

Reportaje

Las nuevas adicciones

Paulina González González

La Real Academia Española (RAE) precisa que *una adicción es una dependencia a sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico*. Esto es importante, pues según esta definición, la adicción puede ser tanto una sustancia como una conducta. A partir de octubre del 2013 el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* en su 5ta edición (DSM-5) ha agregado a sus categorías las adicciones conductuales. Aunque en la actualidad, las adicciones relacionadas con sustancias siguen presentes en la sociedad e incluso han proliferado por el bajo costo y la gran variedad de las mismas, las nuevas adicciones son preocupantes desde el punto de vista psicológico, pues tienen síntomas similares y han tenido auge a partir del progreso tecnológico; sin embargo, al no ser identificadas como un trastorno o una problemática, van en aumento y se pueden presentar en los hogares causando daños que pueden ser detectados y detenidos a tiempo. Algunas de las nuevas adicciones son: a la tecnología y al “inmediatismo”, al narcisismo, al juego o videojuegos también conocida como ludopatía.

Toda adicción ata a la persona con aquello que le hace sufrir y le daña, y aunque de inicio, al obtener el beneficio de la sustancia o conducta de adicción se produce placer, al paso del tiempo se vive un profundo malestar emocional en la ausencia de la misma. La persona que no consume determinada sustancia, o que no puede realizar cierta conducta tiene alteraciones psicoemocionales y fisiológicas que le impiden funcionar en las distintas dimensiones de las que es parte. Los principales síntomas de una adicción conductual son: intenso deseo, ansia o necesidad imparable de concretar la actividad placentera; pérdida progresiva del control sobre la conducta hasta llegar al descontrol; descuido de las actividades habituales, tanto las familiares como las académicas, laborales o de tiempo libre; negación del problema y conductas defensivas cuando se menciona el tema; descuido o abandono de los intereses y relaciones previas; irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de concretar la conducta adictiva; imposibilidad de dejar de repetir esa conducta, pasado un corto período. Todos estos síntomas en mayor o menor medida se presentan en las siguientes adicciones. Cabe recordar que la sintomatología es progresiva.

La adicción a la tecnología y al “inmediatismo”

La llamada *generación X* –adultos entre 35 y 45 años aproximadamente-, fue la generación que se vio afectada por el consumismo. Fue la primera generación que se encontró con internet de manera comercial y “al alcance de todos”, fue también la primer generación que usó tecnologías informáticas en sus estudios y en sus actividades profesionales; aquí inicia la adicción a la tecnología. Esta generación conoció los beneficios de utilizarla y, aunque es capaz de hacer muchas de las actividades “a la antigua”, prefiere la tecnología como *modus operandi*.

Las generaciones posteriores ya nacieron con la tecnología, son nativos digitales y son los llamados *millennials* o *generación Y* –los nacidos entre los 80’s y 90’s. Llegaron a la vida adulta en el cambio de milenio por lo que conciben otra forma de comunicarse o de hacer las

cosas fuera de la tecnología, entienden el mundo como un mundo globalizado, tecnológico, y su día a día transcurre en las redes sociales.

Ambas generaciones son propensas a padecer adicción a la tecnología; caminan por ahí con el cuello agachado, mirando constantemente sus teléfonos móviles, no es raro ver en las calles de la ciudad personas que corresponden a estas generaciones manejando con una mano al volante y con la otra manipulando el celular, enviando textos, revisando redes sociales, o simplemente con el teléfono en la mano sólo “por si acaso”. Actualmente, existen en varios países clínicas especializadas en adicción a redes sociales, especialmente a Facebook, pues el incremento de las personas que han sufrido daños por este tipo de adicciones es alarmante, y aunque en México no se ha llegado a este nivel, en la práctica privada se ven casos que afectan no sólo a la persona que lo padece, sino a todo su entorno inmediato; como familia, escuela y trabajo.

Pero no nos equivoquemos: la tecnología no es el problema. De hecho, es una herramienta más con la que cuenta el ser humano para facilitarse la vida; la adicción se presenta cuando las personas son incapaces de separarse un minuto de los aparatos electrónicos, cuando son incapaces de recordar un número telefónico o cuando tienen una atención y preocupación constante por adquirir los gadgets o dispositivos para cada una de sus actividades cotidianas. El “inmediatismo” es otra adicción que va de la mano de la tecnología; las generaciones mencionadas son las afectadas principalmente, pues la tecnología les ha dado la idea equivocada de que todo se obtiene de manera inmediata: el conocimiento, las relaciones, la aceptación del grupo de pares, entre otras cosas. Las personas adictas al “inmediatismo” no saben esperar; quieren respuestas al instante, les es imposible trabajar por resultados a largo plazo, tienen poca o nula tolerancia a la frustración, entran en una tremenda ansiedad si no obtienen lo que desean. El problema con esta adicción, además de los síntomas mencionados, es que las personas “inmediatistas” son frágiles, se rinden al no conseguir lo que desean, no han desarrollado suficientes recursos para enfrentar las adversidades.

La adicción al narcisismo

Ésta es otra nueva adicción también relacionada con la tecnología. Y no es que el narcisismo sea un concepto nuevo, pues data de la mitología griega y es parte de la psique humana en las primeras etapas de la vida, cuando la atención y la afectividad del niño están orientadas hacia sí mismo. La adicción, sin embargo, se presenta cuando las personas –después de la adolescencia- buscan constantemente ser el propio objeto las personas que padecen estas adicciones. Pasan horas frente al espejo practicando para las fotos o para hacer una sesión de *selfies* buscando la mejor para subir a las redes sociales y obtener el mayor número de *likes*; de la misma forma ocurre con aquellas personas que para cada actividad que hacen suben publicaciones, y así encontramos en las redes sociales frases como “Dispuesta/o a levantarme para un buen baño”, “preparando el desayuno”. Y todas éstas pueden o no, ir acompañadas de las fotos que respaldan dicha publicación. Los adictos al narcisismo dependen de verse a sí mismos reflejados en las pantallas de sus teléfonos o de sus computadoras, necesitan a toda costa informar qué les está ocurriendo, como si fueran el centro del universo, de la misma manera que el infante en su etapa egocéntrica dice: “¡Mira mamá, nos sigue la luna!”

Algunos estudios aseguran que las personas con adicción al narcisismo y a tomarse *selfies* padecen de una baja autoestima, tanto que necesitan de manera casi vital recibir halagos de personas que muchas veces no conocen, presentando el síndrome de abstinencia cuando no reciben la retroalimentación esperada. El adicto-narciso obtiene una parte de la gratificación al verse a sí mismo –su imagen o su publicación- en el aparador de las redes sociales, y otra parte de la gratificación se obtiene al recibir *likes* o seguidores.

La adicción al juego / ludopatía - juegos de apuestas, videojuegos

Los juegos de azar son actividades que están presentes y al alcance de prácticamente todos en la sociedad; esta adicción le da a la persona la sensación de controlar los resultados proporcionándole recompensas inmediatas, de manera que se ve beneficiado aparentemente. Ocurre lo mismo con los videojuegos, pues los resultados y las recompensas son inmediatos, y la persona que juega percibe que tiene el control de lo que ocurre en el juego.

El juego se convierte en una conducta de riesgo de ser adictiva cuando la persona que juega deja de lado las actividades cotidianas tales como la convivencia, la educación, las actividades laborales, etc. o cuando pone en riesgo su economía y/o su patrimonio. La adicción al juego puede presentarse en personas de todas las edades, y aunque el origen de la adicción puede ser diferente para cada edad, las consecuencias pueden ser similares llegando en los casos más extremos a la *ideación* o acto suicida debido al impacto de encontrarse con la realidad, es decir, con la falta de control sobre lo que sucede en el juego, con la incapacidad de perder.

La persona con adicción al juego pasa la mayor parte del tiempo en esta actividad, destina gran cantidad de sus recursos materiales y emocionales al juego, tiene la necesidad de jugar cantidades crecientes de dinero para lograr la satisfacción deseada (en el caso de juegos de apuestas), se siente inquieto o ansioso al interrumpir o detener el juego, está frecuentemente preocupado por el juego (ej.: planear la próxima sesión, pensar maneras de obtener el dinero para apostar, recordar jugadas que le causaron satisfacción). Los adictos al juego dejan de disfrutarlo y entran en emociones nocivas y de ansiedad, suelen mentir para ocultar su grado de implicación en juego.

Es importante que aceptemos nuestro mundo está cambiando. De hecho, ya es necesario adaptarse a estas nuevas adicciones que se consideran tienen implicaciones para la persona. Todas estas adicciones tienen en común la soledad, la ausencia de relaciones afectivas fuertes y sanas. Las personas que han caído en estas adicciones se encuentran voluntaria o involuntariamente aisladas del mundo, viven en sí mismas, se encierran en sus dispositivos, en un casino o en su propia imagen olvidándose de que somos seres sociales, que dependemos en gran medida de la interacción con los demás; que somos en la medida que nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Las adicciones conductuales vuelven a las personas autómatas de las conductas adictivas, pierden el control cognitivo que respalda sus acciones, ya que los adictos hacen las cosas sin pensar en las consecuencias negativas de sus conductas, esperando la satisfacción de obtener el placer inmediato de su conducta. En gran medida, se pueden evitar o solucionar estas problemáticas en el encuentro con el otro, en la satisfacción de vivir acompañado y de saberse parte de un todo mayor a uno mismo.