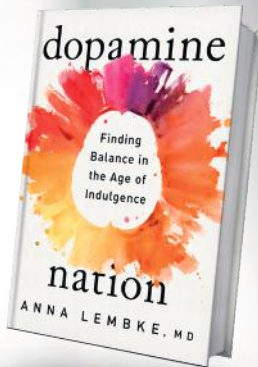


CÓMO SUPERAR LA ADICCIÓN AL PLACER

Toma el control de tu vida en la era de distracciones y recompensas inmediatas



Contenido inspirado en el libro en inglés
“Dopamine Nation” (Generación Dopamina) de **Anna Lembke**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

Vivimos rodeados de mecanismos que buscan captar nuestra atención y de estímulos que ofrecen placer instantáneo (redes sociales, comida rápida, bebidas y otras formas de entretenimiento). Estos son ganchos para distraernos del dolor normal de nuestro día a día

En el pasado, la gente siempre le ha hecho frente a complicaciones y retos de sus vidas, quizá porque no tenían tantas distracciones. Se sentían agotados y angustiados, pero disfrutaban de la vida y se las ingeniaban para encontrar la felicidad o una vida con propósito

La autora, Anna Lembke, es una reconocida psiquiatra especializada en la adicción a los opioides. Es graduada en la prestigiosa universidad de Stanford y es considerada una autoridad en los efectos negativos de los placeres que nos rodean

La doctora Lembke habla sobre las consecuencias de condicionar a nuestro cerebro al placer instantáneo, revela el origen de las adicciones y la función que tiene el sufrimiento en nuestras vidas. Propone mecanismos para volvernos más resilientes



TU CEREBRO Y EL PLACER

A todos(as) nos gusta sentirnos bien. La causante que sentimos placer es la dopamina, una hormona liberada por una glándula en el hipotálamo cuando hacemos algo que disfrutamos

Sin embargo, cuando se libera en exceso, podemos caer en adicciones y causar distorsiones que a la larga vuelven más difícil que logremos sentirnos bien

El placer no es dañino, pero la vida no solo se trata de sentirnos bien. Las emociones perturbadoras o “malas” también son necesarias. Tratar de evitarlas nos puede hacer daño

Por eso es importante que no huyamos a sentir todas las emociones, “buenas” y “malas”, sin dejarnos gobernar por ellas



4 TRAMPAS DE LA DOPAMINA

La dopamina, que es responsable de que nos sintamos bien (felicidad temporal), puede generarse a través de actividades o experiencias sanas

Pero también, en la búsqueda de sentirnos bien, nos arriesgamos a buscar placer a través de estímulos dañinos para nuestro sistema nervioso. Estos son placeres dañinos:



Buscar estímulos instantáneos

Degradan nuestro cerebro, crean adicción y dificultan volver a sentir el mismo placer

Abandonar experiencias reales

Dejamos de buscar acercarnos a otros y de construir vínculos afectivos saludables



Elegir alternativas fáciles

Tendemos por la gratificación instantánea y más barata: redes sociales, videojuegos, comida, etc.

Refugiarnos en la zona de confort

Renunciamos a actividades sanas, como hacer deporte, aventurar o departir con amigos



LOS PROBLEMAS DE LA COMODIDAD

Si bien es cierto que existen invenciones muy útiles que han hecho que nuestra vida sea menos complicada, hemos caído en una trampa: una vida demasiado fácil es perjudicial. La saturación de estímulos, comodidad y facilidades nos hace perder la capacidad de enfoque

- Con mucha comodidad, dejamos de ejercitar nuestras destrezas para sobrevivir
- Nos cuesta escoger y eso genera estrés, porque hay demasiados estímulos
- Consumimos en exceso comida deliciosa de fácil acceso, pero poco nutritiva
- Es más difícil enfocarnos, debido al constante bombardeo de estímulos de todo tipo
- La productividad se reduce porque es más difícil mantenernos concentrados en una tarea



LAS DAÑINAS DISTRACCIONES

Provocar comportamientos adictivos a estímulos y distracciones es un esfuerzo deliberado de múltiples industrias que buscan manipular a los usuarios para garantizar su fidelidad

Las comidas más deliciosas, pero menos saludables; y las tecnologías entretenidas que apuestan a atrapar tu atención, son dos ejemplos de distracciones que te alejan de la realidad

Cuando desarrollamos una dependencia a la alegría momentánea estamos enmascarando la raíz de nuestros problemas. Las distracciones nos dañan porque nos impiden enfrentar la realidad

Cuando comprendemos que nos están manipulando, podemos tomar acción para generar un cambio. Lo vital es, entonces, trabajar por recuperar el control de nuestra vida



Degradación del placer

El uso continuo del estímulo distorsiona tu sistema nervioso; se ha establecido dependencia

Mal uso del placer

Una actividad placentera se utiliza para evitar afrontar un problema de nuestra vida

Adicción al placer

Intentas abandonar el estímulo, pero sientes tanto estrés que te ves obligado(a) a retomarlo

Abuso del placer

Buscas continuamente el estímulo y activas un desgaste que lo hace menos efectivo

LOS PELIGROS DEL PLACER

Está bien distraerte cada cierto tiempo, pero es un problema cuando se vuelve un hábito. Es importante reconocer cuando esto está pasando. Cuidate de estos comportamientos peligrosos:

4

1

3

2





4 FASES DE LA ADICCIÓN

Conoce las fases de la formación de adicción para que puedas identificar el problema a tiempo y combatirlo oportunamente:



Regulación

Después del estímulo, las hormonas vuelven a su estado original, pero sientes un vacío

03

04

Adaptación

Desarrollas resistencia, y necesitarás mayor estímulo para sentir el mismo efecto de placer

02

Liberación

Liberamos dopamina y sentimos alegría; esta asociación queda registrada en el cerebro

01

Discriminación

Luego de exponernos al estímulo, nuestro cerebro decide si es positivo o negativo



FRASES DE ANNA LEMBKE

”

Todos somos miserables quizá porque intentamos evitarlo con demasiada intensidad

”

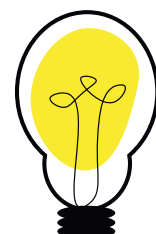
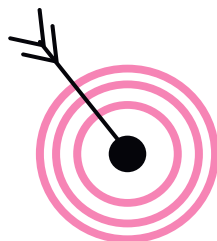
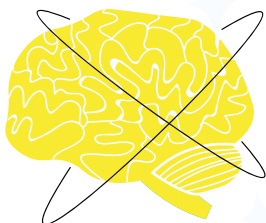
¿Qué tal si en vez de buscar escapar del mundo, saltamos hacia él y lo enfrentamos?

”

Hacemos cualquier cosa para distraernos de nosotros mismos, pero evitar el dolor lo incrementa

”

Quizá hemos dañado a nuestros niños al evitar que enfrenten las consecuencias del mundo real



CÓMO RETOMAR EL CONTROL DE TU VIDA

Los excesos del placer y la adicción pueden ser grandes desestabilizadores de nuestra salud mental y física, pero es posible salir de ellos

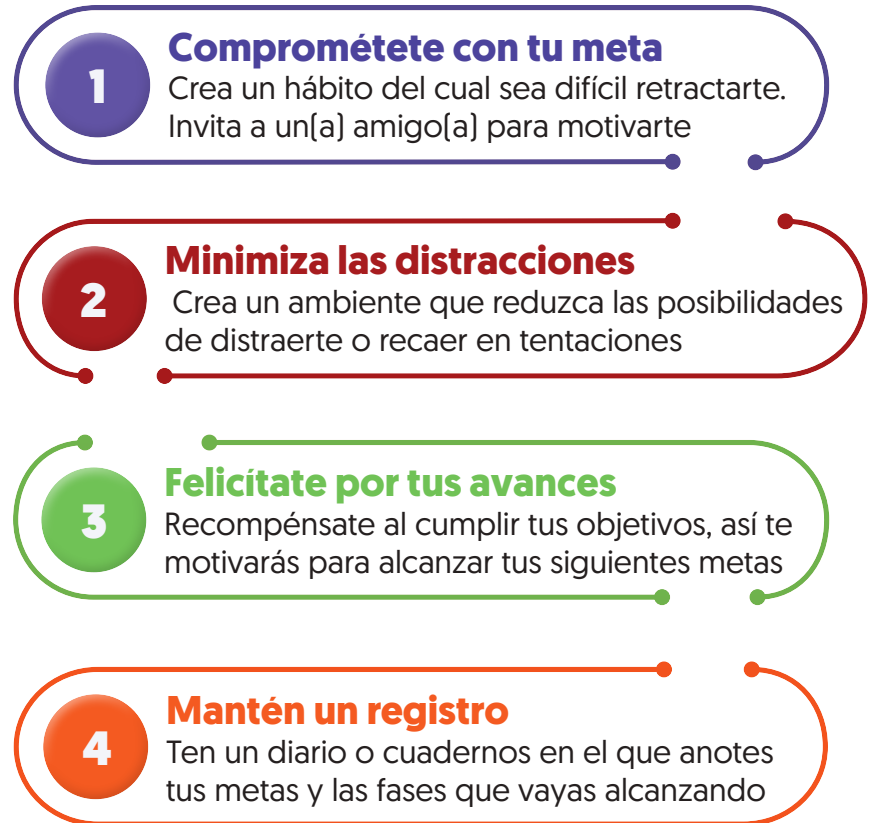
Sigue los siguientes pasos para recuperar el control de tu vida:



RECUPERA LA VISIÓN A LARGO PLAZO

La planificación juega un papel muy importante en el proceso de retomar el control de tu vida, ya que proporciona estructura, claridad y pasos concretos hacia tus objetivos de vida

Para recuperar tu capacidad de planificar a largo plazo, sigue los siguientes pasos:



ACEPTA EL SUFRIMIENTO

Es vital reconocer que en la vida no todo es placer y alegría. El sufrimiento es parte de vivir y debemos aprender a aceptarlo. Resistirnos nos lleva a un dañino círculo vicioso

El dolor, la tristeza y el sufrimiento son emociones normales que debemos experimentar, pues tienen una función: nos permiten desarrollar habilidades que nos hacen resilientes

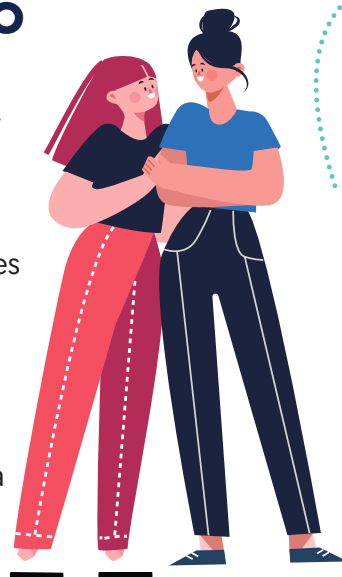
Al aceptar el sufrimiento como parte integral de tu vida, creas espacio para tu crecimiento y para poder encontrar respuestas cuando la tristeza o el dolor se crucen en tu camino

BUSCA AYUDA

En la búsqueda de la superación de comportamientos dañinos y la adicción es vital contar con un círculo de apoyo que acompañe tu proceso y te brinde apoyo emocional

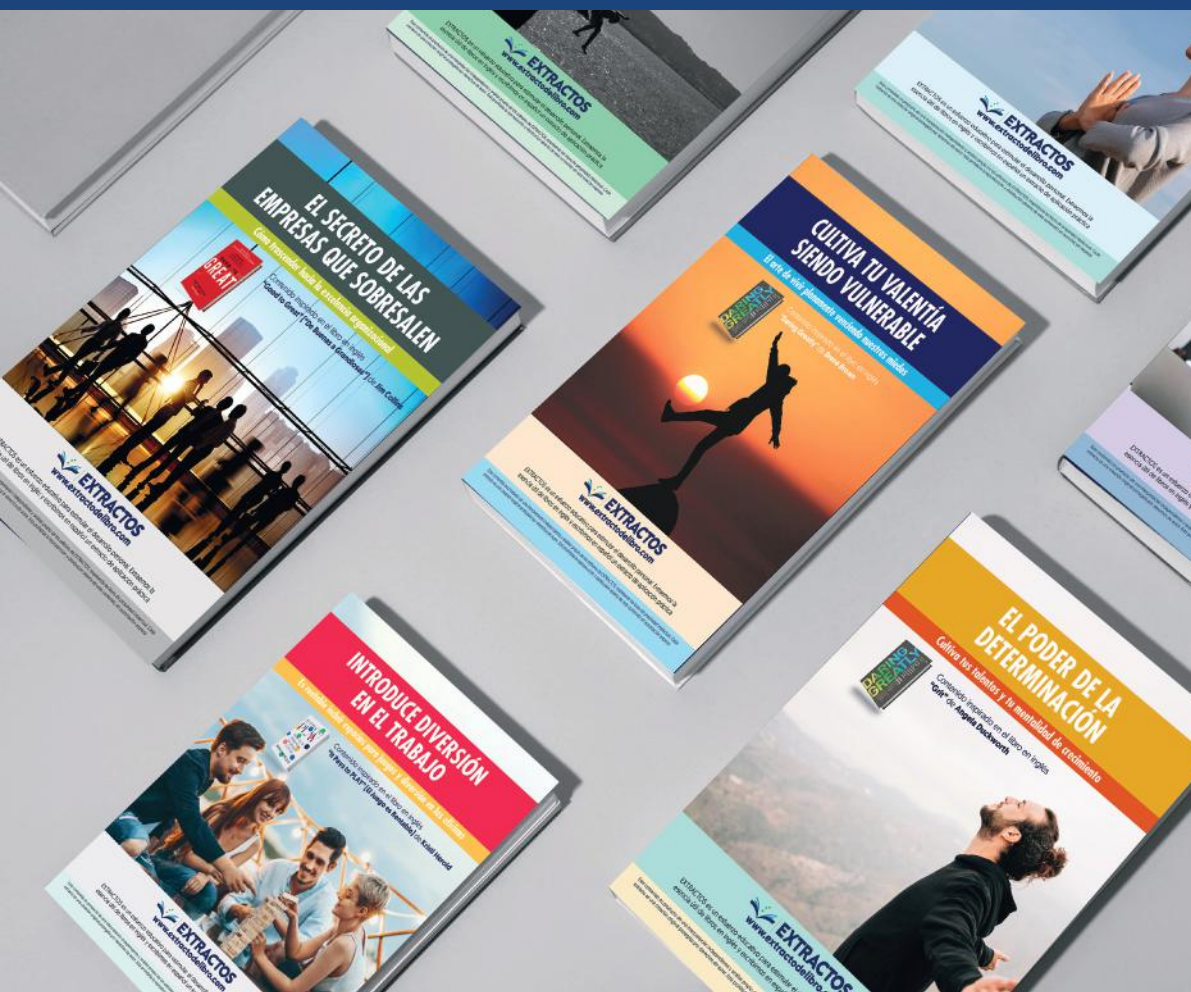
Es importante comprender que el aislamiento dificulta la superación de las adicciones, e incluso, puede agravar los síntomas si lo intentas por tu cuenta

Por ello, es trascendental contar con personas de confianza (amistades o familiares) que se sumen y te apoyen, sin juzgar, en la superación del problema



APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

www.extractodelibros.com