



**GUÍA PARA ENTENDER
A TU HIJO O HIJA
ADOLESCENTE**

las
EMOCIONES
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES

PREVENCIÓN Y APOYO DE ADICCIONES



Módulo 11

Comprendiendo las adicciones en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de exploración y descubrimiento, pero también puede ser un período de vulnerabilidad. Es durante esta fase que muchos jóvenes experimentan por primera vez con sustancias como el alcohol, el tabaco, o incluso drogas más fuertes.

La curiosidad, la presión de grupo y la búsqueda de identidad pueden llevar a los adolescentes a probar estas sustancias, sin darse cuenta de los riesgos a los que se están exponiendo.

Entender por qué los adolescentes son particularmente susceptibles a las adicciones es esencial para poder prevenirlas. En esta etapa, el cerebro aún se está desarrollando, lo que hace a los jóvenes más propensos a comportamientos impulsivos y a la búsqueda de gratificación inmediata.

Julián, un joven de 16 años, es un claro ejemplo de esta situación. Empezó a salir con un grupo de amigos que tenían la costumbre de beber los fines de semana. Lo que comenzó como una forma de integrarse socialmente, se convirtió gradualmente en una necesidad, hasta que Julián se dio cuenta de que ya no podía disfrutar sin el alcohol. Su madre, Paula, notó cambios preocupantes en su comportamiento y decidió intervenir. Con mucha empatía, Paula habló con Julián, explorando no solo los riesgos del alcohol, sino también lo que estaba pasando en su vida que lo llevaba a depender de él. Este enfoque no confrontacional permitió a Julián reconocer su problema y buscar ayuda antes de que la situación se agravara.

El psicólogo español Enrique Echeburúa, en su libro **"Adicciones: una enfermedad de la voluntad"**, nos recuerda que las adicciones en la adolescencia son más que una falta de autocontrol; son una manifestación de problemas emocionales más profundos. Según Echeburúa, los padres deben involucrarse, creando un ambiente donde sus hijos se sientan seguros para compartir sus preocupaciones y luchas.



El papel de la dopamina en el cerebro adolescente

Para comprender mejor cómo funcionan las adicciones, es fundamental considerar el papel de la dopamina en el cerebro adolescente. La dopamina es un neurotransmisor clave que regula las sensaciones de placer y recompensa en el cerebro. Durante la adolescencia, los niveles de dopamina son especialmente altos, lo que hace que los jóvenes sean más susceptibles a la búsqueda de gratificación inmediata que ofrecen ciertas sustancias o comportamientos adictivos.

Imagina a Julián, en medio de su lucha con el alcohol. Cada vez que bebía, su cerebro liberaba dopamina, creando una sensación de bienestar que reforzaba su deseo de seguir bebiendo. El Dr. Eduardo Calixto, neurofisiólogo mexicano, explica que el cerebro adolescente, en pleno desarrollo, es particularmente vulnerable a estos efectos. La dopamina actúa como un potente refuerzo, lo que puede llevar rápidamente a un ciclo de dependencia. Calixto enfatiza que este ciclo es difícil de romper precisamente porque el cerebro está "entrenado" para buscar esa sensación de recompensa, ignorando las consecuencias negativas a largo plazo.

Marian Rojas, psiquiatra española, también aborda este tema en su libro **"Cómo hacer que te pasen cosas buenas"**.

Rojas destaca que durante la adolescencia, la regulación de la dopamina aún no está completamente desarrollada, lo que hace que los jóvenes busquen experiencias intensas y riesgosas. Ella subraya la importancia de que los padres comprendan esta dinámica cerebral para poder guiar a sus hijos con empatía y conocimiento, ayudándolos a tomar decisiones más saludables.

La prevención: La mejor defensa contra las adicciones

La prevención es la herramienta más poderosa que los padres tienen para proteger a sus hijos de las adicciones. No se trata solo de advertirles sobre los peligros, sino de crear un entorno donde los adolescentes se sientan seguros para hablar de sus problemas y preocupaciones sin miedo a ser juzgados.

Mariana, de 15 años, siempre había sido una estudiante excelente, pero el estrés de mantener sus calificaciones y la presión de ser la mejor en todo comenzaron a pasarle factura. Un día, un compañero le ofreció un medicamento para "ayudarla a concentrarse mejor". Mariana, desesperada por mantener su rendimiento, aceptó. Al principio, parecía una solución inofensiva, pero pronto sintió que no podía estudiar sin esa ayuda. Su madre, Laura, notó cambios en el comportamiento de Mariana: cambios de humor, problemas para dormir,

señales de que algo no estaba bien. Laura decidió hablar con su hija, no para regañarla, sino para entender lo que estaba sucediendo. Juntas buscaron ayuda profesional, y Mariana pudo superar su dependencia antes de que se convirtiera en una adicción.

La psicóloga mexicana Rosa Barocio, en su libro "Disciplina con amor para adolescentes", destaca que la prevención de las adicciones comienza con una crianza basada en el respeto, la confianza y la comunicación. Barocio subraya que los padres deben ser un ejemplo de autocuidado y bienestar, enseñando a sus hijos a manejar el estrés y las emociones de manera saludable, y ofreciéndoles apoyo en lugar de castigo cuando enfrentan dificultades.

El apoyo en el camino hacia la recuperación

Cuando un adolescente ya ha caído en una adicción, el apoyo de la familia es crucial para su recuperación. Reconocer que un hijo tiene una adicción puede ser devastador, pero es fundamental no reaccionar con culpa o ira. En su lugar, los padres deben crear un ambiente de apoyo y buscar ayuda profesional adecuada.

Camilo, de 17 años, comenzó a experimentar con drogas recreativas en las fiestas con sus amigos.

Al principio, pensó que podía controlarlo, pero pronto se dio cuenta de que su consumo se estaba volviendo más frecuente. Su padre, Ricardo, notó que Camilo estaba cada vez más distante y con problemas en la escuela. Con el corazón en la mano, Ricardo le dijo a Camilo que lo amaba y que estaba dispuesto a apoyarlo para superar su adicción. Juntos buscaron un centro de rehabilitación, y aunque fue un proceso duro, la familia se mantuvo unida, brindando a Camilo el apoyo necesario para salir adelante.



Recuerda que...

Las adicciones son un desafío complejo que puede afectar profundamente la vida de un adolescente y su familia. Como padres, nuestra responsabilidad es estar atentos, ofrecer apoyo incondicional y buscar ayuda profesional cuando sea necesario. Al comprender cómo funcionan las adicciones desde una perspectiva neurológica y emocional, y al ser proactivos en la prevención, podemos ayudar a nuestros hijos a navegar estos riesgos con mayor seguridad.

En el próximo Módulo, exploraremos cómo la comunicación no violenta puede ser una herramienta poderosa para resolver conflictos y fortalecer los vínculos familiares.

ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL
MÓDULO 11)

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES