

Seminario de Capacitación en Adicciones

Módulo 2

“La adolescencia y las adicciones”

Lic. Leila Ojeda

Lic. Gabriel De

Marco

Seminario de capacitación en adicciones

2° Módulo

PENSAR

Adolescencia

Cuando hablamos de adicciones a sustancias y de la prevención de las mismas, debemos poner el foco en la primera etapa juvenil, en la adolescencia, pues es allí donde mayormente se inician, y los esfuerzos deben apuntar a esas edades. Ya desde el colegio es necesaria la instrucción e informar a los niños/adolescentes sobre los riesgos que las drogas implican y las respectivas consecuencias. Debe haber programas de prevención a cargo de profesionales como médicos, psicólogos, operadores psicosociales, trabajadores ocupacionales, docentes, etc., o bien, referentes, como por ejemplo, adictos ya recuperados cuyos testimonios y experiencia pueden llegar a ser de gran valor y ayuda en la concientización de esta problemática.



Incluso declarar estas instituciones como zonas libres de drogas y adoptar medidas para evitar que los colegios se transformen en centros de iniciación o distribución.

Ni hablar de las responsabilidades primarias de los padres cuya influencia es decisiva en la prevención del consumo, responsabilidad que no se puede delegar en los docentes puesto que es en las casas donde está la “primera escuela” de los niños y el grupo primario donde el niño ha de desarrollarse.

Entre los abordajes y estrategias para la prevención podemos mencionar algunas fundamentales como:

- ♥ **Contar con una postura clara y firme frente a las drogas y las adicciones.**
- ♥ **Formar una sana autoestima en los hijos.**
- ♥ **Mantener un hogar seguro y estable.**
- ♥ **Mostrar flexibilidad en las ideas y conductas pero con límites bien definidos y claros.**
- ♥ **Dar un ejemplo íntegro y coherente en lo referido a las adicciones.**

También las autoridades, tienen un papel importante en la educación contra la drogas y dirigida a la salud integral: Programas atractivos, sugerentes, aplicar cautelas legales (como etiquetas necesarias en las bebidas alcohólicas, cigarrillos) Normas que regulan su venta, como prohibición a los negocios de venta a menores.

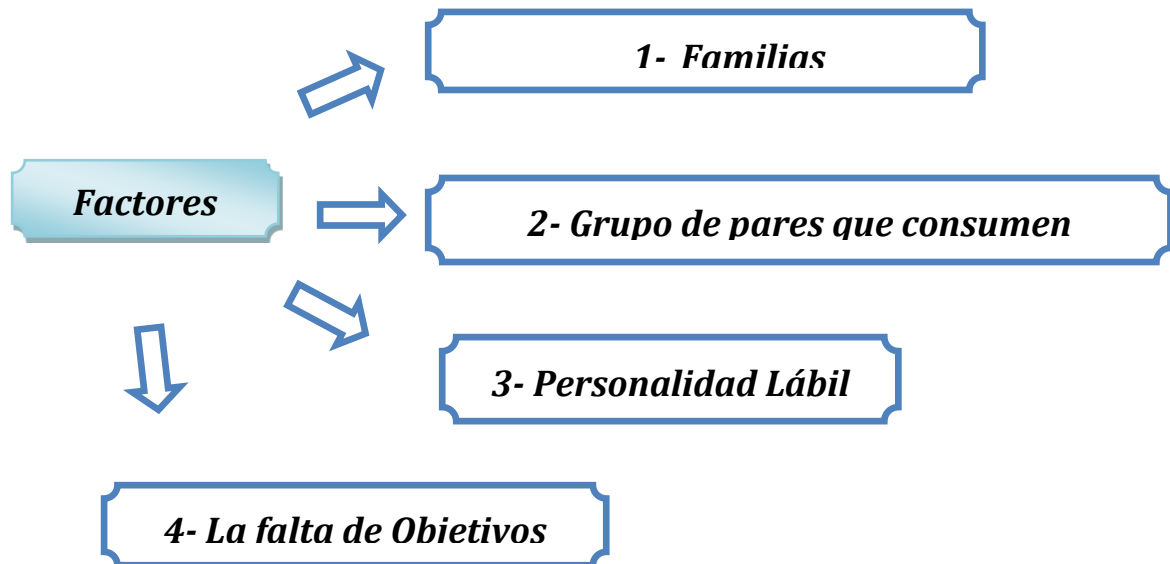
Casi siempre las adicciones son un emergente de las familias disfuncionales, donde uno de los rasgos predominantes es la falta de comunicación. El adicto “Habla” a través de un síntoma, que es la adicción, pone en ese difícil lenguaje lo que sucede en su propia vida y en su entorno.

En las adicciones siempre hay **factores desencadenantes**

“Toda adicción despierta una disociación del yo y una ruptura de la realidad” explica el counselor Juan Facundo Cincunegui, de Choice Counseling, (un espacio dedicado al tratamiento de adicciones). Esto no implica que sea permanente, por eso nosotros decimos que la adicción es un problema de afrontamiento. El problema no está afuera, en la droga, sino en la persona y en el vínculo que establece -un apego

destrutivo- a esa sustancia. Para recuperarse, la persona debe tener un nuevo **afrontamiento**".

Como dijimos hay muchos **factores** que confluyen en la vida de una persona a este apego destructivo:



- 1- La falta de comunicación o una comunicación no fluida o con interferencias, donde hay ausencias de roles paternos y maternos y falta de límites.
- 2- El estar rodeado por pares que consumen hace mucho más factible el desarrollo de ese apego.
- 3- Personalidades con poca tolerancia a la frustración, inmadurez e impulsividad.
- 4- La falta de objetivos en la vida y de proyectos hace a una persona más vulnerable a la adicción.

También la prevención primaria debe tenerse muy en cuenta en cuanto a las llamadas drogas legales como el cigarrillo o el alcohol, pues cuando hablamos de drogas la asociamos a la marihuana o a la cocaína (drogas ilegales) siendo las primeras muchísimas veces la puerta de entrada al consumo.

Están también las adicciones que no implican el consumo de sustancias, pero sí conductas adictivas: ***Ludopatías, la adicción a internet, al sexo, o las compras compulsivas.***

De allí que en las casas debe darse el ejemplo aún con las drogas socialmente aceptadas pero no menos perjudiciales que las drogas no aceptadas o las llamadas drogas duras.

La doctora Susana Calero, directora del centro de asistencia, capacitación e investigación de las socioadicciones y creadora del Servicio de Adicciones del Hospital Álvarez de la Ciudad de Buenos Aires, sostiene que las adicciones son síntomas de una **patología de base** que tiene una persona. Se trata de una problemática multicausal, en la que siempre hay circunstancias de base que la propician, tales como **trastornos de personalidad, trastornos depresivos, trastorno impulsivo, duelos no resueltos, dificultad para tolerar la frustración o para adaptarse a nuevas circunstancias.**

“Las situaciones de crisis de origen individual o socio-familiares, como las carencias afectivas y los problemas económicos, entre otros, llevan al sujeto a experimentar sentimientos de soledad, tristeza. Estas crisis suelen ser el origen de patologías psicológicas y psiquiátricas, e inducen al individuo a conductas compulsivas y/o adictivas”

La doctora Calero dice que la adicción debe ser vista como un problema más amplio; desde esta mirada considera que “todos tenemos adicción a algo”.

CÓMO AFECTA LA AUTOESTIMA A LA CONDUCTA:

Una autoestima adecuada proporciona bienestar Psicológico a la persona, valía personal, seguridad, respeto por uno mismo, y fuerza ante los retos. En el trabajo, en la familia, con los amigos, en la comunidad, quienes poseen un justo valor de sí mismos alcanzan los mejores logros.

Por el contrario, quienes sufren autoestima pobre se sienten inútiles frente a los problemas y hay más posibilidades de fracaso.

Una autoestima empobrecida afecta a la persona negativamente de distintas formas:

- 👉 **Puede llegar a causar depresión.**
- 👉 **Afecta el rendimiento escolar y personal.**
- 👉 **Deteriora las relaciones interpersonales.**
- 👉 **Contribuye a la anorexia y a la bulimia.**
- 👉 **Está ligada al uso de alcohol y otras drogas.**

Los niños son especialmente vulnerables a sentirse inferiores, porque valoran excesivamente la comparación con sus amigos y compañeros, que tienden a percibirse como más fuertes, más listos, más lindos, y con más recursos.



Los siguientes consejos son útiles para potenciar la autoestima en los niños:

- 😊 **Usa con frecuencia palabras de aprobación y aliento.**
- 😊 **Sé positivo con tus mensajes.**
- 😊 **Evita las comparaciones.**



- ☺ **No hagas bromas con sus limitaciones o defectos.**
- ☺ **Prevén la formación de la culpabilidad.**
- ☺ **Proponte estar de buen humor.**

Estudios de la Universidad de Michigan pudieron establecer que las mejores fuentes de autoestima son las que se dirigen hacia otros. Es decir tanto autoestima como logros serán mayores si, por ejemplo, el estudiante se fija altos ideales (servir mejor a la humanidad) en vez de ideales personales y a corto plazo como, por ejemplo, sacar buenas notas. Igualmente la autoestima mejora cuando una parte de nuestro esfuerzo va encaminado a ayudar y apoyar a otros y no exclusivamente a nosotros mismos.

PROBLEMAS DE IDENTIDAD

La identidad va formándose en los años del crecimiento y se estabiliza hacia el final de la adolescencia. El proceso continúa tomando forma a lo largo de todo el ciclo vital. De esta manera, las personas se conciben a sí mismas como poseedoras de atributos, rasgos y cualidades que las identifican como alguien único y diferente.

Por desgracia, la identidad no siempre se desarrolla adecuadamente y el sujeto se adhiere a una que no es la suya, como las formas anómalas que se describen a continuación:

LA PERSONALIDAD DEPENDIENTE

Las personas con este tipo de personalidad tienen muy poca confianza en sí mismas y necesitan la ayuda de otros, incluso en las tareas de poca relevancia. En su extremo más patológico, necesita cuidado constante y presenta estas características:

- * Dificultad para tomar decisiones (aún las que carecen de importancia) sin el apoyo de otros. Esto es debido a la falta de seguridad en sí mismo.
- * Necesita ayuda ajena para asumir responsabilidades importantes.

- * No expresa desacuerdo por miedo al rechazo.
- * Está dispuesta a hacer cualquier cosa para obtener aprobación.
- * Se resiste a quedarse sola por miedo a no poder cuidar de sí misma.
- * Si la relación termina, busca urgentemente a otra persona de la cual depender.
- * Se preocupa, sin motivo, pensando que la otra persona la va a abandonar.

CRISIS DE LA EDAD

En ocasiones la identidad tambalea al pasar por ciertos ciclos vitales siendo la adolescencia una etapa de alto riesgo.

PARA PREVENIR UNA IDENTIDAD ANÓMALA

<i>Potenciar la confianza en uno mismo.</i>	<i>Apoyarse en la identidad del grupo.</i>
<i>Establecer sus propios objetivos.</i>	<i>Afirmarse en el valor de sí mismo.</i>
<i>Fijar una escala de valores sólida</i>	<i>Cultivar buenas relaciones interpersonales.</i>

Prever una posible crisis evolutiva.

Conocerse a sí mismo.

Y para concluir, aquí le dejamos algunos **consejos útiles** para favorecer la identidad de sus hijos:

- ♥ Acéptalos incondicionalmente
- ♥ Ayúdalos a compensar sus deficiencias
- ♥ Asigna responsabilidades
- ♥ Evita la sobreprotección
- ♥ No seas autoritario/a ni indiferente

Lic. Gabriel De Marco

Lic. Leila Ojeda

Bibliografía:

Melgosa, Julián, *Mente positiva*

Cecilia Mosconi

