

# PREVINIENDO ADICCIONES



Ahora que ya sabemos de adicciones, y que quizá hemos identificado un par de ellas en nosotros, seguramente surgirá la idea de cómo resolverlas e incluso prevenirlas. *Vayamos explorando, saludablemente, la posibilidad de evitar, automáticamente, la adquisición de algún hábito dependiente, poco saludable.*

Hablar sobre adicciones para muchos puede ser familiar, sin embargo con respecto a la prevención, pocos sabemos que va mas allá de la simple evitación de un hábito “problemático”. *Me encuentro* con personas en el consultorio que mencionan que han podido *identificar* en

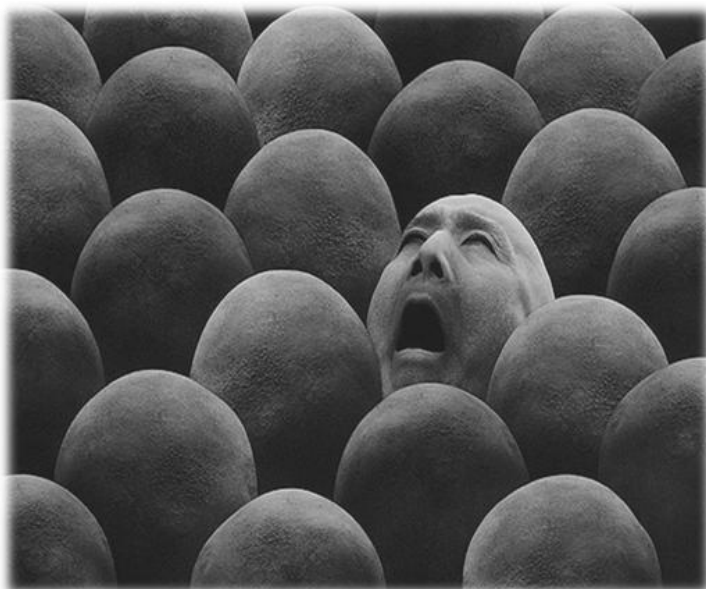


ellos, algún elemento que los vuelve “*fácilmente* adictivos”, por lo que practicar alguna actividad puede traducirse *completamente* en la evitación a toda costa de la misma, por ejemplo, beber una copa, fumar un cigarro o hasta entablar relaciones amorosas comprometidas. Algunas veces me doy cuenta que esta actitud puede ser en realidad, el temor de caer en una situación que de sobra, se sabe que es complicada y contraproducente.

Biológicamente se sabe que existen personas que por factores genéticos, tienen *mayor probabilidad* de adquirir una dependencia, sin embargo el

factor social también juega un papel importantísimo en este proceso, pues se ha observado que la gente con situaciones de vulnerabilidad emocional, aunado a factores ambientales específicos (dolor físico, sedentarismo social, stress, etc.) son los elementos casi decisivos, para este comportamiento.

Debo confesar que mi experiencia ha estado en menor contacto con las adicciones, sin embargo, las ocasiones que he tenido trato directo con



esto, me ha quedado claro que la mejor forma de prevenirlo es a través del manejo de una autoimagen saludable (Boletín Líber No. 81). Desde luego que los factores que antes mencione son importantes, pero ¿cuántas personas conocemos que a pesar de

crecer y/o vivir en un ambiente hostil, no caen en ninguna adicción y logran llevar una vida saludable? o lo contrario, ¿cuántas personas conoces que teniendo *un ambiente* “agradable” y *estable*, desarrollan hábitos de dependencia?

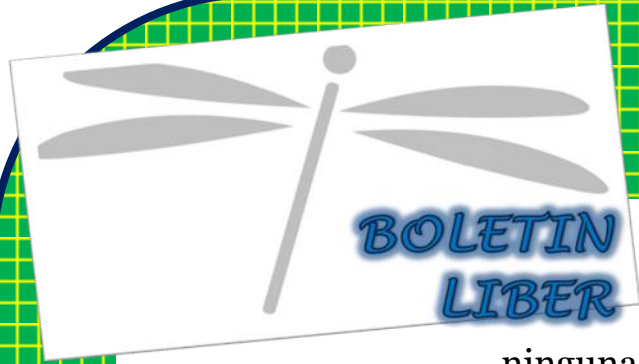
Ambas preguntas confirman, lo que en muchos boletines hemos mencionado, el *bienestar* debe ser algo *contenido en cada ser humano* y no en el exterior, aun cuando este afecte inevitablemente.

### PREVINIENDO EN TI MISMO

Quizá la menos *fácil* sea, la *prevención personal*, muchas personas podemos vivir con un hábito dependiente sin percatarnos de que este se ha convertido en algo fuera de nuestro control, es por esto que la mejor manera de *ir evitando, saludablemente, esta circunstancia* tiene que ver con un chequeo periódico de nuestras actividades, el ejercicio que te propongo se llama la casa de cristal, es muy sencillo; se trata de *buscar un momento de tranquilidad*, cerrar tus ojos *cómodamente* (si se te facilita mas) e imaginar que observas tu vida desde arriba, como si flotaras sobre una casa de cristal, donde puedes ver lo que ocurre en cada habitación y quizá tu eres protagonista, pero observador al mismo tiempo. Lo mejor de este ejercicio es que si hay algo que no te este gustando, siempre puedes recordar que eres un observador y *tomar tu distancia, saludablemente*. Cuando abras tus ojos puedes escribir aquello de lo que te diste cuenta. Una modalidad de este ejercicio puede ser imaginar que observas una obra de teatro o una película a la que le puedes dar pausa cada vez que así lo requieras.

Otra sugerencia es aprender a ir disfrutando de las cosas a las que no tienes una adicción. Por ejemplo, muchas personas mencionan que





[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

aquello a lo que son dependientes, les *brinda sensaciones placenteras* que ninguna otra cosas logra dárselos, sin embargo, existen *muchas formas saludables*, de obtener la misma sensación, algunas puedes descubrirlas tu mismo(a) y quizá, en circunstancias “severas” requieras el apoyo profesional para ir las descubriendo, acompañadamente.

Aunque el manejo de las dependencias suele llevar su tiempo, *actualmente* existen muchas *alternativas terapéuticas* profesionales y serias que *facilitan su manejo*, pero además su prevención, pues como dicen: Más vale prevenir que lamentar.

**Psic. Eveline González Dublán**

Eveline piensa que la prevención de las adicciones debería ser parte integral de la atención en la salud, y que debería ir mas allá de simples comerciales, explorando en el verdadero origen de las mismas.

**PROXIMO BOLETIN: “SANANDO LAS PÉRDIDAS DE UNA ADICCIÓN”**

twitter



@centroliber

facebook



**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página**

**[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o [escribenos a centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.



*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Escuchándonos a través de:

[www.radiomenteabierta.com](http://www.radiomenteabierta.com)



**MARTES 11:15 A.M. (Méx.)**

*Con: Mayra Pérez y  
Cesar Pérez*



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**

*-Trascendiendo conscientemente-  
Con: Alejandro Espinosa y Laura Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

[www.milagroscaninos.com](http://www.milagroscaninos.com)



*Gracias por apoyar la educación de la Sexualidad...*

**Netzahualcóyotl #9  
Colonia Centro  
Texcoco, Edo. Mex.  
01(595)95 50 61 3  
[egoXss@yahoo.com.mx](mailto:egoXss@yahoo.com.mx)**