

# Comunicación es primordial en el manejo de adicciones, señala experta



Con información de Olivia González

**Euforia, alteración de los sentidos, distorsión de la realidad y aceleración del sistema nervioso central** son algunos de los **efectos nocivos** que algunas sustancias prohibidas pueden causar en el cuerpo humano.

Una adicción se puede definir como un **trastorno crónico** que consiste en la búsqueda y consumo compulsivo de sustancias como **alcohol, tabaco, drogas y medicamentos**.

Así lo compartió **Elizabeth Serrato** psicóloga del Departamento de Bienestar y Consejería en el taller **¿Cómo prevenir una adicción?** realizado el lunes 22 de marzo en diálogo virtual con alumnos del campus Monterrey.

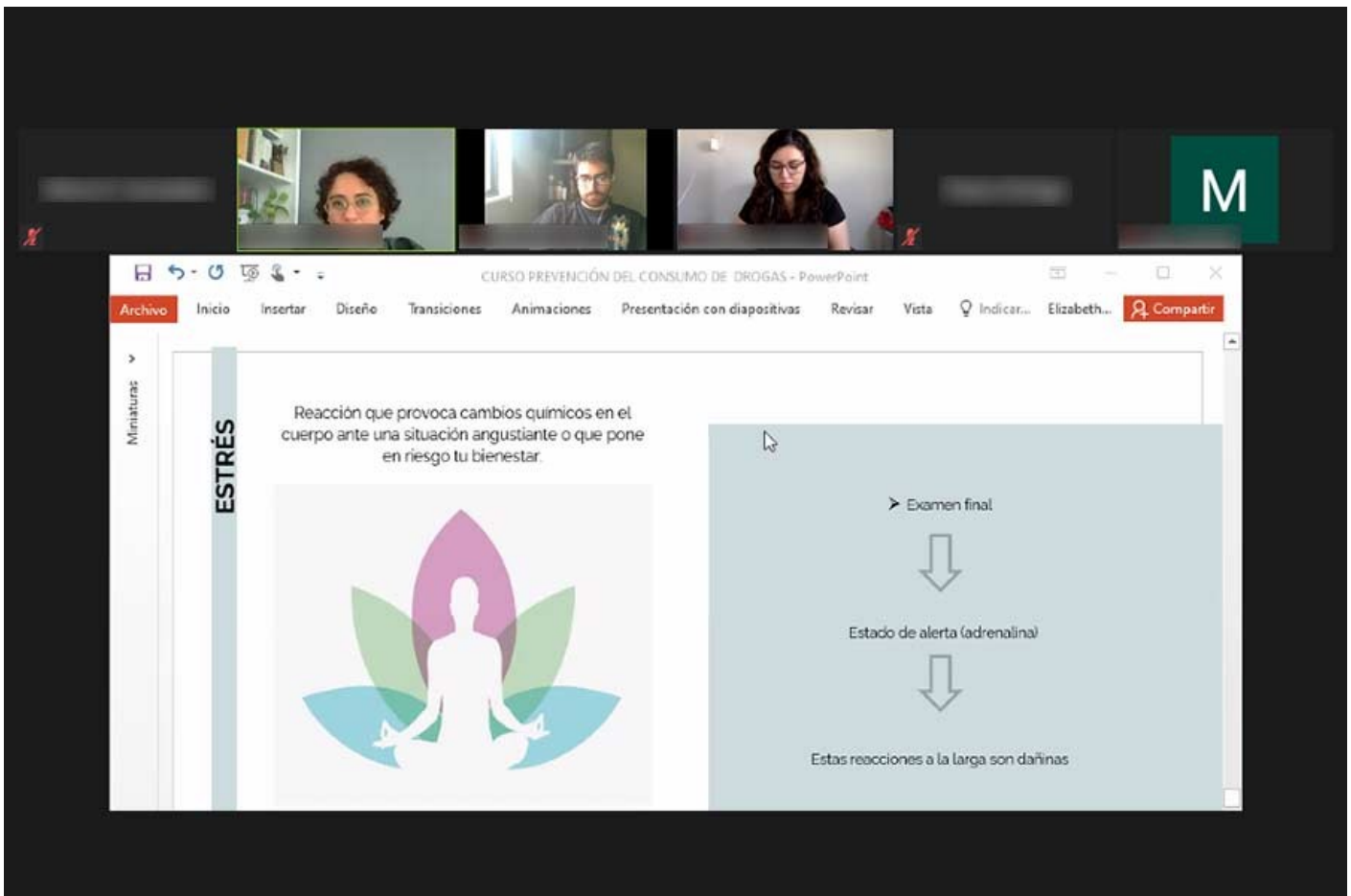
*“Cuando consumimos algo sin receta o sin saber el efecto que realmente nos van a producir, puede convertirnos en una persona que va a abusar de esa sustancia y generar dependencia”,* dijo.

El sistema nervioso central se encarga de **percibir** todo lo que recibimos a nuestro alrededor, agregó, y nos hacer **responder a los estímulos**.

Pero si tenemos este **sistema alterado** se vuelve un peligro porque no vamos a saber diferenciar qué es lo que es un riesgo para nosotros e incluso puede llevarnos a la **muerte**.

“Actualmente las drogas están clasificadas como **estimulantes, depresoras o alucinógenos**.

“Algunas van a alterar el **desarrollo del conocimiento**, otras harán que se carezca de **coordinación** y otras deformaran el **sentido de realidad** de la persona”, destacó.



width="900" loading="lazy">

La especialista explicó que mantener una **buena autoestima** y tener un **vínculo familiar fortalecido** son factores que **disminuyen** el adentrarse en el mundo de las adicciones.

“Si cuido de mi persona, **voy a procurar mi bienestar** y si hay peligro sabré que tengo que estar alerta”, comentó.

El ámbito social también juega un papel importante ya que al tener amigos se crea una **red de apoyo**.

“Un factor importante para considerar dentro de esos **factores de protección** es la **comunicación** porque a veces no es fácil pedir ayuda en una situación de riesgo”, detalló.

### **Conviértete en un escucha activo**

Saber **identificar situaciones** que ponen en peligro tu **integridad** o la de alguien más es un elemento clave para mantenerse alejados de las adicciones, compartió Serrato.

*“Hay ocasiones en las que no eres tú el que está involucrado en una situación delicada que puede llevar al consumo de sustancias prohibidas.*

*“A veces un amigo es el que está en esa situación y **tienes que saber escuchar e identificar conductas erradas** de las que lo podrías ayudar”, afirmó.*

**Evita gritar, insultar, o hacer preguntas**, continuó, para que la persona vea que si la estás escuchando y entendiendo.

*“Hay que prestar mucha atención y **no estar inmersos en el teléfono**, sobre todo si la persona te está contando algo tan delicado e importante como lo es un problema con las sustancias”, declaró.*

# TIPS PARA NO CAER EN **ADICCIONES**

**SI TE OFRECEN ALGUNA  
SUSTANCIA ILEGAL:**



**SÉ ASERTIVO**, di 'no' mirando a los ojos a la persona sin titubear



**ARGUMENTA**, rechaza el ofrecimiento dejando en claro que no vas a ceder



**REPITE**, si continúa la insistencia no salgas del NO hasta que la otra persona lo entienda

Fuente: Elizabeth Serrato psicóloga del Departamento de Bienestar y Consejería.

**CONECTA**

Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy">

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**