



ADICCIONES SIN DROGA EN LA MUJER DEL SIGLO XXI



Dra. María de la Villa Moral Jiménez
Facultad de Psicología
Universidad de Oviedo

- 
- *'Esta sociedad está degenerada...'*
 - *'Nuestra juventud es decadente e indisciplinada. Los hijos no escuchan ya los consejos de los padres. **El fin de los tiempos está próximo...**'*


● ANÓNIMO CALDEO, siglo XXI a. de C.

CARACTERÍSTICAS Y SIGNOS PATOGNOMÓNICOS DE LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA

- **1. PROGRESO TECNOLÓGICO vs. DESARROLLO HUMANO**
- Peculiaridades del hombre contemporáneo como características de una mentalidad tecnificada. Llamamos **TECNOCRACIA** a la dominación de la sociedad por la técnica y el espíritu técnico
- **2. HOMO LABORANS vs. HOMO LUDENS - HOMO FABER vs. HOMO VIDENS**

CARACTERÍSTICAS Y SIGNOS PATOGNOMÓNICOS DE LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA

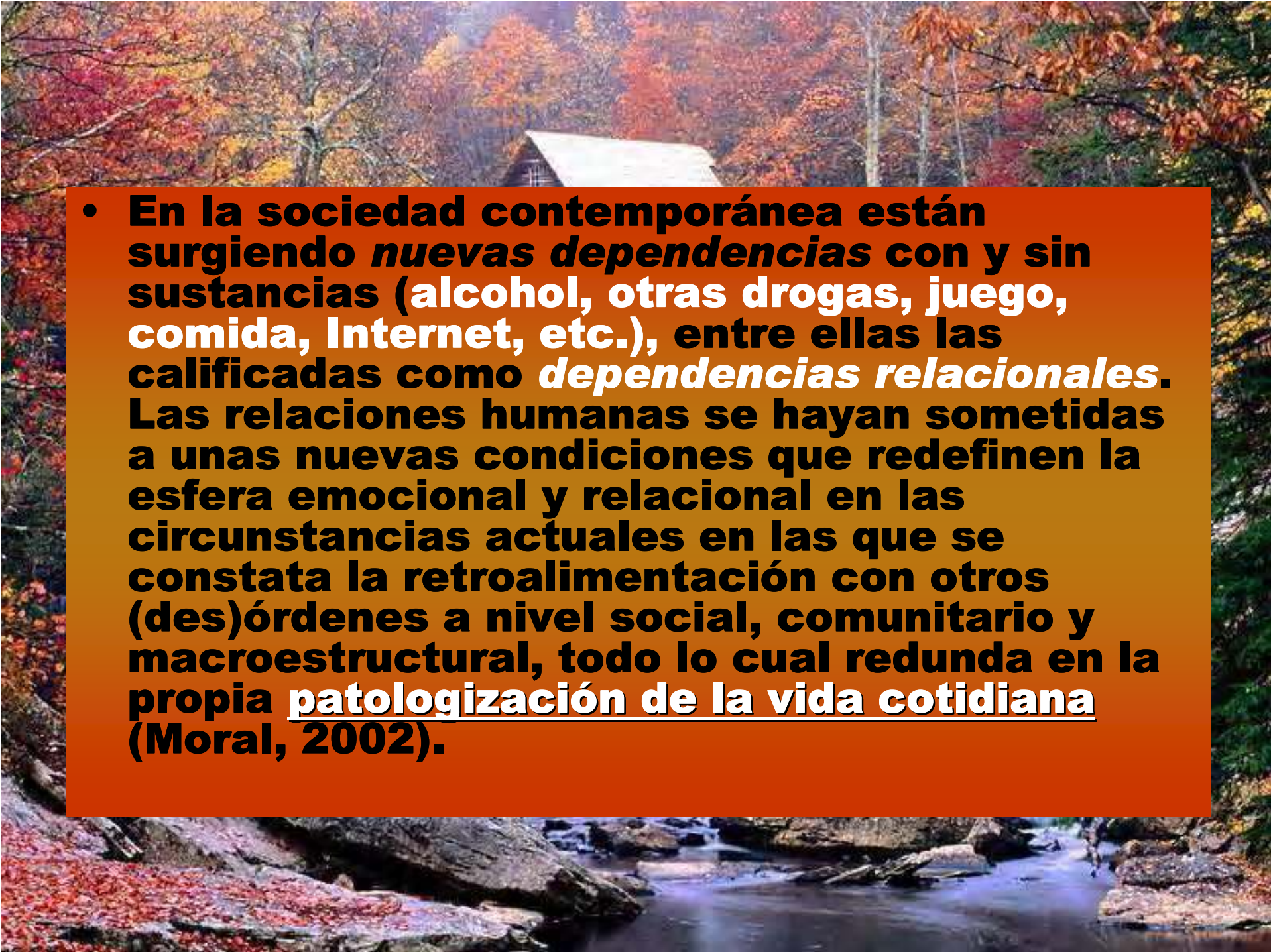
- **3. CAPITALISMO – CONSUMISMO – GLOBALIZACIÓN**
- **4. SOCIEDADES DEL BIENESTAR – SOCIEDADES EN CRISIS**
 - **Calidad de vida / Cantidad de necesidades creadas: “miedo a la libertad” (Erich Fromm)**
- **5. DESÓRDENES PSICOSOCIOLOGICOS**

A sunset over a body of water with a red text box overlay. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The text box is a solid red rectangle with yellow text inside.

• **Resulta, finalmente, que la cotidianeización de la cultura de la superficialidad (distracciones fáciles, sobreestimulación, consumismo, cyber comunicaciones, libertades coadyuvadas que no son tales, etc.) convierte en doméstico aquello que sería extra-ordinario.**

NUEVAS ADICIONES

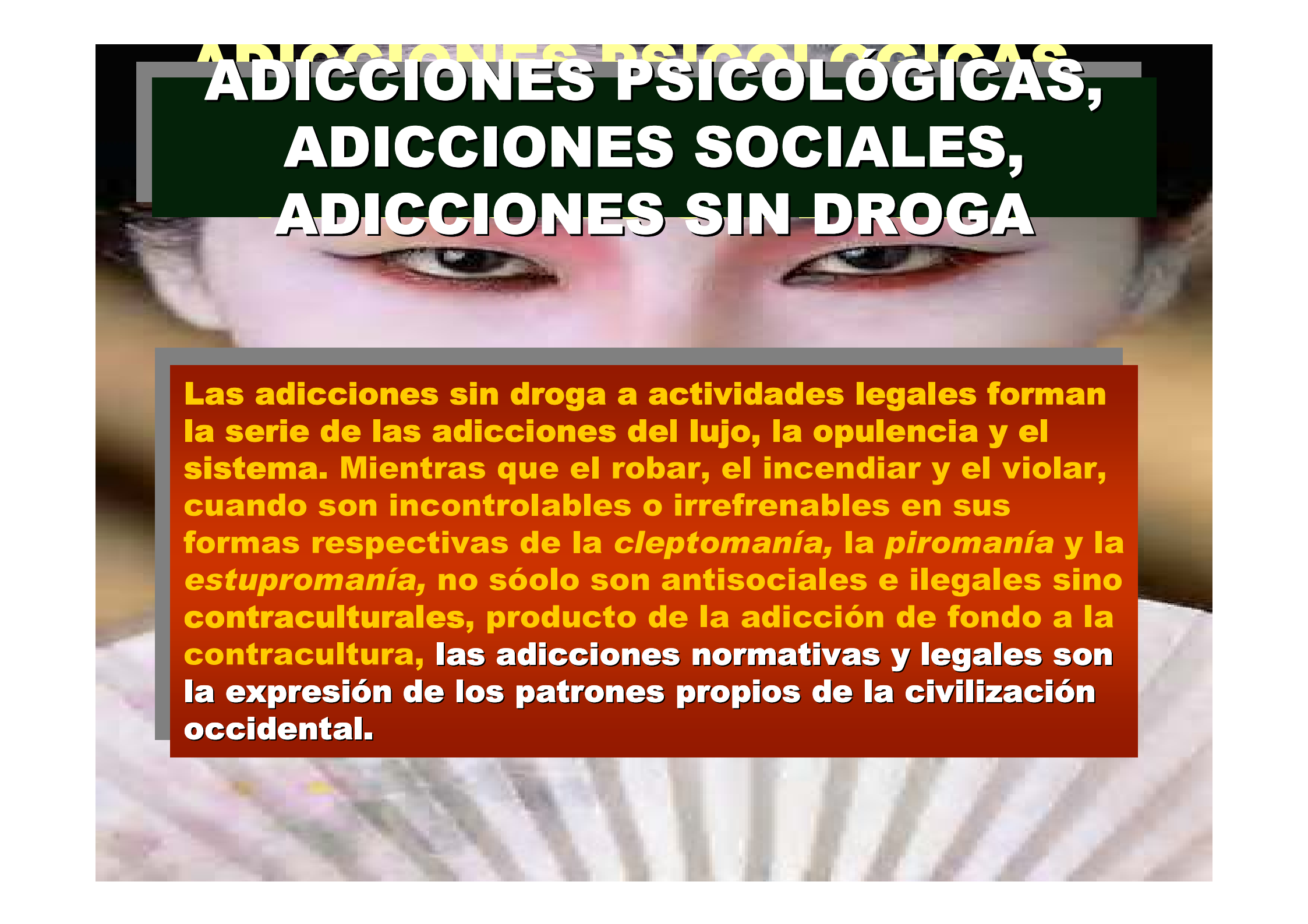


- 
- A scenic autumn landscape featuring a wooden cabin with a white roof nestled among trees with vibrant red, orange, and yellow foliage. In the foreground, a stream flows over rocks, surrounded by fallen leaves. The scene is captured in a soft, slightly hazy light, suggesting a misty or overcast day.
- **En la sociedad contemporánea están surgiendo *nuevas dependencias* con y sin sustancias (alcohol, otras drogas, juego, comida, Internet, etc.), entre ellas las calificadas como *dependencias relacionales*. Las relaciones humanas se hayan sometidas a unas nuevas condiciones que redefinen la esfera emocional y relacional en las circunstancias actuales en las que se constata la retroalimentación con otros (des)órdenes a nivel social, comunitario y macroestructural, todo lo cual redundando en la propia patologización de la vida cotidiana (Moral, 2002).**



ADICCIÓN Y DEPENDENCIA

***Adicción y dependencia* son términos concurrentes que expresan la pérdida de libertad interior ante un deseo, reflejada, como decía Kant, no en la incapacidad de eliminar el deseo sino en la de resistirse a él y controlarlo. A partir de este momento, la dinámica de libre elección del sujeto experimenta una quiebra importante. Un deseo que se agiganta y se vuelve incontrolable e incontenible para la voluntad y la libre elección es la matriz patológica del grupo de enfermedades que llamamos *adicciones* o *dependencias*.**



ADICCIONES PSICOLÓGICAS, ADICCIONES SOCIALES, ADICCIONES SIN DROGA

Las adicciones sin droga a actividades legales forman la serie de las adicciones del lujo, la opulencia y el sistema. Mientras que el robar, el incendiar y el violar, cuando son incontrolables o irrefrenables en sus formas respectivas de la *cleptomanía*, la *piromanía* y la *estupromanía*, no sólo son antisociales e ilegales sino contraculturales, producto de la adicción de fondo a la *contracultura*, las adicciones normativas y legales son la expresión de los patrones propios de la civilización occidental.

ADICCIONES PSICOLÓGICAS, ADICCIONES SOCIALES, ADICCIONES SIN DROGA

- **Son los propios patrones culturales los que enganchan.**
- **Experiencia egosintónica: El poder de seducción ejercido por el impulso adictivo sobre el yo radica en la recompensa o ganancia que implica su ejecución en forma de una aportación de placer o una evitación de *displacer***
- **Todas las adicciones, incluso las referidas a actividades legales originan efectos nocivos y desfavorables para la calidad de vida. Su nocividad se extiende a las tres dimensiones propias de la calidad de vida: nivel material, estabilidad emocional/familiar/laboral y autorrealización existencial.**

ADICCIONES PSICOLÓGICAS, ADICCIONES SOCIALES, ADICCIONES SIN DROGA

- **Siendo los componentes fundamentales de los trastornos adictivos la pérdida de control y la dependencia, se podría hacer un uso desadaptativo y disfuncional de conductas cotidianas tales como trabajar, comunicarnos con otros, comer, jugar, comprar, amar, etc., siendo la intensidad, la frecuencia o el grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales algunos indicadores básicos que podrían transformar una conducta normal placentera en comportamiento adictivo.**
- **De este modo, con las *adicciones psicológicas*, en contraposición a las dependencias de sustancias psicoactivas, no es la actividad misma la que genera la dependencia, sino la relación compulsiva, desadaptativa, disfuncional o excesiva según los casos que cada persona establece con ella.**

PROCESO ADICTIVO

El proceso adictivo se atiene a dos formas de evolución.

Adicción a las drogas : acentuación paulatina a medida que se van borrando los sentimientos de culpa consecutivos a la conducta adictiva y se va produciendo la identificación del sujeto con la administración de la droga.

Adicciones sin droga planteamiento progresivo de una lucha interna, tal vez dramática, entre el impulso irrefrenable y el contraimpulso voluntario; la solución final varía entre ambos polos, aunque la irrupción de elementos del síndrome de abstinencia puede inclinar la victoria del lado del impulso adictivo. El enganche del placer inicial se torna después en una conducta para escapar del malestar.

La frontera entre las formas sociales o legales y las formas antisociales o ilegales de la adicción sin droga no sólo esta marcada por la justicia y la ley como ocurre en el límite entre lo permitido y lo prohibido, sino por la ética, la razón y la sociedad. Así, todas las actividades legales adictivas son al mismo tiempo lícitas y normativas, mientras que las ilegales adictivas son ilícitas y antisociales (véase *tabla 1, Alonso-Fernández, 1999*).

Tabla 1. Adicciones sin droga, distribuidas en dos agrupaciones por la ley, la moral y la sociedad

A. Adicciones a actividades legales, lícitas y sociales: comer, practicar sexo, ver televisión, comprar, jugar, trabajar.

B. Adicciones a actividades ilegales, ilícitas y antisociales: robar, incendiar, estuprar.

INDIVIDUO-MASA Y SOCIEDADES DEL BIENESTAR / DESÁNIMO

La serie de las adicciones lícitas o sociales constituye un muestrario de la psicopatología del pragmatismo de la posmodernidad. Entre los grupos de riesgo para cada tipo de adicción existen ciertas diferencias sociales, como las que en la vida cotidiana se registran entre los ansiosos por la comida, la actividad amorosa, la televisión, la compra, el juego y el trabajo. La afición desmedida a cualquiera de estos objetos o actividades o el uso excesivo de ellos constituye la vía para instaurar un proceso adictivo.

INDIVIDUO-MASA Y SOCIEDADES DEL BIENESTAR / DESÁNIMO

VATICINIOS APOCALÍPTICOS

LIBERTAD AMENAZADA: La libertad interior resulta en este caso anulada, tal como lo previo Orwell, por un influjo externo (opresión impuesta por el *big brother*: fascinación ejercida directamente por el propio elemento adictivo).

INDIVIDUALIDAD MASIFICADA: La diferenciación de la personalidad se diluye como consecuencia de la sumisión impersonalizada al impulso adictivo. Por esta vía se lleva hasta sus últimas trágicas consecuencias el proceso de la masificación al estilo de Huxley.

ADICCIONES Y GÉNERO





GÉNERO

La adopción de una perspectiva de género en el análisis de las dependencias del tipo que sean representa un posicionamiento necesario para el análisis comprensivo de estas patologías.

La imagen estereotípica de la mujer en los procesos adictivos se (re)crea y (re)formula con cada mistificación de su esencia y existencia, de modo que en materia de adicción y género abundan interpretaciones vinculadas a posicionamientos ideológicos.



GÉNERO

Nuestro objetivo es analizar las adicciones sin droga más características de la mujer del siglo XXI con una interpretación psicosociológica desde la que se incide sobre la representación social del género, la influencia de pautas socializadoras así como la necesaria desmitificación de diferenciadas socioconstruidas estereotípicamente.



. Estereotipos de Género

- . Venus: “El bello sexo” “El eterno femenino”**
- . Eróstrato: “Feminización del exhibicionismo social”**
- . Ariadna: “Hilos de la red”**
- . Medusa: “Seducción de la bestia”**
- . Artemisa: “Placer voluptuoso”**
- . Helena: “Sumisión de la esposa”**

MUJER Y NUEVAS ADICCIONES



ADICCIONES SIN DROGAS



- **Trastornos alimentarios**
- **Consumopatía adictiva**
- **Adicción al trabajo**
- **Cyberdependencias**
- **Adicción al juego**
- **Adicción a la televisión**
- **Dependencias sentimentales o afectivas**

"No puede aquejar mal grave alguno a la economía de un pueblo cuyas más constantes preocupaciones son: primera, adelgazar, y segunda, encontrar sitio para estacionar el automóvil"

Melvin MAAS

"Somos gente extraña. Nos pasamos la vida haciendo cosas que detestamos con objeto de ganar dinero para comprar cosas que no necesitamos e impresionar a personas que no nos caen bien"

Laurence J. PETER



ADICCIONES SIN DROGAS: TRASTORNOS ALIMENTARIOS



- **Clamor sociocultural por la delgadez:** Entre las chicas alrededor de los veinte años más del 80% ha hecho dieta para perder peso en alguna ocasión y un 30% recurre al ejercicio físico con el propósito de desprenderse de calorías.
- **El descontento con la imagen corporal de uno mismo afecta al 85% de la población joven femenina y al 40% de la masculina.** Esta insatisfacción proviene en el 90 por ciento de los casos de exagerar o sobrestimar el tamaño corporal propio. Las tres manifestaciones mencionadas, el temor fóbico a aumentar de peso, la imagen corporal propia agrandada y como resultado el sometimiento a una dieta severa, constituyen los síntomas de una especie de *anorexia mental suave o subclínica*. Nuestra población juvenil, sobre todo la femenina, está afectada por una auténtica epidemia de este tipo subclínico. Y como fenómeno de rebote ha sobrevenido una avalancha de *bulimias* (hambre aguda) y *obesidades*. Proporción global en lo que se refiere a las anorexias y las bulimias de diez mujeres por un varón.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

- **Un fenómeno que puede asociarse con la anorexia mental o aparecer de un modo independiente es la *dismorfofobia*, que consiste en el temor fóbico a sufrir una deformidad en alguna parte externa del cuerpo, generalmente la nariz u otras zonas de la cara en ambos sexos, las mamas en las mujeres y el pene en los hombres. Estas presuntas anomalías morfológicas se viven como fuentes de posible rechazo o desagrado para los demás. La dismorfofobia se encuentra a caballo entre la hipocondria y las fobias sociales. Por un lado, en cuanto preocupación propia es *hipocondria estética*; por el otro, en cuanto objeto de percepción para los demás, juega el mismo papel que una fobia social.**
- **La revolución restrictiva de los hábitos alimentarios en el contexto de la cultura de la superdelgadez en la que nos encontramos se ha producido sin modificar la regulación de la ingesta ejercida por los mecanismos neurofisiológicos en conexión con las condiciones externas de vida.**
- **Vigorexia**
- **Ortorexia**
- **Potomanía**

ADICCIONES SIN DROGAS: ADICCION A LA COMPRA



- **CONSUMOPATIA ADICTIVA**
- **El afán por adquirir artículos superfluos o innecesarios es compartido por quienes forman parte de la sociedad de consumo, sociedad opulenta o sociedad de abundancia. Las necesidades artificiales y facultativas, creadas por la era del consumo, son infinitas e ilimitadas. Este sistema social organizado en torno al consumo de bienes artificiales constituye el rango esencial de las sociedades consumistas y opulentas. Se consumen bienes artificiales para sentirse mejor y situarse por encima de los demás, con una raíz enclavada en el hedonismo individual y en la competencia con los otros.**

ADICCION A LA COMPRA

- **La adicción al consumo, la compra irreflexiva o la falta de control pueden llegar a crear problemas personales Según un estudio europeo, una tercera parte de los consumidores adultos europeos tiene problemas de descontrol en la compra o en el gasto. Este estudio realizado en cuatro regiones europeas, entre ellas en la Comunidad Castellano-Manchega española, aclaró que, a pesar de que la mayoría de los consumidores adultos (66-78%) tienen un nivel aceptable de autocontrol en la compra y el gasto, una tercera parte (33-22%) presenta un nivel alto de adicción al consumo irreflexivo o innecesario. El estudio revelaba que el porcentaje de adicción consumista es ligeramente superior en las mujeres (34%) que en los hombres (32%). Igualmente, y dentro del grupo de adictos, el 55% (18% del total) presentaba una adicción leve o moderada y el 45 % (15% del total) una adicción importante. El 3% llegaba a niveles que pueden considerarse patológicos.**

CONSUMOPATÍA **ADICTIVA Y GÉNERO**

- **Las mujeres resultan ser, de forma altamente significativa, mucho más adictas a estímulos de consumo. Esto aparecía en todas las cuestiones relacionadas con la atracción por las tiendas y comercios, ver escaparates, acompañar a otras personas a hacer sus compras, ir a grandes almacenes aunque no se tenga nada que comprar... También se comprobó que las mujeres utilizan más la compra para afrontar situaciones de tristeza, abatimiento o depresión.**
- **Sin embargo, no se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la compra impulsiva, ni en cuanto al autocontrol ni en el desajuste en el gasto. Tampoco en las otras respuestas relacionadas indirectamente con el comportamiento de compra (aceptación de valores consumistas, desconfianza hacia la publicidad...) se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres.**

ADICCION A LA COMPRA

- **El denominador común de las compras patológicas, *consumopatias* consiste en la tendencia repetida a la adquisición de objetos superfluos, o incluso inútiles, que muchas veces no guardan una relación de congruencia con el gusto habitual del comprador ni con sus posibilidades económicas, hasta el punto de poder llevar sus recursos financieros a cifras rojas.**
- **Formas fundamentales del consumo patológico**
- **1. Consumopatía abusiva Entrega exagerada como sintoma de tendencia psicopatológica a las compras**
- **2. Consumopatía adictiva Entrega exagerada a las compras impuesta por un impulso incontrolado. La consumopatía abusiva puede ser un elemento sintomático de un trastorno psíquico de carácter patológico que puede corresponder a una *hipertimia*, a una depresión, a un delirio esquizofrénico o a una demencia orgánica.**
- **Uno de los rasgos más destacados por los psiquiatras clásicos en la descripción del estado hipertímico o maniaco, como parte de la exaltación de movimientos e ideas, es la prodigalidad en el gasto en forma de tremendos derroches de dinero, muchas veces con el propósito de adquirir productos inútiles o superfluos.**

• **RECOMENDACIONES**

- **Es necesario que la sociedad entera (Instituciones, asociaciones de consumidores, padres y educadores) tome conciencia de la importancia de los problemas personales y sociales que derivan de la adicción al consumo, es decir, la compra compulsiva y la falta de autocontrol y responsabilidad en el consumo y en el gasto.**
- **Se debe buscar la realización de campañas específicas de sensibilización y prevención.**
- **Se debe intensificar la educación de los niños y jóvenes como consumidores responsables y autocontrolados.**
- **Tratar de hacer llegar a los padres las recomendaciones adecuadas respecto a la educación de sus hijos como consumidores responsables.**
- **Fomentar las actividades de ocio no consumista.**
- **Limitación de todo tipo de publicidad o de ofertas comerciales que estimulen la compra a crédito, enmascarando los auténticos efectos que estas compras representarán para el consumidor.**
- **Ofrecer asesoramiento y ayuda psicológica, así como la creación de grupos de autoayuda para los adictos al consumo.**
- **Posibilidad de autolimitación previa en la compra a crédito.**



- ¿AGORA O RENOVADO PANÓPTICO?

- ¿INTERNET CAUSA ADICCIÓN O LOS ADICTOS USAN INTERNET?

The background of the slide features three stylized planets against a black space background. On the left is a smaller planet with purple and blue stripes. In the center is a large planet with a blue and purple gradient. On the right is a planet with green, yellow, and blue stripes.

- **Enganchados al mundo virtual (José Luis Cañas)**

- **Es sintomático que haya jóvenes enganchados al “móvil” o a Internet que necesitan pedir ayuda a centros de desintoxicación. En la primera y segunda infancia la televisión, los videojuegos, Internet pueden provocar fuertes dependencias, que luego pueden configurar un tipo de personalidad adictiva. El auténtico reduccionismo es que la máquina sustituya a las relaciones interpersonales. Por eso George Steiner concluye que “tienes que ser muy rico para no oír la música del vecino. Los niños tienen terror al silencio, pero los mayores también. Por eso nos ponen música en los ascensores. Pero hay una esperanza: en este momento millones de adolescentes leen en el mundo a Harry Potter, libros difíciles y gordos. Esos niños necesitan silencio y les dicen a sus padres que apaguen la televisión”.**

ADICCIONES SIN DROGAS: ADICCIÓN A LA TELEVISIÓN (SÍNDROME DE ERÓSTRATO)

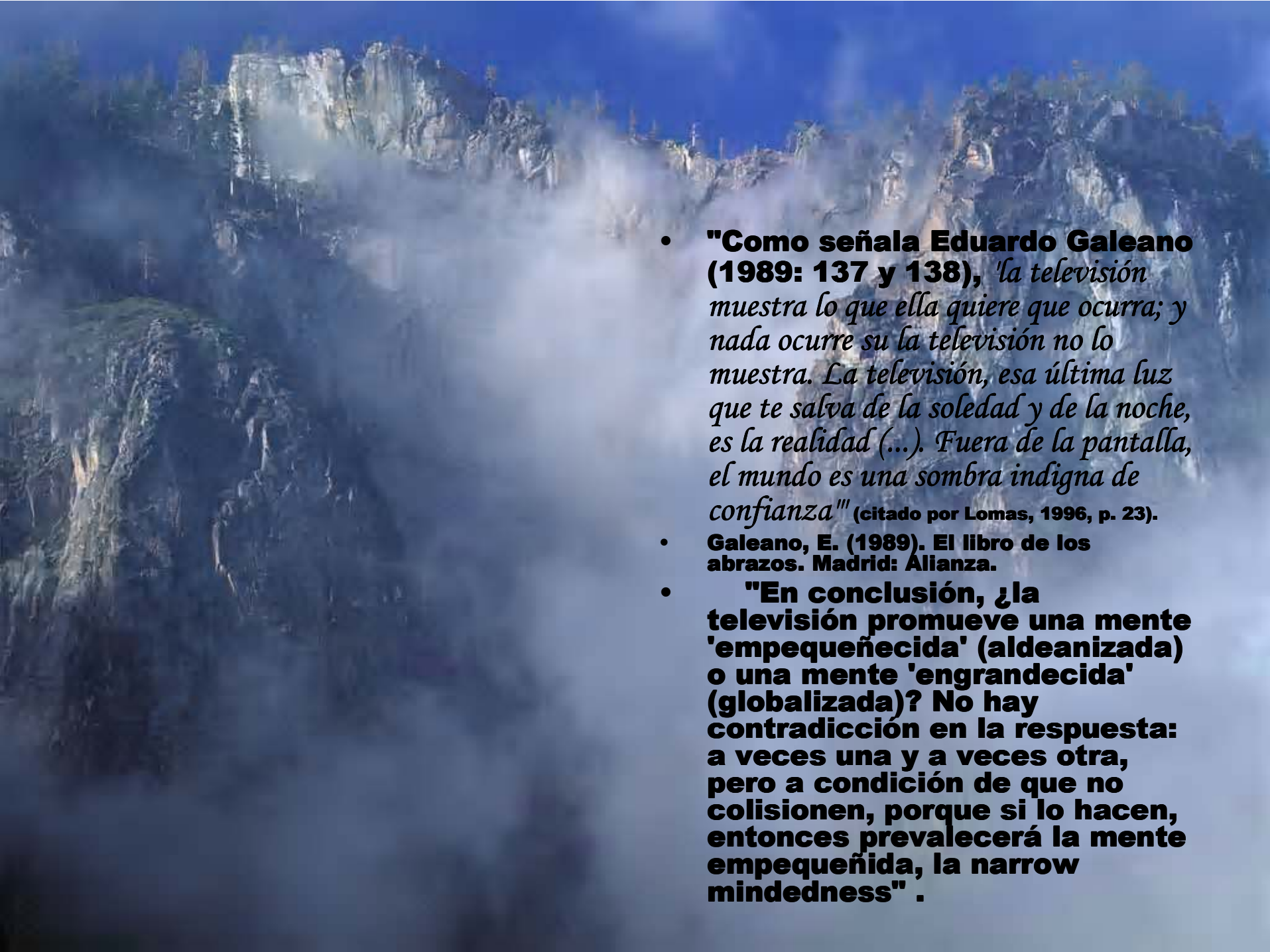


- Dentro de los **efectos alcanzados por la televisión** sobre la organización mental individual, hay que distinguir los momentáneos y los persistentes:
 - 1. Efectos momentáneos: pasividad e inhibición
 - 2. Efectos persistentes: pensamiento de estilo condensado.
- **McLuhan, en su obra La galaxia Gutenberg:** alucinación plurisensorial masiva y gigantesca que penetra desde el exterior en nuestro recinto mental para fascinarnos y convertirnos en sujetos inhibidos y medio hipnotizados.

ADICCIONES SIN DROGAS: ADICCION A LA TELEVISION

- **TIPOS DE TELEADICTOS**

- La teleadicción se asocia con frecuencia con otras adicciones con o sin droga. La televisión asume un papel inductor sobre esta patología mediante la exposición de estímulos que predisponen a la adicción al sexo, al consumo, al juego y al alcohol. En la determinación de la adicción al alimento, interviene por vía doble: por la estimulación de la apetencia de alimentos de alto valor energético (hidrocarbonados y grasas) y por la imposición del sedentarismo generador por sí mismo de obesidad.
- **Entre los teleadictos pueden distinguirse tres modalidades distintas, análogas a los tres tipos alcohólicos básico:**
- **1. Los teleadictos regulares.** Son consumidores asiduos y sistemáticos de un volumen excesivo de televisión. Algunas veces llegan a mantener el receptor encendido durante todo el día.
- **2. Los telemaniacos.** Se mantienen fijados en la embriaguez televisiva a través de un consumo irregular o esporádico de pantalla. Suelen seleccionar los programas basándose en la inspección minuciosa de las programaciones publicadas en las revistas y en los diarios.
- **3. Los teleadictos desequilibrados** buscan en la televisión un calmante o un medio de evasión para su ansiedad, su estrés o los sufrimientos proporcionados por su estilo de vida o desajustes psicopatológicos.

- 
- **"Como señala Eduardo Galeano (1989: 137 y 138), 'la televisión muestra lo que ella quiere que ocurra; y nada ocurre su la televisión no lo muestra. La televisión, esa última luz que te salva de la soledad y de la noche, es la realidad (...). Fuera de la pantalla, el mundo es una sombra indigna de confianza'"** (citado por Lomas, 1996, p. 23).
 - **Galeano, E. (1989). El libro de los abrazos. Madrid: Alianza.**
 - **"En conclusión, ¿la televisión promueve una mente 'empequeñecida' (aldeanizada) o una mente 'engrandecida' (globalizada)? No hay contradicción en la respuesta: a veces una y a veces otra, pero a condición de que no colisionen, porque si lo hacen, entonces prevalecerá la mente empequeñida, la narrow mindedness" .**

ADICCIONES SIN DROGAS: ADICCIÓN AL JUEGO (*HOMO LUDENS*)

- La *ludopatía* ha adquirido en la infancia de los últimos tiempos una forma especial de adicción a los juegos electrónicos, los ordenadores y, sobre todo, los videojuegos.
- Los efectos nocivos del videojuego resumidos como el estímulo de la introversión, la activación de los comportamientos de violencia, el fracaso escolar, el sedentarismo y la transformación del juego en una adicción se deben realmente a una práctica inadecuada o abusiva del videojuego en complicidad con una selección de temas lúdicos poco afortunada



- **Efectos nocivos del videojuego y sus factores determinantes**

- **1. El aislamiento acompañado de introversión y de individualismo, sobre todo cuando se juega a solas.**
- **2. Los comportamientos de violencia al identificarse con el protagonista e introyectar la cultura de violencia cuando se maneja una temática figurativa o de fondo a base de violencia.**
- **3. El fracaso escolar al acaparar el videojuego demasiado tiempo la fijación mental del niño. (La *videofijación* es un proceso análogo a la *telefijación*)**
- **4. El sedentarismo al ocupar el juego del video la mayor parte del tiempo libre.**
- **5. La *videomanía* ocasionada por el abuso o la fijación al video, algunas veces con la complicidad del tema seleccionado cuando se refiere a una trama de violencia o que exige una autoevaluación progresiva.**
- **6. La *videoadicción***



ADICCIONES SIN DROGAS: LUDOADICCIÓN

- El sujeto enganchado puede engrosar el 15 por ciento de los aficionados a los juegos de azar que se vuelven adictos. Y es que el ludoadicto se distingue de los demás tipos de jugadores no solo por el impulso adictivo en si, sino porque cae en la trampa del juego en su intento de potenciar la sensación de poder o la autoafirmación mediante el triunfo sobre el probabilismo y el destino, acompañado de una recompensa económica. El adicto al juego lleva hasta sus ultimas consecuencias el lema «la suerte hay que buscarla mas que esperarla», recomendación por otra parte muy positiva siempre que sea tomada con moderación y realismo.

- El mundo *interior* del adicto al juego se compone de los siguientes elementos:
- 1. Frecuente preocupación por el juego o por conseguir dinero para jugar.
- 2. Experimentar una fuerte emoción de expectativa con la necesidad de jugar.
- 3. Sentir una fuerte excitación placentera al comenzar a jugar y mantenerla o incrementarla a medida que se eleva el volumen de las apuestas.
- 4. Prolongar la entrega al juego con el mínimo pretexto.
- 5. Reincidir mas en el juego cuando se pierde con el propósito de recuperarse.
- 6. Caer en el síndrome de abstinencia o de protesta personal (irritabilidad o ansiedad acompañada de trastornos vegetativos y de conducta) cuando no se puede jugar.
- 7. Adolecer de falta de control reflejada en el fracaso de los esfuerzos para interrumpir el juego o abandonarlo.
- La fase final del ludoadicto se caracteriza por la desesperación generada por distintos factores: el conflicto familiar, la crisis profesional o la perdida del empleo, el acoso de los acreedores, el peso de la ley, la salud precaria.

ADICCIONES SIN DROGAS: CYBERADICCIÓN

- . **Catalogado en el año 2003 como trastorno**
- . **Dependencia psicológica**
- . **Excluye a aquellos que por motivos de trabajo y de mero entretenimiento hacen uso de Internet.**
- . **Según estudios una persona adicta a Internet tiene problemas previos. Tales como otras adicciones p.e. al sexo o ludopatías**
- **En EE.UU. el 10% de los internatutas padecen este trastorno**
- **En España alrededor del 8%**
- **Recientemente se ha registrado el primer caso de una internauta de Florida con cyberadicción que pierde la custodia de sus hijos al presentar adicción.**
- **De acuerdo con los últimos informes del F.B.I. en EE.UU. ya se han registrado 1700 crímenes en los últimos años en los que la víctima y el asesino se habían relacionado previamente por Internet.**



ADICCIONES SIN DROGAS: CYBERADICCIÓN

• SÍNTOMAS:

- **Dedicación de mucho del tiempo de ocio a esas actividades**
- **Dejación de otras obligaciones**
- **Debilitamiento de las relaciones sociales y de pareja a consecuencia de la gran cantidad de tiempo que se dedica a esta actividad**
- **Ansia por abrir el correo electrónico**
- **Estado anímico de malhumor e irritabilidad ante la obligación de tener que dejar esa actividad**
- **Temas de conversación focalizados en esta temática**
- **Escaso interés manifestado por otros temas**
- **Registros psicofisiológicos propios de un trastorno de ansiedad**



ADICCIÓN AL TRABAJO

EL SÍNDROME DEL ESTRÉS

El estrés por excelencia es el ocupacional. Este concepto de **estrés** permanece fiel al significado etimológico del anglicismo *stress* en su idioma originario: fuerza que actúa desde el exterior.

Si bien el concepto de *estrés* se formuló en los años cuarenta en la obra *Síndrome general de adaptación*, de Hans Selye, este fenómeno ha existido siempre porque la vida es estrés. No se puede vivir sin ser afectado por el estrés. Pero su presencia se ha vuelto mucho más agobiante a partir del inicio de la cultura científico-industrial a fines del siglo pasado, como consecuencia de los nuevos modos de vida, impregnados de tensión competitiva, prisa y cambios acelerados en las circunstancias de vida.

No representa ninguna exageración llamar a la cultura actual la *cultura del estrés*, ya que el ritmo de vida actual figura como el principal agente generador de estrés crónico.



FLOW vs. ADICCIÓN AL TRABAJO

Rodríguez, A.M., Del Líbano, M., Cifre, E., Llorens, S. y Bresó, E. (2005). Flow vs. adicción al trabajo: ¿Opuestos o complementarios?. En J. Romay, J. Salgado, M. Romaní y Robla, D. (Comps.). *Psicología de las Organizaciones, del Trabajo y Recursos Humanos y de la Salud* (pp. 129-134). Madrid: Biblioteca Nueva.

FLOW: (i.e.: una experiencia puntual positiva. Caracterizado por *absorción, interés intrínseco y disfrute*)

ADICCIÓN AL TRABAJO: (i.e. una dedicación laboral prácticamente exclusiva con consecuencias negativas en todos los ámbitos, tanto laboral, como extra-laboral).

El concepto de Flow se podría definir como una *'experiencia óptima extremadamente disfrutada en la que se experimenta total concentración y disfrute con un alto interés por la actividad'* (Moneta y Csikszentmihalyi, 1996).

La investigación previa ha confirmado que el Flow tiene tres dimensiones que podríamos llamar 'corazón de Flow' ya que son las más relevantes y centrales: **Absorción, Interés Intrínseco y Disfrute** (Bakker, 2005; Rodríguez, Salanova y Cifre, 2004; Salanova, Bakker y Llorens, 2005), algunas de las cuales resultan muy similares a la adicción al trabajo, aunque otras resultan más bien diferenciadoras de ambos fenómenos.

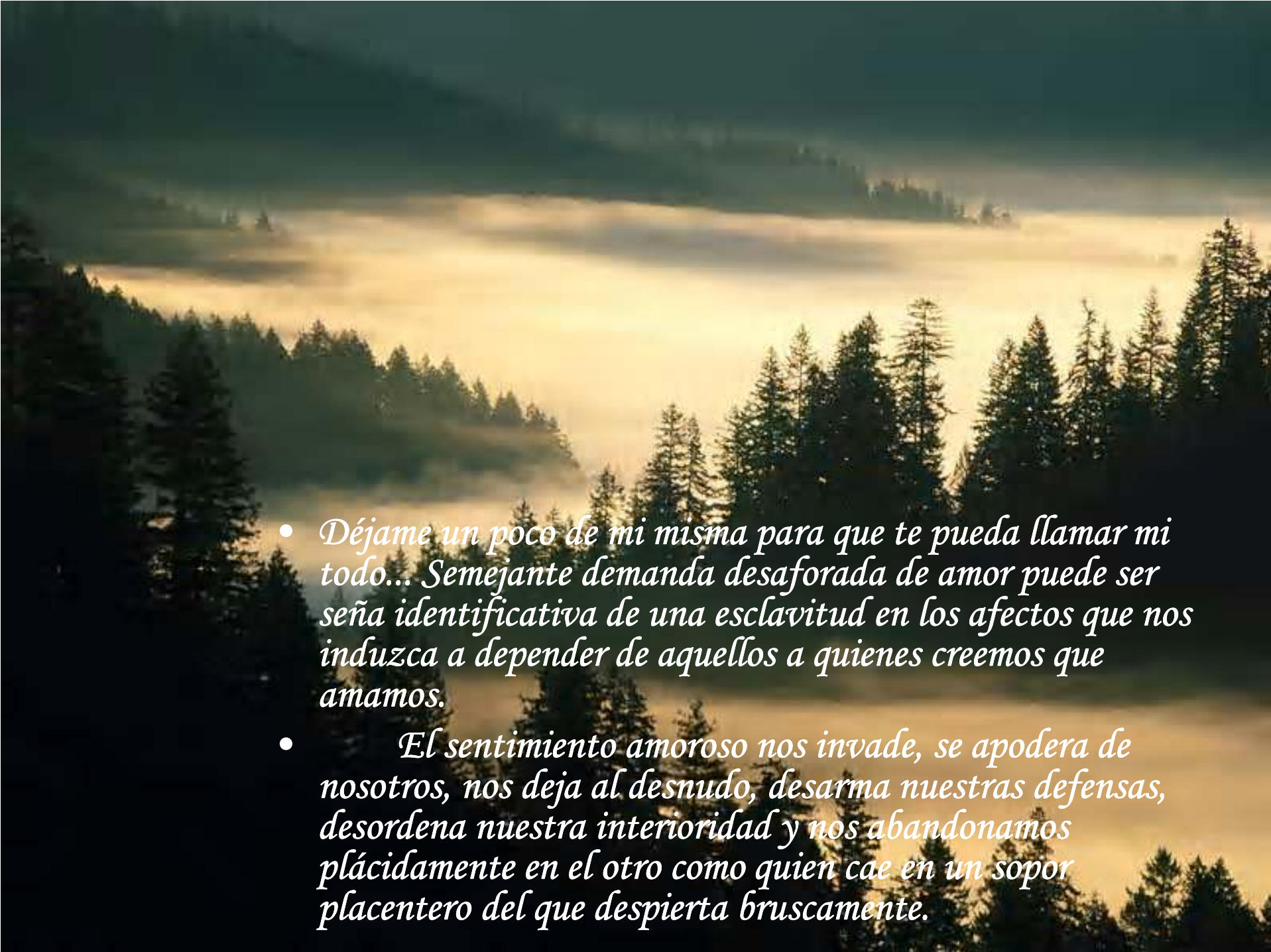
FLOW vs. ADICCIÓN AL TRABAJO

La ***Absorción*** hace referencia al estado de total concentración, donde los empleados están totalmente inmersos en su trabajo, el tiempo vuela y olvidan lo que pasa a su alrededor. Esta variable es también central en los adictos al trabajo, ya que pueden trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar durante largos periodos de tiempo, totalmente enfrascados en su actividad, perdiendo por completo la noción del tiempo. El ***Interés Intrínseco*** hace referencia a la necesidad de realizar una actividad que es valiosa por ella misma, es decir, es el impulso que nos lleva a realizar una actividad por el mero hecho de realizarla sin obtener ningún tipo de refuerzo externo. En este sentido, los trabajadores que se sienten satisfechos con su trabajo generalmente afirman que están motivados por las tareas que llevan a cabo y normalmente son estos trabajadores los que se preocupan por hacer un trabajo bien hecho. En el caso de los adictos al trabajo, parece ser que lo que les impulsa a realizar una tarea es una necesidad interna con el objetivo de reducir los niveles de ansiedad (Spence y Robbins, 1992) y no tanto un interés o una motivación.

WORKAHOLICS



⇒ **En Estados Unidos se habla de workaholics o adictos al trabajo para describir hombres y mujeres cuya dedicación obsesiva al trabajo es de tal intensidad que descuidan sus necesidades físicas, psicológicas, familiares y sociales. Hablamos de trabajo adictivo cuando trabajar es una actividad tan obsesiva que influye en la salud, y en suma no es sino otra forma de huir de uno mismo.**

- 
- *Déjame un poco de mi misma para que te pueda llamar mi todo... Semejante demanda desaforada de amor puede ser seña identificativa de una esclavitud en los afectos que nos induzca a depender de aquellos a quienes creemos que amamos.*
 - *El sentimiento amoroso nos invade, se apodera de nosotros, nos deja al desnudo, desarma nuestras defensas, desordena nuestra interioridad y nos abandonamos plácidamente en el otro como quien cae en un sopor placentero del que despierta bruscamente.*

Dependencias Relacionales

(C. Sirvent 2004)

Las dependencias relacionales se definen como un tipo particular de vinculación a personas caracterizada por la manifestación de un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que tratan de satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas

1. DEPENDENCIAS SENTIMENTALES (reactivas)

- Adicción al amor (rasgo)
- Dependencia afectiva o emocional (estado)
- Atípicas (apego ansioso, sociotropía, etc) (puede llegar a ser sociopática)

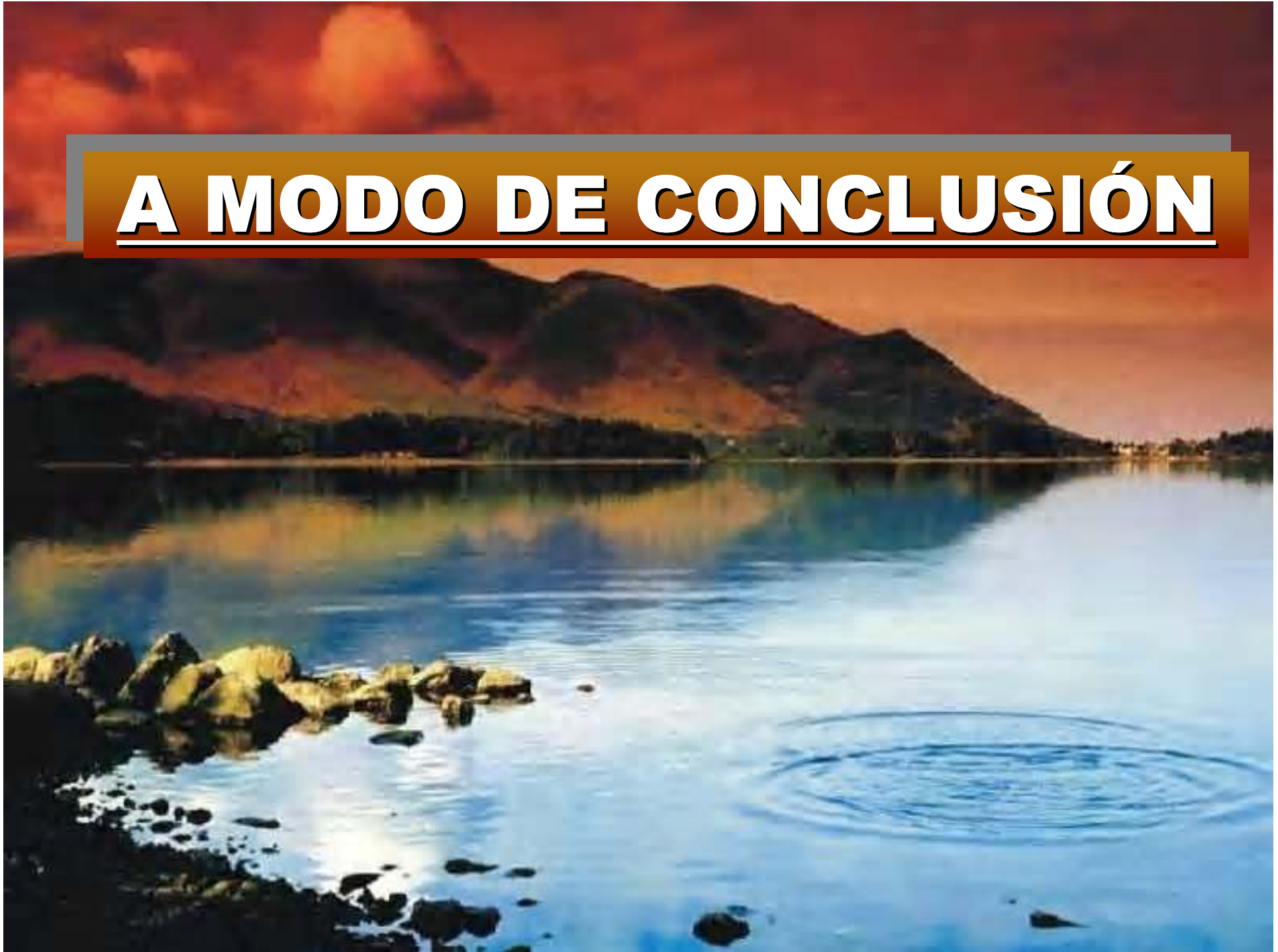
2. COADICCIONES (caracteropáticas)

- Codependencia
- Bidependencia

3. DEPENDENCIAS SITUACIONALES

(reactivo, caracteropático, incluso psicótico)

A MODO DE CONCLUSIÓN



A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the sky. In the background, there are dark, forested mountains under a dramatic sky with orange and red clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is serene and contemplative.

A MODO DE CONCLUSIÓN

• En definitiva, en las nuevas adicciones la influencia de factores socioculturales, tales como los estilos de vida característicos de una sociedad hedónica, tecnificada, consumista, lúdica y en crisis es notoria. Nuestra forma de vivir, nuestro estilo de vida tiene una relación directa con muchos aspectos de nuestra salud.

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the sky. In the background, there are dark, forested mountains under a dramatic, orange and red sunset sky. The overall mood is serene and contemplative.

A MODO DE CONCLUSIÓN

- Se han de modificar saludablemente tales estilos de vida, fortalecer el autocontrol y la autonomía, desarrollar la integridad funcional del adicto, promover cambios actitudinales así como potenciar la implicación social e institucional**

A MODO DE CONCLUSIÓN

· Articular convenientemente las demandas apremiantes en materia de salud, y en concreto dado nuestro objeto de estudio en la problemática mujer-adicciones psicológicas, mediante la optimización de los recursos personales, sanitarios y comunitarios constituye un reto inexcusable para estas sociedades del siglo XXI.

PATOLOGÍA DE LA NORMALIDAD

"Un joven se extravía en Malasia y se topa con una tribu de ciegos de nacimiento. Todos son ciegos desde hace muchas generaciones. Pero él ve, y ésa es su mala suerte, porque todos son muy recelosos y tienen sabios médicos que diagnostican su enfermedad como una extraña e inaudita perturbación de su rostro, que le provoca toda clase de fenómenos curiosos y patológicos: 'Esas protuberancias nocivas que él llama ojos y que en los seres perfectos sólo existen para ahondar una bella depresión en la cara, las tiene.. tan enfermas, que la dolencia le ha penetrado hasta los sesos. Reparad en que están enormemente distendidas, tiene una doble fila de pelos y además se abren y se mueven. No es preciso añadir más para demostraros cómo su cerebro ha de estar en un estado fluctuante entre la irritación y el idiotismo son parar nunca en el fiel de la sensatez'. Se enamora de una chica y el padre es reacio, pero finalmente permite la boda a condición de que el joven se someta a una operación. Y antes de que lo dejen ciego, escapa".

Wells, H.G. (1919). *El país de los ciegos y otras narraciones*. Madrid: Atenas.

Fromm, E. (2001, or. 1991, 1ª ed. 1994). *La patología de la normalidad*. Barcelona: Paidós.