

Adicciones e inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 241-2014

En la actualidad, muy diversas actividades, costumbres de consumo e incluso conductas, han sido estudiadas e incluidas en el concepto de adicción. Conocer los factores causales de este tipo de comportamientos y costumbres, permite de entrada tener la posibilidad de regularlos, controlarlos o incluso eliminarlos de nuestras prácticas cotidianas.

Al hablar de adicciones, nos estamos refiriendo –insisto- a un comportamiento o a una costumbre de consumo, en ocasiones relacionada con los efectos específicos de una sustancia o un servicio, que la persona tiene dificultad para dejar de consumir o para terminar con las prácticas que la ocasionan o la constituyen. Por supuesto, las drogas, el tabaco y algunas otras sustancias, son consideradas altamente adictivas, y la solución a estas dependencias del comportamiento, tendrá que ser estudiada y tratada en cada caso, por los especialistas respectivos.

Para tener alguna idea sobre los factores que ocasionan o en los que se explica la recurrencia del consumo de una sustancia, alimento, o de un comportamiento, podemos revisar el caso de una deliciosa sustancia que consumen niños, damas y en menor proporción los señores; me refiero al chocolate. Está probada la relación que existe en entre el consumo de chocolate y el incremento en la producción de *serotonina*; por eso, se le considera por algunos, como un sabroso *antidepresivo*. Estudiar, investigar, la influencia de diversos neurotransmisores y hormonas en el efecto recurrente del consumo de sustancias y comportamientos, es entonces un primer paso indispensable para entender si estamos hablando de una adicción. Pero además, es un paso de inteligencia emocional, porque comprender las causas de cualquier alteración en nuestros estados emocionales, es el primer paso obligado del emocionalmente inteligente. No dude usted en que debe haber alguna relación entre sus sensaciones placenteras, con neurotransmisores como la citada serotonina, pero también la *dopamina*, la *feniletilamina* o la *norepinefrina*.

Hablando de este primer paso del emocionalmente inteligente, recomendaríamos entonces revisar estos factores, que pueden ser sus propios factores causales, a quienes han convertido en una conducta adictiva, comportamientos contemporáneos como la dependencia de los juegos en computadoras y celulares, o la simple adicción

al equipo celular por sus múltiples aplicaciones. No se diga la dependencia o adicción, a comprar (por el simple hecho de gastar dinero), en una sociedad que precisamente genera conductas consumistas; y por eso, consumir diversos productos y/o servicios suele ser una adicción contemporánea muy común, como lo es también en algunos casos, el ejercicio físico, o el mismo trabajo; o las respuestas emocionales adictivas, como los celos, o la generación de adrenalina en actos violentos o en deportes de alto riesgo.

Las emociones que producen cualesquiera de las sustancias o costumbres de consumo, adictivas, son por lo general placenteras, de alegría, dado que están vinculadas con hormonas y neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y algunas endorfinas.

Por lo anterior, ser emocionalmente inteligente ayudará como decía, a dos cosas fundamentales: ser consciente de los factores causales o los factores cognitivos, racionales y también los emocionales, que están detrás o que han generado nuestra adicción. Seguramente la parte más compleja radica aquí, porque todos tendemos a legitimar nuestro apego a diversos hábitos y costumbres, incluyendo las adicciones. Sin embargo, este primer paso, deberá ser exhaustivo y autocrítico, para encontrar todos los factores, incluyendo como decíamos, los que concretamente disfrutamos, los que nos producen placer, alegría, gusto. Encontrar causas, implica también analizar razones para seguir actuando de la misma manera; que necesidades reales, metas personales y trascendentes, estamos persiguiendo con algo que se volvió adictivo, y sobre todo, estudiar la información disponible sobre sus efectos y riesgos en la salud, pues aquí radica el análisis para legitimar, o al contrario, tratar de terminar, la adicción.

El segundo paso de inteligencia emocional es cuando ya se tomó alguna decisión, para dejar dicha adicción, pues se necesitarán muy diversos recursos de autoregulación y de dominio personal. En casos relacionados con la adicción a sustancias, por supuesto se requerirá de la ayuda de un profesional.

En fin, lo invito a reflexionar si diversas prácticas cotidianas en usted, ya se han vuelto adictivas, para que analice si esto es conveniente o no, y las estrategias a tomar en caso negativo. Y sobre todo, lea mucho y consulte fuentes autorizadas al respecto. Me gustaría saber usted ¿qué opina?



Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.