adicción a las nuevas tecnologías
 - Ciberbullying
4. Ley del Menor
5. Tratamiento

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA QUE *PODRÍA* DESARROLLAR UNA ADICCIÓN

- Baja autoestima.
- Necesidad de gratificación inmediata y de relaciones nuevas.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Descontrol de impulsos, agresividad.
- Dificultades para afrontar conflictos.
- Tiende a evitar situaciones críticas.
- Tiene muchas dificultades para pedir ayuda.
- Dificultades de adaptación a su vida cotidiana (responsabilidades familiares, académicas)

TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- **Definición:** Enfermedad que manifiesta síntomas y obsesiones con el cuerpo y comida y que su base es un problema emocional (baja autoestima, aislamiento social, rigidez de pensamiento, etc.)
- Estadísticas:
 - 4-6% de población escolar de 10 a 25 años padecen un TCA
 - De cada 10 afectados, 9 son chicas
- Ejemplos:
 - Anorexia Nerviosa,
 - Bulimia Nerviosa,
 - Vigorexia (la “adicción” a la actividad física),
 - Ortorexia (obsesión por la comida sana)
 - Trastorno por atracón.

ADICCIÓN A LAS COMPRAS

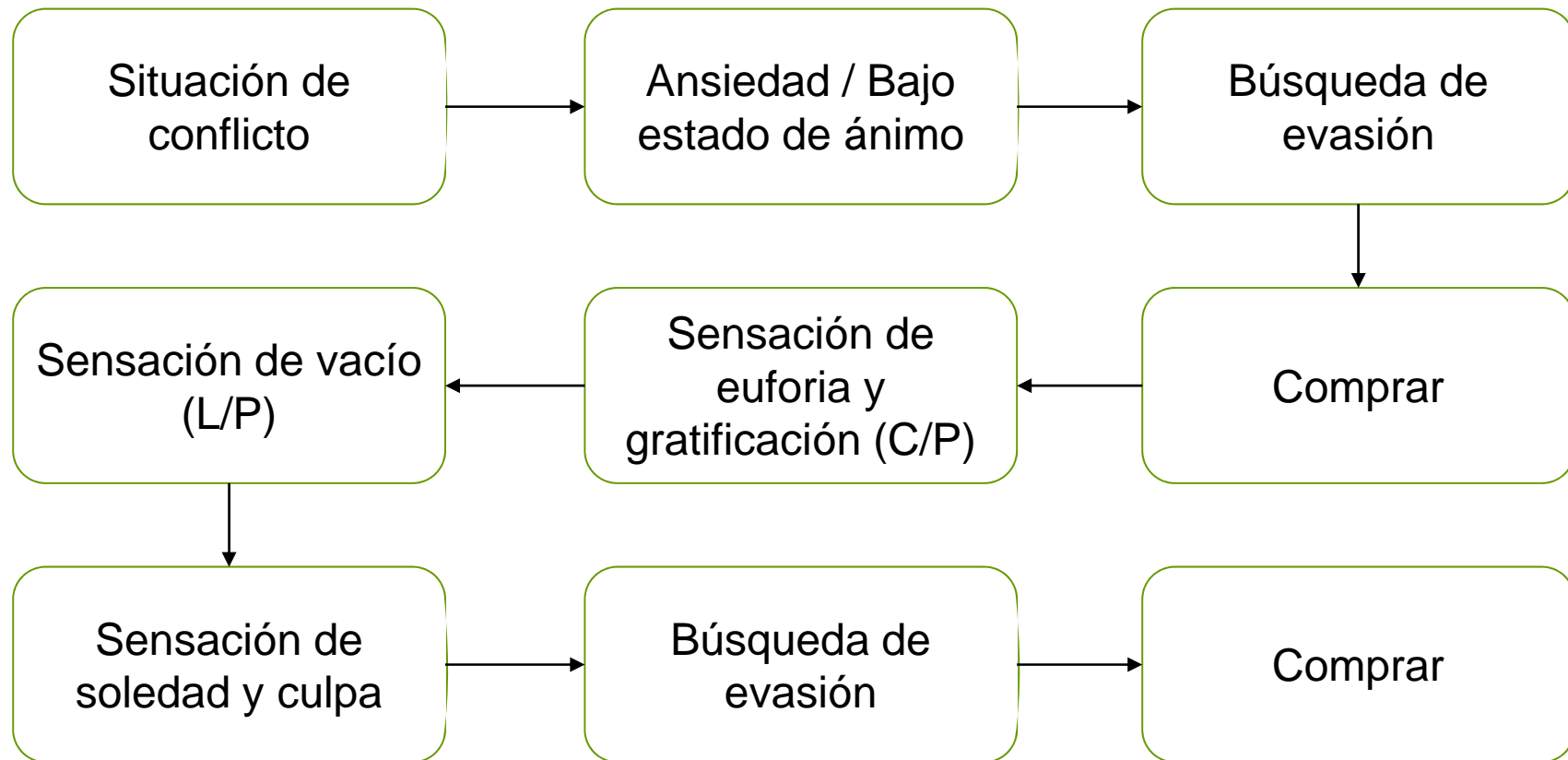
(I)

- Definición: Patrón de consumo permanente, donde la persona sufre una pérdida de control sobre su conducta adquiriendo objetos innecesarios y/o en cantidad excesiva y llevando a situaciones de endeudamiento excesivo
- Incidencias: afecta entre un 1% y un 5% de la población (4 mujeres por cada hombre)
- Características:
 - El placer proviene de la acción de comprar y no por el objeto en sí
 - La compra adictiva presenta un ciclo repetitivo comparable a cualquier otra adicción (*siguiente diapositiva*)

ADICCIÓN A LAS COMPRAS

(II)

- Ciclo repetitivo:



ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

- **Definición:**

Se dice que un adolescente está abusando de internet cuando está conectado más **dos** horas al día. Si, además, existe una **privación de sueño** (menos de 5 horas) y se **prefiere navegar a** tener otro tipo de **relaciones sociales**, se puede pensar que una persona tiene riesgo de adicción; además **piensa en la red constantemente**, incluso cuando no se está conectado a ella. Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica de la UPV.

- **Estadísticas:**

- El 37% de los menores reconoce sentir necesidad de conectarse con frecuencia (25% de primaria, 50% bachillerato),
- El 30% ha facilitado su teléfono móvil en la red
- El 15% se ha reunido con desconocidos

CIBERBULLYING

- Definición: es un tipo de acoso (todavía desconocido) que consiste en amenazar, ridiculizar, insultar y acosar a través de las nuevas tecnologías (internet y redes sociales – p.e. facebook, tuenti, etc.-, móvil, etc.)
- Algunos ejemplos...

Índice

1. ¿Qué es una adicción sin sustancia?
2. Diferencias entre uso, abuso, adicción y dependencia
3. Clasificación de adicciones sin sustancia
- 4. Ley del Menor**
5. Tratamiento

LEY DEL MENOR

- Definición: este tipo de delitos que se suelen cometer por y contra menores tienen un marco legal específico legislado mediante la Ley del Menor.
- El Defensor del Menor es la figura jurídica a la que te puedes dirigir en caso de ser víctima de ciber acoso.

www.defensordelmenor.org

Calle Beatriz de Boadilla, 14-2ª Planta

Teléfono: 915634411

Índice

1. ¿Qué es una adicción sin sustancia?
2. Diferencias entre uso, abuso, adicción y dependencia
3. Clasificación de adicciones sin sustancia
4. Ley del Menor
- 5. Tratamiento**

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Usar las nuevas tecnologías de un modo racional y prudente
- No sustituir las relaciones cara a cara por relaciones virtuales
- No descuidar otras facetas de nuestra vida: deporte, familia, estudios...
- No intentar huir de la realidad a través de la web cuando las cosas van mal.
- Desconfiar de la información sobre otras personas obtenida exclusivamente a través de la red
- Diferenciar libertad de expresión y dañar, agredir o manipular la información de otras personas.
- Pedir permiso a amigos/amigas para colgar sus fotos y etiquetarlas.
- Favorecer la búsqueda de apoyo en familiares, profesores y adultos en situaciones de acoso



Centro de Psicoterapia
Vínculo

*¡GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN!*

www.vinculopsicoterapia.com