



CRISIS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES EN LA ADICCIÓN

GUÍA 3

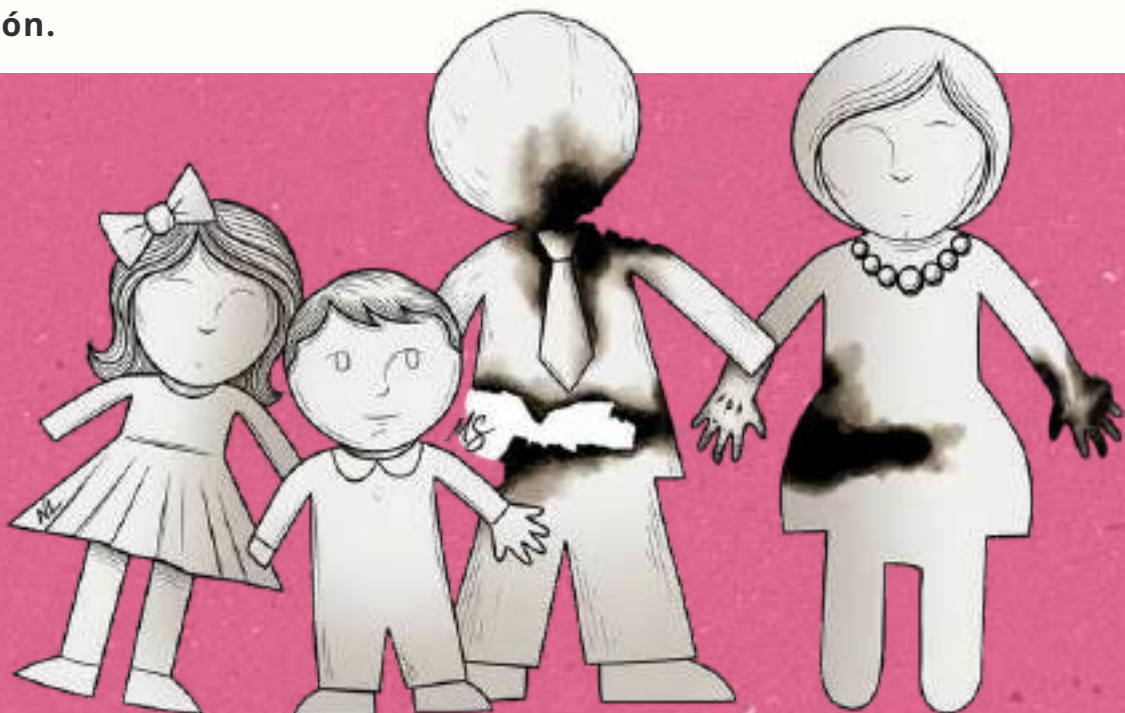
Las familias que conviven con un problema de adicción suelen enfrentarse a situaciones emocionales y conductuales muy complejas, que a menudo resultan difíciles de comprender.

En muchos momentos no es fácil distinguir si una emoción intensa, una discusión, un episodio de irritabilidad o una conducta impulsiva forman parte de un mal momento pasajero o si, por el contrario, pueden estar señalando el inicio de una crisis emocional o conductual más profunda.

Las personas que están atravesando un problema de adicción suelen experimentar grandes altibajos emocionales y reaccionar de manera muy intensa ante situaciones que, vistas desde fuera, podrían parecer fácilmente manejables. Estas reacciones pueden estar relacionadas con diversos factores: el propio consumo de la sustancia, los síntomas de abstinencia, problemas personales o la dificultad para gestionar ciertas emociones.

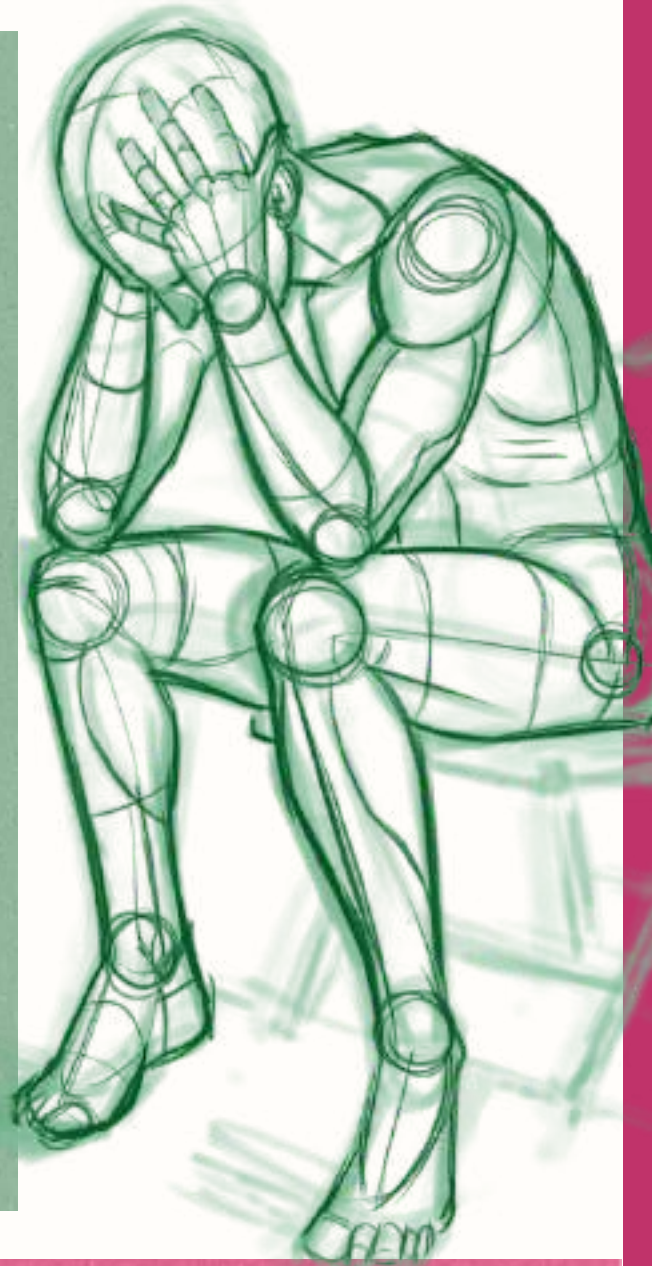
Como familiar, ser testigo y presenciar estas reacciones puede generar sentimientos de incertidumbre y de no saber qué hacer, qué decir o cómo gestionar la situación. También es normal que surjan preguntas sobre si podrían haber hecho o actuado de forma diferente para evitar que el problema escalara, o si sus propias reacciones podrían haber empeorado el conflicto.

Muchas de esas crisis emocionales y conductuales son impredecibles: aparecen de manera repentina, sin señales claras ni aviso previo, lo que dificulta su comprensión. Otras, en cambio, vienen precedidas por cambios en el estado de ánimo, aislamiento o conductas impulsivas. Comprender que estas crisis pueden acompañar a la adicción ayuda a afrontarlas con mayor calma, seguridad y preparación.



Principales síntomas de una crisis emocional

- Ansiedad intensa o ataques de pánico.
- Sentimientos de desesperanza o desesperación.
- Cambios bruscos en el estado de ánimo, como pasar de la tristeza extrema a la irritabilidad.
- Aislamiento social: evitar el contacto con amigos/ y familiares.
- Problemas de concentración y toma de decisiones.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Pensamientos suicidas o de autolesión.



Una crisis emocional se produce cuando una persona se siente tan desbordada por sus emociones que pierde temporalmente la capacidad de afrontarlas de manera eficaz. En estos momentos pueden aparecer sentimientos intensos de desesperanza, miedo o confusión, así como una sensación de pérdida de control sobre la propia vida.





Una crisis conductual es una reacción emocional intensa y desbordante, en la que la persona pierde temporalmente el autocontrol y la capacidad de actuar de manera racional. Estas crisis suelen manifestarse mediante agresividad, gritos o conductas desafiantes.

Principales síntomas de una crisis conductual

- Enojo o irritabilidad extrema.
- Ansiedad intensa o agitación emocional.
- Frustración desproporcionada frente a situaciones cotidianas.
- Gritos, insultos o agresividad hacia objetos o personas.
- Actitudes desafiantes frente a normas o autoridad.
- Conductas impulsivas, como romper cosas, salir corriendo o actuar sin pensar en las consecuencias.
- Aislamiento o retirada abrupta en algunos casos.
- Comportamientos autodestructivos o peligrosos

En la actualidad, nuestra sociedad ofrece poco apoyo a la hora de cultivar una gestión emocional sana, desarrollando una baja tolerancia a la espera y una gran facilidad a obtener recompensas inmediatas.

Estas son dos de las características que definen a los perfiles adictos, ya que influyen en la predisposición de la persona a consumir una sustancia o realizar un hábito y en el riesgo de acabar desarrollando una adicción.

Las emociones juegan un papel protagonista en la gestión de ciertas conductas compulsivas y en la dependencia a sustancias. En muchos casos, las personas con adicción recurren al consumo como una forma de anestesiar, evadir, tapar o camuflar emociones que no saben gestionar, especialmente aquellas que resultan incómodas o desagradables, buscando en ese “estímulo externo” una fuente de placer o una vía de escape.

Nuestro sistema emocional nos guía para acercarnos a lo que resulta beneficioso y alejarnos de lo que interpretamos como dañino. La adicción, sin embargo, interfiere en este proceso, alterando su funcionamiento natural y generando respuestas más desreguladas e inestables.



“La adicción afecta el funcionamiento del cerebro emocional, y condiciona la manera en que la persona toma decisiones en situaciones futuras.”

Cuando se trabaja con las adicciones, uno de los primeros pasos consiste en enseñar a las personas a orientar su deseo hacia aquello que realmente les beneficia, algo que no resulta sencillo. Para ello, se intenta identificar qué emoción está experimentando la persona y qué función cumple esa emoción en su impulso hacia el consumo.

Es necesario ayudar a la persona a identificar:



1. Cuál es la función de esa emoción

2. Para qué está realmente presente

3. Qué papel ha desempeñado en su historia*

*Aunque pueda tratarse de un aprendizaje erróneo, en algún momento del pasado resultó útil.



Habilidades clave que juegan un papel fundamental en la regulación emocional:

1. La toma de conciencia de la propia emoción: La capacidad de reconocer el modo en que nuestras emociones afectan a nuestras acciones y la capacidad de utilizar nuestros valores como guía en el proceso de toma de decisiones.

2. La identificación, la comprensión y la categorización de las emociones: La habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. También implica conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas como emociones secundarias.

3. La interpretación de las emociones y sus efectos fisiológicos: Capacidad para entender el significado de las emociones complejas, como por ejemplo, las generadas durante una situación intrapersonal (remordimiento, culpa...) y cómo estas nos afectan a nivel físico pudiendo a tener un gran impacto sobre él.



Componentes de la habilidad de autorregulación



1. Tolerancia a la frustración

2. Manejo de estados emocionales negativos

3. La capacidad de demora de la recompensa

4. La capacidad de afrontamiento de situaciones de riesgo.

5. El desarrollo de la empatía.

Situaciones que pueden generar reacciones intensas en personas con adicción

Situación	Qué puede pasar	Cómo se manifiesta
No poder consumir / abstinencia	Falta de acceso a la sustancia o hábito, aparición de síntomas físicos y emocionales de abstinencia	Ansiedad intensa, irritabilidad, temblores, sudoración, frustración, malestar general
Frustración o límites	Recibir un “no” o enfrentarse a reglas	Enfado, llanto, resistencia, rebeldía
Estrés o conflicto	Peleas familiares, problemas en trabajo/escuela	Ataques de ira, ansiedad intensa, impulsividad
Recuerdos o emociones difíciles	Pensamientos dolorosos, culpa, miedo, tristeza	Búsqueda de escape, consumo, aislamiento, explosiones emocionales
Entornos o personas que disparan el consumo	Estar cerca de lugares, amigos o situaciones asociadas al hábito	Deseo intenso de consumir, nerviosismo, irritabilidad

Cómo actuar ante una crisis emocional/conductual de un familiar con adicción

Mantén la calma

- Durante una crisis, las emociones se intensifican rápidamente y la persona puede actuar de forma impulsiva.
- Tu tranquilidad puede ayudar a que la situación no se descontrole más.
- Evita gritar, castigar o reaccionar de manera impulsiva; estas respuestas suelen aumentar la tensión y el conflicto.
- Incluso un simple gesto de calma, como hablar en voz baja o mantener una postura tranquila, puede disminuir la ansiedad de la persona.

Escucha y reconoce lo que siente

- Muchas veces la persona no necesita que le digan qué hacer, sino que se sienta escuchada.
- Frases como: “Veo que estás muy enfadado/triste/nervioso” muestran comprensión.
- No minimices sus emociones ni digas cosas como “No pasa nada” o “Cálmate ya”, que pueden aumentar la frustración.
- Validar no significa aprobar la conducta, sino reconocer el malestar y darle espacio para expresarlo sin juicio.

Establece límites claros

- Los límites ayudan a proteger a todos en la familia y a mantener un entorno seguro.
- Explica con claridad qué comportamientos son aceptables y cuáles no, y sé consistente: no cambies las reglas durante la crisis.
- Por ejemplo, si hay violencia o consumo en casa, deja claro que no está permitido y actúa según lo acordado.
- Mantener límites firmes no significa ser cruel; significa cuidar a la persona y al resto de la familia.

No refuerces la adicción

-Nunca cedas a demandas de consumo para calmar la situación; esto fortalece el hábito y mantiene el ciclo de crisis.

-Ofrece alternativas saludables para manejar la tensión, como caminar, escuchar música, hablar sobre emociones o actividades que distraigan.

-Acompañar de manera emocional es diferente a “resolver” el malestar comprando la sustancia.

Evita los disparadores

-Los disparadores son personas, lugares o situaciones que aumentan la ansiedad o el deseo de consumir.

-Por ejemplo: ciertos amigos, fiestas, lugares donde se consumía o conversaciones sobre el tema pueden provocar recaídas o crisis más intensas.

-Ayuda a la persona a alejarse de estos disparadores durante momentos críticos para evitar que la crisis escale.

Cuida tu propio bienestar

-El estrés de vivir con alguien con adicción puede afectar tu salud emocional y física.

-Busca apoyo en otros familiares, amigos o grupos de familiares de personas con adicción.

-Tomarte descansos, practicar actividades que te relajen y cuidar tu autocuidado te permitirá acompañar mejor a la persona.

Busca ayuda profesional si es necesario

-Si la crisis es muy intensa, peligrosa o frecuente, no dudes en acudir a profesionales en adicciones.

-Psicólogos, médicos o grupos de apoyo pueden ofrecer herramientas tanto a la persona como a la familia para manejar mejor las crisis.

-La intervención profesional ayuda a que la persona aprenda a regular emociones, reducir conductas de riesgo y avanzar en su recuperación.

Bibliografía:

- Psicomagister: <https://psicomagister.com/como-manejar-crisis-emocionales/>
- Adictalia: <https://www.adictalia.es/noticias/emociones-y-adiccion/>
- Clínica Zafra: <https://www.ivanesalud.com/regulacion-emocional-en-adiccion-y-drogodependencia/>



 **Reinicia/Reactiva: 681961062**

 **Betania; 968 74 26 47**

 **reiniciareactiva@gmail.com**

