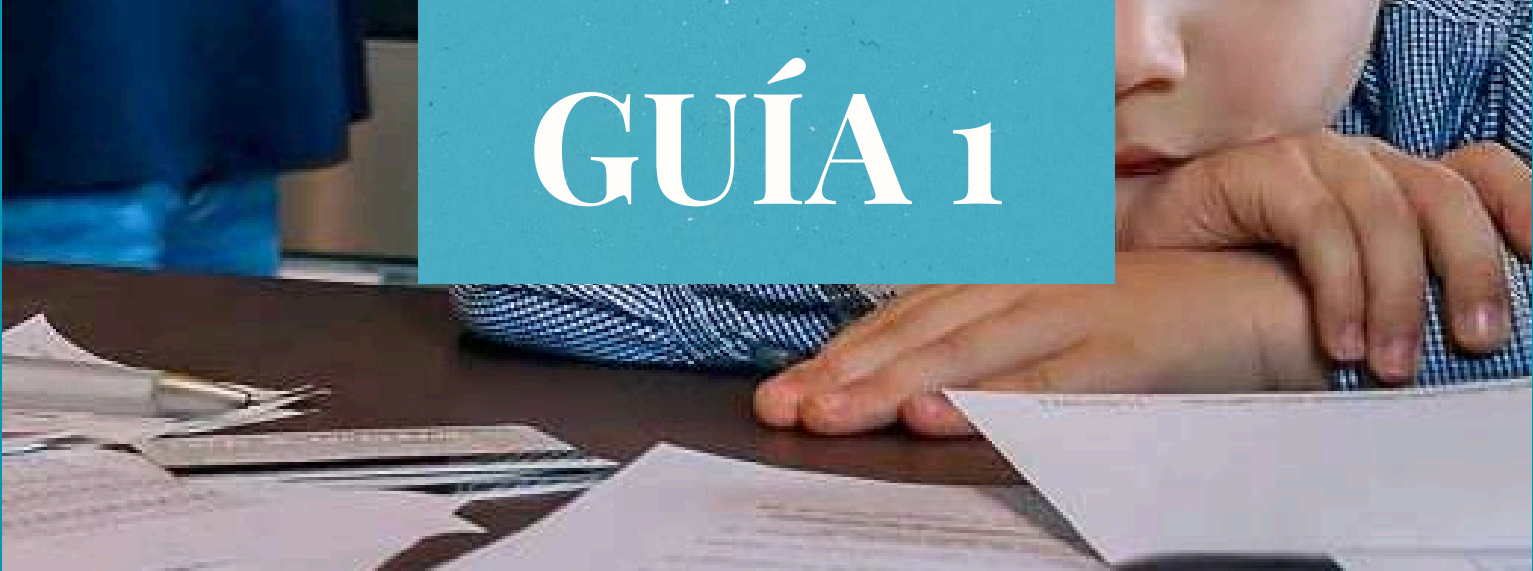




COMPRENDER LA ADICCIÓN Y SU IMPACTO EN LA FAMILIA



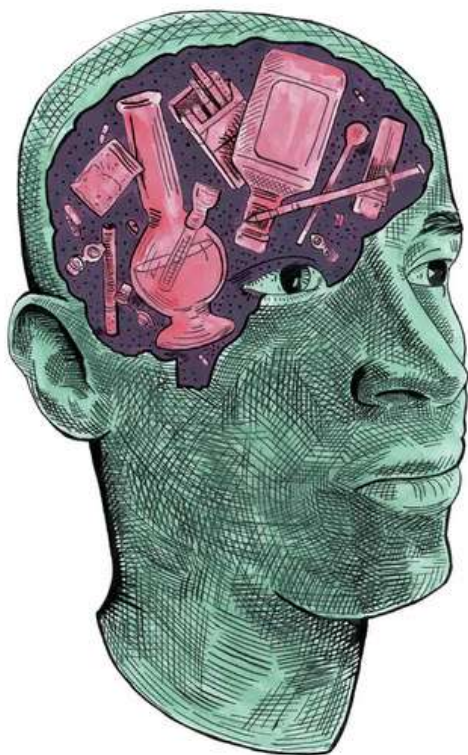
GUÍA 1

COMPRENDER LA ADICCIÓN Y SU IMPACTO EN LA FAMILIA



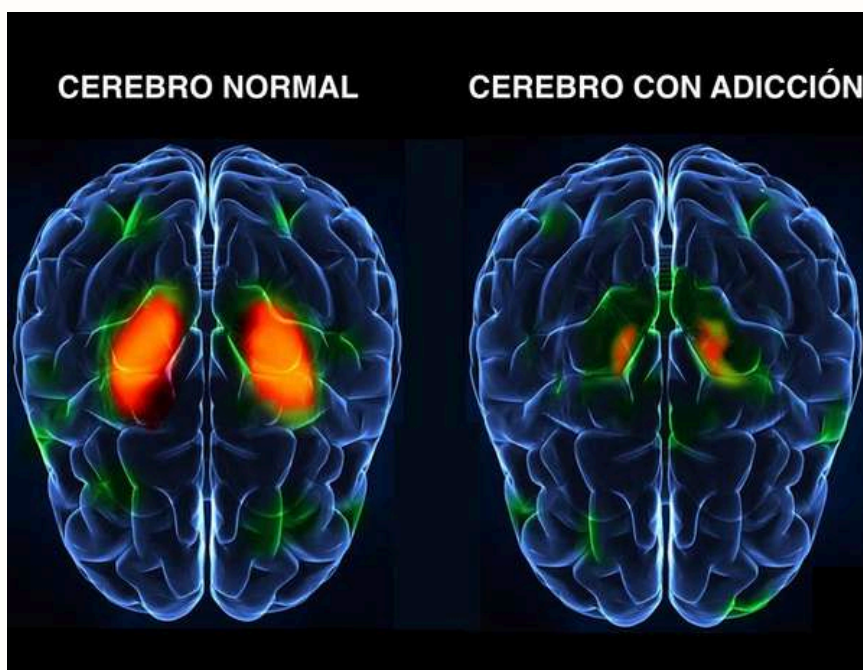
Comprender la adicción no es tarea fácil. Partimos de la base de que en nuestra sociedad, nadie espera que la adicción haga tanto daño, especialmente cuando no se percibe como una enfermedad.

En ocasiones, el consumo de sustancias como el alcohol, o actividades como el juego, se asocian con momentos de diversión y ocio, minimizando con ello las consecuencias de los mismos. Esto lleva a que estas conductas se normalicen y presenten como algo inofensivo y necesario para disfrutar de ciertas experiencias.



Sin embargo, detrás de muchas de estas actividades que aparentan ser “inocentes”, la realidad puede ser muy distinta. Cuando se desarrolla una adicción, la persona pierde progresivamente el control sobre su conducta: el consumo deja de ser una decisión consciente y pasa a estar impulsado por el cerebro, que exige cada vez mayores dosis de ese “placer”.

A día de hoy sabemos que la adicción es una enfermedad crónica del cerebro caracterizada por la compulsión o el deseo de consumo, la pérdida de control y la continuidad del uso a pesar de las consecuencias negativas. Muchas de estas consecuencias suelen pasar desapercibidas al inicio del problema y es a medio y largo plazo cuando comienzan a hacerse más evidentes: enfermedades, problemas legales, conflictos familiares y sociales, situaciones de extorsión y graves dificultades económicas.



Rojo y amarillo: alta actividad (mayor flujo sanguíneo)

Verde: actividad moderada

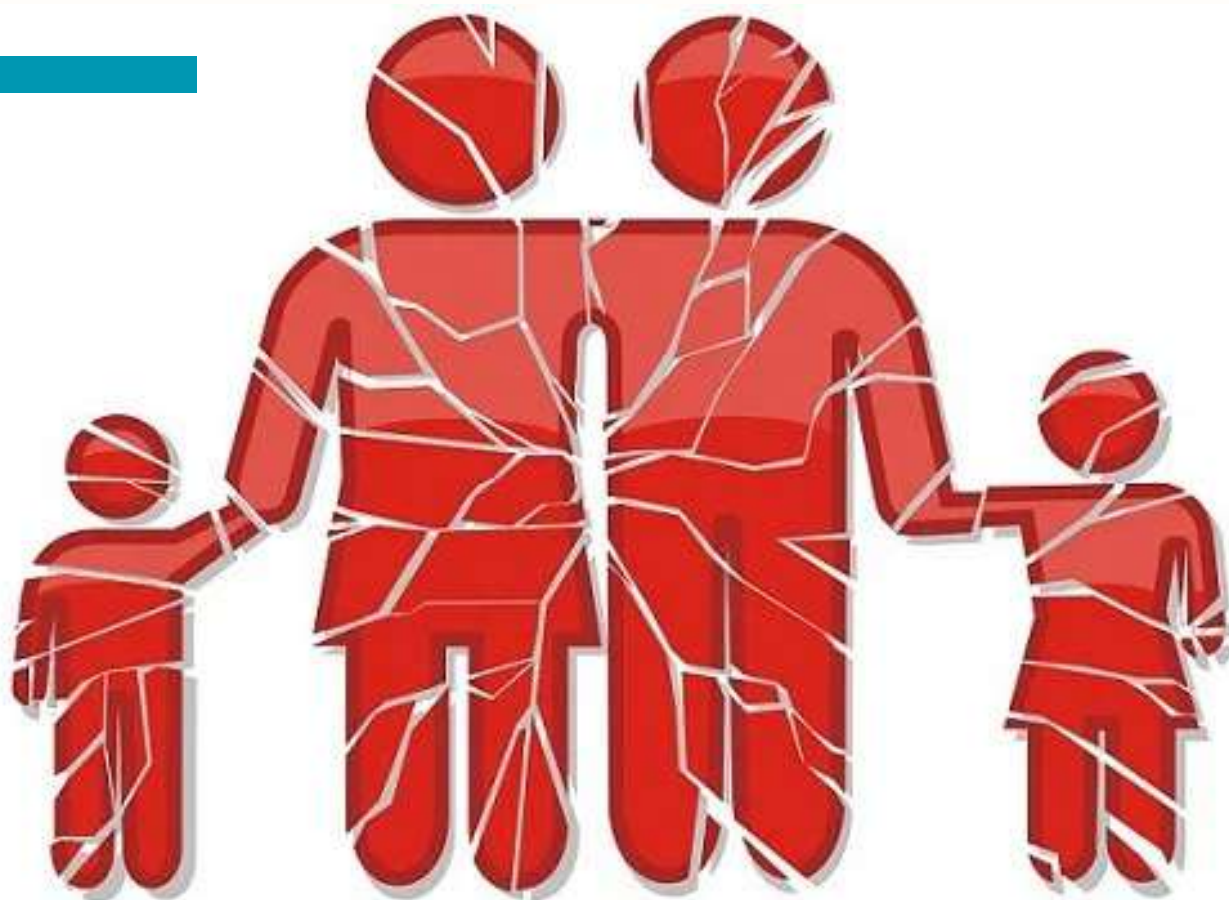
Negro o azul oscuro: baja o nula actividad

Otra cuestión a tener en cuenta es que el perfil de la persona con adicción ha cambiado notablemente en los últimos años. En la actualidad, la adicción no distingue entre edad, género, clase social, nivel educativo ni nacionalidad. Puede afectar a cualquier persona, independientemente de su entorno familiar, económico o cultural. Como señala Pérez (2025): *“La adicción no atrapa por ignorancia, sino por heridas no sanadas, emociones reprimidas y patrones invisibles que se repiten sin que la persona llegue a comprenderlos del todo”*.



La parte visible de la adicción es el consumo, pero debajo hay emociones no resueltas, problemas familiares, sociales y conductas repetitivas que sostienen la enfermedad





Cuando la adicción entra en una familia, no afecta únicamente a la persona que consume. Todo su entorno se ve alterado: las dinámicas familiares cambian, la comunicación se vuelve más difícil y pueden aparecer conflictos, tensiones y un profundo desgaste emocional. A menudo los familiares asumen roles que no les corresponden, intentando controlar el consumo, proteger a la persona afectada, o evitar que las consecuencias salgan a la luz. Esto se debe a que la familia se adapta para poder sostener a la persona con adicción, como un mecanismo de supervivencia emocional.

No existe una única verdad, sino múltiples versiones del mismo dolor. Cada miembro interpreta lo que ocurre desde su propia experiencia y sus heridas, lo que genera contradicciones, malentendidos y, con frecuencia, mucho conflicto.



El salvador o cuidador

Quiere ayudar, cubrir y proteger al adicto



El controlador

Intenta controlar y vigilar todo



El mediador

Intenta calmar las peleas familiares



El culpable

Siente que todo es culpa suya



El invisible

Se aísla y procura no molestar



El rebelde o soñador

Se distrae de la realidad y rompe las reglas

Es habitual que ante esta situación surjan sentimientos de culpa, vergüenza, miedo o enfado. Muchos familiares se preguntan qué han hecho mal o qué podrían haber hecho de otra manera. Sin embargo, es importante entender que la adicción no es consecuencia de un único factor, sino el resultado de múltiples variables personales, emocionales y sociales.

Entender cómo la adicción afecta a cada miembro de la familia es el primer paso para poder actuar con claridad y cuidado. No somos responsables de la adicción, pero sí de nuestras propias decisiones y de cuidar de nosotros mismos. Aceptarlo nos ayuda a dejar de sentir culpa y a acompañar a la persona afectada de manera más consciente y efectiva.

Mirar la situación con claridad nos ayuda a reconocer los patrones de conflicto y esos momentos en los que, sin darnos cuenta, la familia tiende a proteger o cubrir a la persona con adicción, aunque eso afecte nuestro propio bienestar. Hacerlo no solo nos permite entender mejor la adicción, sino que también nos prepara para actuar de forma coherente y poner límites claros, sin sentir culpa ni miedo.

Bibliografía:

-Cadenas invisibles, Luis Pérez (2025)

-Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación, Elisardo Becoña Iglesias; et al (2011).



 **Reinicia/Reactiva: 681961062**

 **Betania; 968 74 26 47**

 **reiniciareactiva@gmail.com**

