

ITTC

International Technology Transfer Center
A program of the International Consortium of Universities
for Drug Demand Reduction

Decima semana

Adicciones comportamentales

Mg. Cristian Solano



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA



PUCP



PERÚ

Ministerio
de Salud



DAP
Drug Advisory Programme

Contenido

- Generalidades
- Adicciones comportamentales
- Tipos de adicciones comportamentales
- Actividad complementaria



Generalidades de las adicciones comportamentales

- Las conductas adictivas y el uso de sustancias han ido en aumento en las últimas dos décadas (Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito [UNODC], 2019).
- La clasificación de las adicciones diferencian dos grandes campos: las conductas adictivas relacionadas con sustancias (convencionales) y las adicciones sin sustancias o comportamentales (Braun et al., 2019; Cía, 2014; Echeburúa, 2016).
- Como ocurre en las adicciones a sustancias, las personas adictas a determinada conducta experimentan ante una interrupción, un síndrome de abstinencia caracterizado por un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotora).



Generalidades de las adicciones comportamentales

- Un aspecto fundamental de la adicción conductual no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella, cualquier actividad normal que resulte placentera para un individuo puede convertirse en una conducta adictiva (Echeburúa, 2006).
- Desde la teoría del aprendizaje todas las conductas adictivas se activan al comienzo mediante un reforzamiento positivo como es el placer experimentado (Becoña, 2013).



En el DSM-5 (APA, 2013) se ha propuesto una nueva categoría denominada Trastornos adictivos y relacionados a sustancias.

Dentro de este capítulo, se incluyen

Trastornos relacionados a sustancias.

Trastornos no relacionados a sustancias.



Adicción comportamental

Es toda aquella conducta repetitiva que produce placer y alivio tensional, sobre todo en sus primeras etapas, y lleva a una pérdida de control de la misma, perturbando severamente la vida cotidiana a nivel familiar, social y laboral, a medida que transcurre el tiempo (Echeburua, 2006).

Es frecuente la combinación de una adicción conductual con una o más adicciones a sustancias, por ejemplo el juego patológico se asocia principalmente con el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol (Becoña, 2013).



Síntomas principales de una adicción conductual (Becoña, 2013)

- 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 previas, tanto las familiares, como las académicas, laborales o de tiempo libre.
- Estas consecuencias negativas suelen ser advertidas por personas allegadas que se lo comunican al adicto, quien, a pesar de ello, no detiene la actividad y se pone a la defensiva, negando el problema que padece.
- 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.



Síntomas principales de una adicción conductual

- La adicción comportamental genera dependencia y disminuye el autocontrol. Existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos (las compras, el juego de apuestas o el sexo) que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar o social (Echeburua, 2012).
- En estos casos el comportamiento está desencadenado

CARACTERÍSTICAS DE LAS CONDUCTAS ADICTIVAS
<ul style="list-style-type: none">— Control inicial por reforzadores positivos.— Control final por reforzadores negativos.— Síndrome de abstinencia.



Vulnerabilidad psicológica de las adicciones

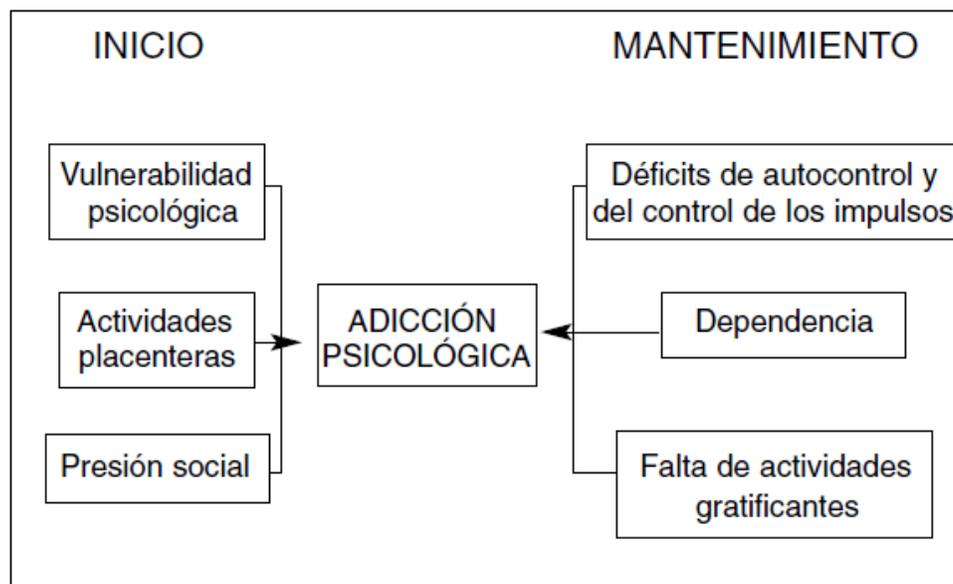
Existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones (Echeburúa, 2012):

- La impulsividad.
- La disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor).
- La intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio, fatiga, etc.) como psíquicos (disgustos, preocupaciones, responsabilidades, etc.) y la búsqueda exagerada de sensaciones.



INICIO Y MANTENIMIENTO DE LA ADICCIÓN COMPORTAMENTAL

Un sujeto con una personalidad vulnerable y con una cohesión familiar disfuncional corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés o de vacío existencial (Echeburua, 2000).



CLASIFICACIÓN DE LAS ADICCIONES	
TIPOS	VARIANTES MÁS COMUNES
Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Juego patológico • Adicción al sexo • Adicción a las compras • Adicción a la comida • Adicción al trabajo • Adicción al teléfono • Adicción a Internet • Adicción al ejercicio físico
Químicas	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción a los opiáceos • Alcoholismo • Adicción a la cocaína y a las anfetaminas • Adicción a las benzodiacepinas • Tabaquismo

Echeburúa (2012) Las adicciones comportamentales



Criterios adicciones comportamentales

Para Griffiths (1998) cualquier comportamiento que cumpla estos seis criterios será definido operacionalmente como adicción:

Saliencia: Se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.

Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.



Criterios adicciones comportamentales

Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

Recaída: Es la tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.



Ludopatía

La adicción patológica a los juegos de azar, también llamada ludopatía, es el deseo irrefrenable de seguir apostando a pesar de los estragos que esto causa en tu vida. Apostar significa que estás dispuesto a arriesgar algo que valoras con la esperanza de recibir algo que tiene un valor aún mayor.

Adicionando, las luces, la música, el sonido de las monedas suscitan una tensión emocional y una gran activación psicofisiológica que son gratificantes de por sí.

El juego se convierte en el centro de su vida, existe una incapacidad para controlarse, ya que existe un hábito muy arraigado.



Ludopatía

Fases de la ludopatía

- Fase de ganancia
- Fase de pérdida
- Fase de descontrol



TRANSICIÓN DEL JUEGO NORMAL AL JUEGO PATOLÓGICO

- GASTAR MÁS DINERO DE LO PLANEADO
- APOSTAR PARA RECUPERAR LO PERDIDO
- SEGUIR JUGANDO INCLUSO CUANDO SE HA PERDIDO

ADICCIÓN A INTERNET

La adicción a la Internet es una categoría que agrupa a una serie de desórdenes relacionados Becoña (2013) como:

- Compulsión por actividades en-línea
- Adicción al cyber-sexo
- Adicción a los cyber-romances
- Adicción a la computadora

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET

- | | |
|----|---|
| a) | Privarse de sueño (<5 horas) para invertir tiempo en la red. |
| b) | Descuidar otras actividades importantes, como el tiempo con la familia, las relaciones sociales, el trabajo o el cuidado de la salud. |
| c) | Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como la pareja o el jefe. |
| d) | Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella. |
| e) | Intentar limitar el tiempo de conexión pero sin conseguirlo o engañarse pensando que se van a invertir unos minutos y darse cuenta después de que ya han pasado varias horas. |



CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

1. **Tolerancia:**
 - a) Necesidad de invertir una cantidad mayor de tiempo en la red para alcanzar el mismo grado de satisfacción.
 - b) Satisfacción cada vez menor con el uso continuo de la misma cantidad de tiempo en Internet.
2. **Síndrome de abstinencia. Dos o más de los siguientes síntomas:**
 - a) Agitación psicomotriz.
 - b) Ansiedad.
 - c) Pensamientos obsesivos sobre lo que está pasando en Internet.
 - d) Fantasías o sueños en relación con la red.
 - e) Movimientos de los dedos voluntarios o involuntarios relacionados con el tecleado.
Uso de Internet para aliviar estos síntomas.
3. **El acceso es más frecuente o durante períodos más prolongados de lo que se tenía planeado.**
4. **Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de poner fin o de limitar el uso de Internet.**
5. **Inversión de mucho tiempo en actividades relacionadas con el uso de Internet:** comprar libros, hacer nuevos ensayos en la red o con las páginas Web, etc.
6. **Abandono o reducción de actividades profesionales, lúdicas o sociales por culpa de Internet.**
7. **Persistencia en el uso de Internet a pesar de los problemas físicos, sociales, profesionales o psicológicos que son causados o agravados por el uso de Internet:** privación de sueño, problemas de pareja, tardanza por la mañana, abandono de las obligaciones o pérdida de interés por los demás.



ANÁLISIS DE CASO

Antonio, de 30 años, es economista de profesión y trabaja en un banco. Es soltero y vive con sus padres. Sus hermanos están ya casados. Introverso y de pocos amigos, pasa muchas horas en casa en los ratos libres. Siempre ha sido muy aficionado a la TV, a los videojuegos y a las pantallas de ordenador.

Desde hace 1 año, en que se conectó a Internet en casa, dedica todo su tiempo libre a navegar por la red. La dedicación diaria a Internet, sobre todo al correo electrónico y a los canales de conversación, es de más de 5 horas, lo que le supone en muchos casos restar horas al sueño.

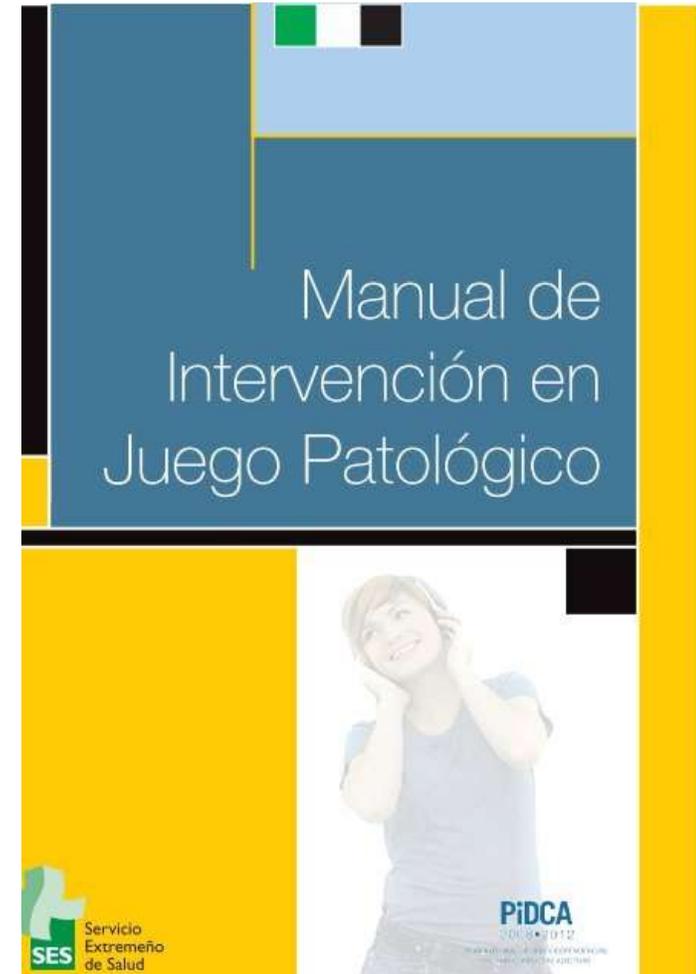
Cuando está en la red, siente una sensación de poder y de autoestima que no tiene en la vida real, sobre todo ahora que tiene muchos amigos virtuales. La timidez que muestra en la vida real le desaparece delante de la pantalla. Durante la jornada laboral tiene pensamientos frecuentes sobre la red y está pendiente del reloj para saber cuándo puede volver a casa. Su rendimiento laboral se ha resentido en los últimos meses.

Actividad practica

- Lectura del capitulo 2 Características del juego patológico y diagnóstico del libro Manual de Intervención del juego patológico

Paginas 9-14

- Responder las preguntas del cuestionario



Recuerde: Revise la Guía del Estudiante

Guía del Estudiante

Curso Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual en Adicciones

¡¡Bienvenido al curso !!



Información del curso

Región:
Nombre del Maestro Capacitador:
Correo electrónico del Maestro Capacitador:
Número celular del Maestro Capacitador:
Nombre del chat por WhatsApp:
Enlace Zoom de las reuniones con el Maestro Capacitador:
Fecha y hora de primera sesión en la primera semana de Abril:
Fecha y hora de segunda sesión en primera semana de Mayo:
Fecha y hora de tercera sesión en primera semana de Junio:
Fecha y hora de cuarta sesión en primera semana de Julio:

Presentación

El curso está dirigido a profesionales de la salud de Centros Comunitarios de Salud Mental y de Centros de Atención Primaria que brindan tratamiento a personas con problemas y trastornos por consumo de sustancias psicoactivas. El curso brinda conocimiento científico y desarrolla competencias básicas en el campo de las adicciones y del modelo cognitivo conductual a partir del análisis de sus principales paradigmas para la aplicación de técnicas psicoterapéuticas en conductas adictivas. El curso es desarrollado por profesionales de Centros Comunitarios de Salud Mental del MINSA capacitados a través del Centro Internacional de Transferencia Tecnológica del Perú de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y la Pontificia Universidad Católica del Perú. El curso comprende presentaciones teóricas grabadas, lecturas, ejercicios de aplicación y sesiones a distancia con el Maestro Capacitador.

Este documento lo guiará durante el desarrollo del curso

Cada semana tiene actividades como:

- Lecturas
- Videos
- Casos
- Foros



Los mejores éxitos en este curso

Introducción a la Terapia Cognitivo
Conductual en Adicciones

