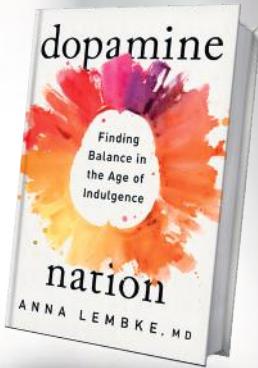
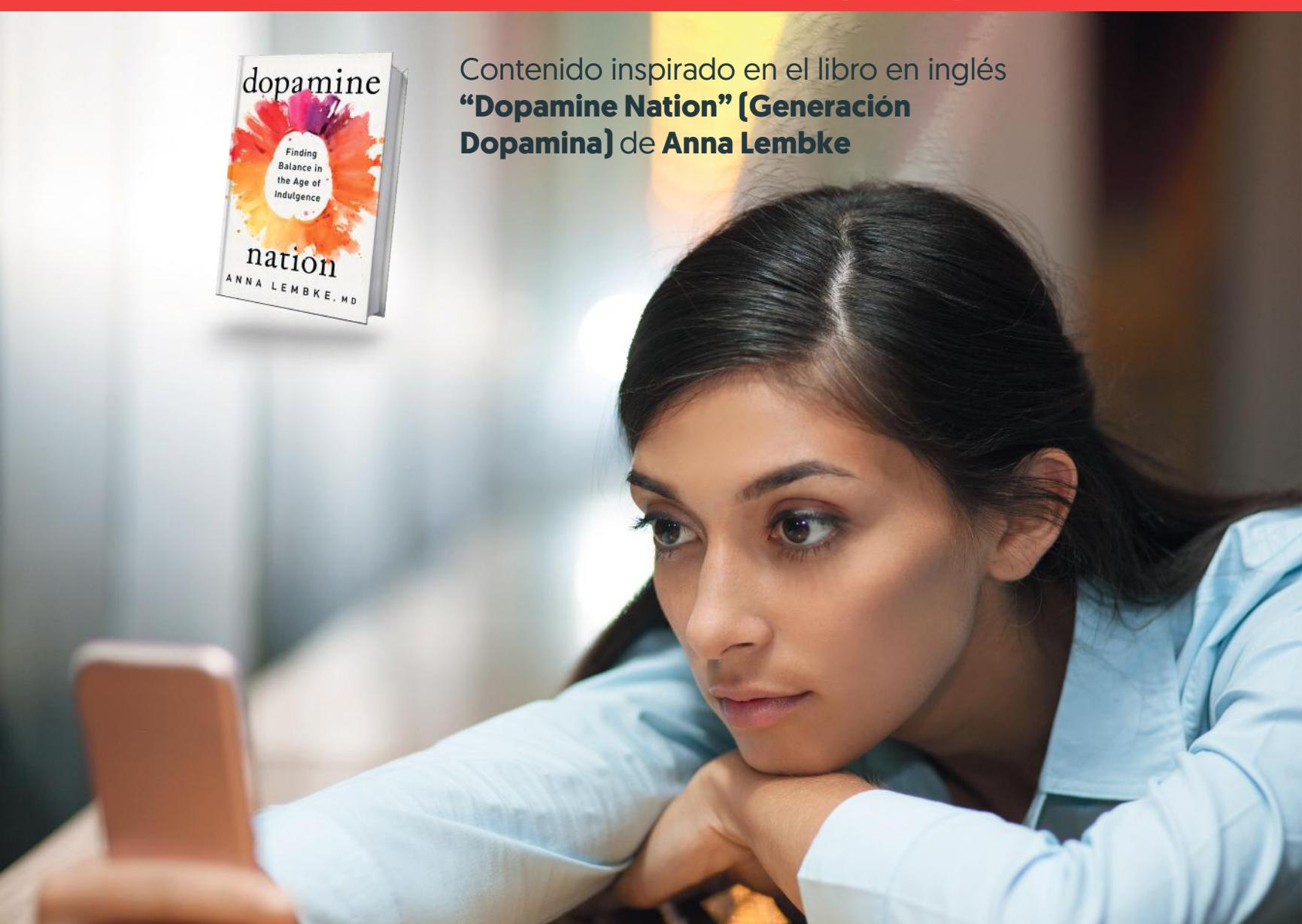


# CÓMO SUPERAR LA ADICCIÓN AL PLACER

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](http://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

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, quizás porque no tenían tantas distracciones. Se sentían agotados y angustiados, pero disfrutaban de la vida y se las ingenian 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 volvemos más resilientes

## TU CEREBRO Y EL PLACER

A todos(as) nos gusta sentirnos bien. La causante que sintamos 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 partir 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 ejercitarnos 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

### 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. Cuídate de estos comportamientos peligrosos:



### Abuso del placer

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





## 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

### Discriminación

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

### Adaptación

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

### Liberación

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



## 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?

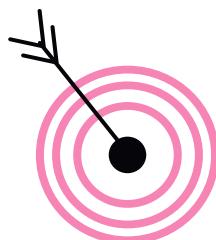
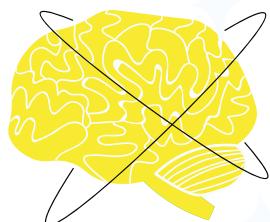
“ ”

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:



## Reconoce tu adicción

Identifica el problema y los estímulos que capturan tu atención de forma reiterada

## Aléjate de tu adicción

Cambia tu entorno y evita el estímulo para reducir la tentación de retomarla

## Reduce la exposición

Reduce la frecuencia y tiempos dedicados a realizar la actividad estimulante

## Evita las distracciones

El problema no es solo una adicción específica. Evita caer en actividades similares

## Fortalece tu voluntad

Practica el pensamiento enfocado, la meditación, dominio de la atención y el deporte

# 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:

## Comprométete con tu meta

Crea un hábito del cual sea difícil retractarte. Invita a un(a) amigo(a) para motivarte

## Minimiza las distracciones

Crea un ambiente que reduzca las posibilidades de distraerte o recaer en tentaciones

## Felícitate por tus avances

Recompénzate al cumplir tus objetivos, así te motivarás para alcanzar tus siguientes metas

## Mantén un registro

Ten un diario o cuadernos en el que anotes tus metas y las fases que vayas alcanzando

# ACEPTE 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

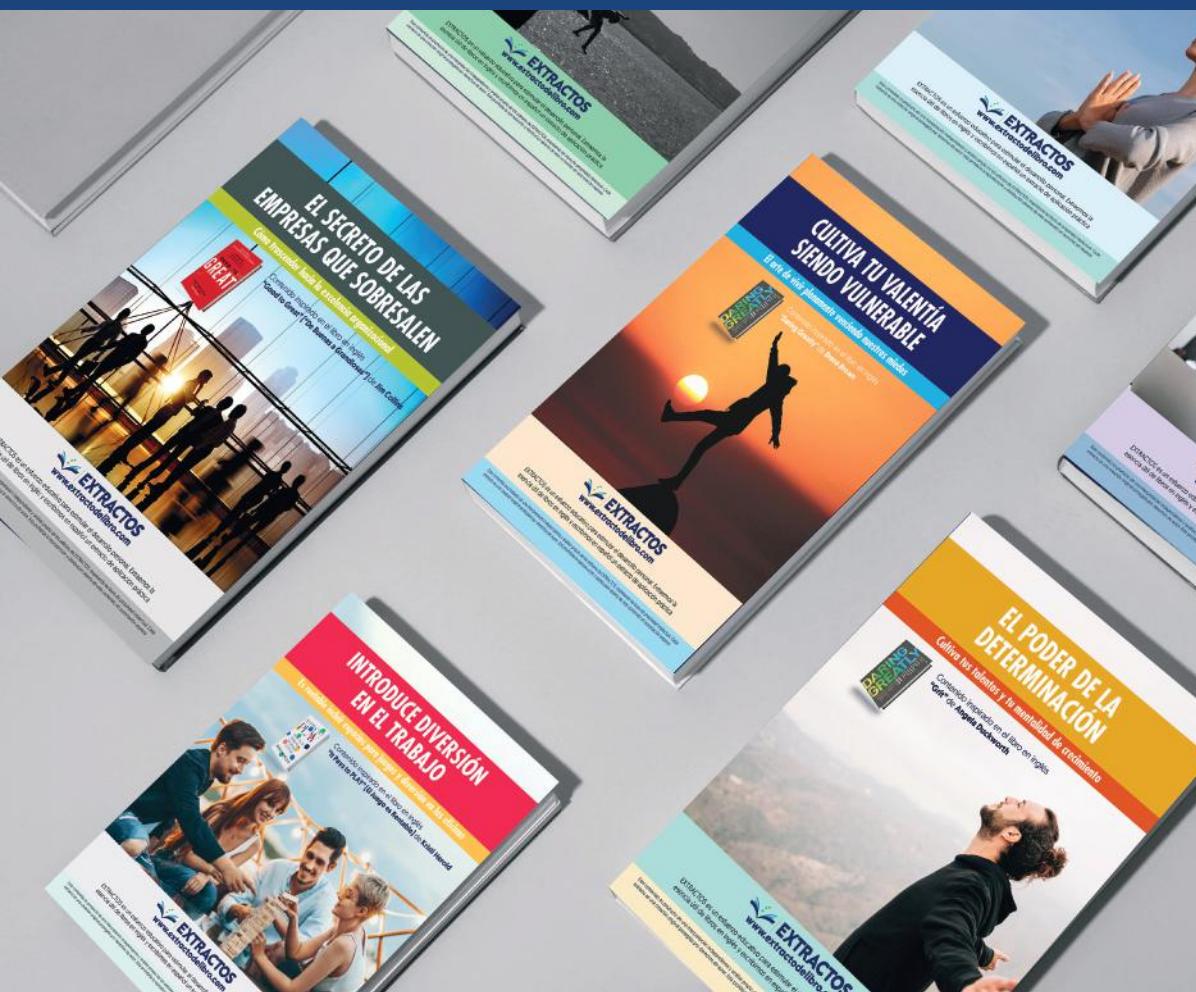
En la búsqueda de la superación de comportamientos dañinos y la adicción es vital contar con un círculo de apoyo que acompañe tu proceso y te brinde apoyo emocional

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](http://www.extractodelibros.com)