**PROPÓSITO:**

Guía No. 19: Programa de Adicciones sin Sustancias.

Durante el desarrollo de este módulo, el estudiante contribuirá a la convivencia pacífica, utilizará formas y mecanismos de participación democrática y combatirá cualquier forma de discriminación en su entorno familiar, escolar y social.

**MOTIVACIÓN:**




"¿Qué son las adicciones? Una adicción consiste en una pérdida de control de la persona ante cierto tipo de conductas. Tiene como características producir dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia y una incidencia negativa muy importante en su vida. Existen diversas formas de clasificación de las adicciones. La forma más común: Adicciones asociadas al consumo de sustancias químicas y Adicciones producidas por comportamientos específicos. Conceptos claves: uso, abuso, dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia. ***Uso***: Conducta en la que el consumo no implica consecuencias inmediatas sobre el consumidor, ni sobre su entorno. ***Abuso***: Se caracteriza por un consumo repetido que induce daños en las esferas somáticas, afectivas, psicológicas o sociales de la persona y su entorno. El abuso puede estar asociado al consumo de sustancias o a la realización de actividades. ***Dependencia:*** Como consecuencia del consumo continuado produce un estado psíquico, físico y social que tiene como objetivo mantener los efectos agradables procedentes de dicho consumo o actividad y evitar los efectos desagradables que pudieran producirse por la no ingesta o por el no desarrollo de dicha actividad. ***Síndrome de Abstinencia***. Sucede cuando no pueden llevar a a cabo una conducta. Se caracteriza por la presencia de un profundo malestar emocional (Estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz. ***Tolerancia:*** Proceso por el que el cuerpo se adapta a la conducta, por lo que la persona cada vez va necesitando un mayor consumo para conseguir el mismo efeto, ya que si continuase consumiendo la misma cantidad la respuesta sería mucho menor. Centrándonos en las adicciones sin sustancias. Cualquier actividad normal percibida como placentera es susceptible de convertirse en una conducta adictiva. Lo que define a esta ultima es que la persona pierde el control cuando la desarrolla y continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas, sí como que adquiere una dependencia cada vez mayor de esa conducta. El comportamiento está desencadenado por un sentimiento que puede ir desde un dese moderado hasta una obsesión intensa y es capaz de generar síndrome de abstinencia si se deja de practicarlo. El sujeto, ofuscado por el objeto de su adicción, llega a perder el interés por otro tipo de conductas que anteriormente le resultaban satisfactorias. En suma, de conductas normales, incluso saludables, se pueden hacer usos anormales en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de recursos invertidos".

**EXPLICACIÓN:**

La mayoría de las personas asocian la adicción con el tabaco, las drogas y el alcohol. Una adicción sin sustancias incluye cosas como el juego, el sexo de riesgo, la pornografía, la comida, Internet, los dispositivos móviles y las compras. Estas a veces se denominan adicciones conductuales. Cuando una persona hace estas cosas en exceso y no puede parar, se convierte en una adicción. Todas las adicciones pueden interferir con su trabajo y su vida personal. Incluso puede colocarlo en situaciones inseguras. Puede resultar en daños físicos, emocionales y financieros. Algunos pueden conducir a otros trastornos y adicciones a sustancias. Esto incluye depresión, alcohol, drogas y suicidio. Síntomas de una adicción sin sustancias. Una persona con una adicción sin sustancias no puede dejar de realizar la actividad o el comportamiento. Por ejemplo, una persona adicta al juego puede gastar todos sus ahorros. Los síntomas de adicción sin sustancias pueden incluir: Participación compulsiva, excesiva y repetitiva en un comportamiento o una actividad de riesgo; Incapacidad para detener la actividad; Alteración de juicio; Incapacidad para controlar el comportamiento; Deseo de la actividad o del comportamiento; Incapacidad de reconocer las consecuencias del comportamiento (seguridad, financiera, emocional, física); Relaciones laborales y personales tensas; Respuesta emocional inapropiada. ¿Qué causa una adicción sin sustancias? La adicción es un trastorno crónico de la actividad cerebral de una persona. En pocas palabras, su cerebro está conectado de esa manera. Los médicos no pueden decir por qué ciertas personas no pueden controlar el comportamiento. Pero el comportamiento combina la recompensa, la motivación y la memoria de una manera poco saludable. Esto desencadena respuestas físicas, emocionales y sociales.

**EJERCICIOS:**

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. ¿Cuándo las compras se convierten en una adicción?

3. ¿Puede una persona ser adicta a la comida?

4. ¿La adicción a las no sustancias es genética?

5. ¿Cómo puedo manejar una adicción a las compras si tengo que comprar artículos cotidianos?

6. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

**EVALUACIÓN:**

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

**BIBLIOGRAFÍA:**



https://es.familydoctor.org/condicion/adiccion-sin-sustancias-es/