

**VIDA  
SALUDABLE**



**DIABETES**



**OBESIDAD**



# ESCUELA PREVENTIVA DEL CABILDO DE TENERIFE

**ITS**



**SALUD  
MENTAL**



**TALLERES  
& CONSEJOS**



*Formando para prevenir, educando para cuidar*



Tenerife  
Previene





# Adicciones comportamentales: claves terapéuticas

- Tipos y situación actual

**Dr. Juan I.  
Capafons**  
Catedrático Tratamiento  
Psicológico

*Formando para prevenir, educando para cuidar*



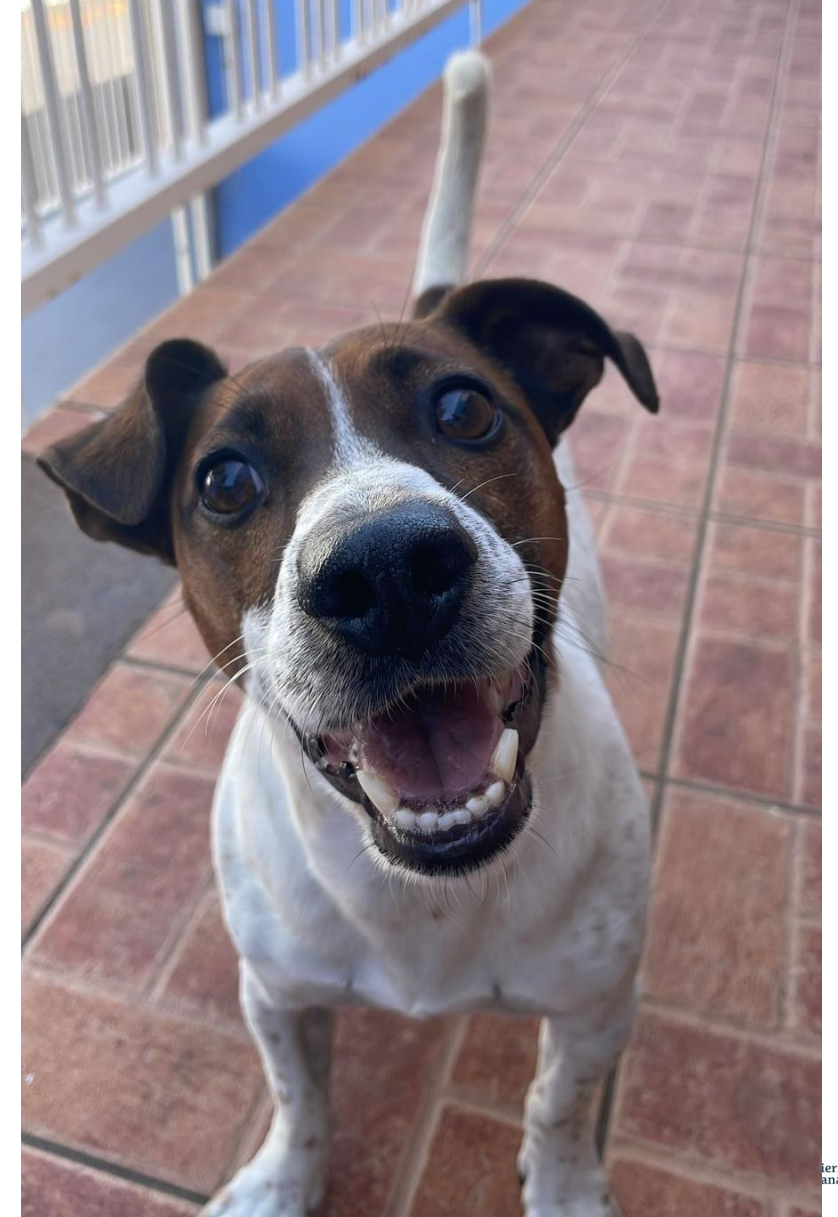
Tenerife  
Previene





# ***El deseo no conoce leyes***

**Este es  
Cooper**

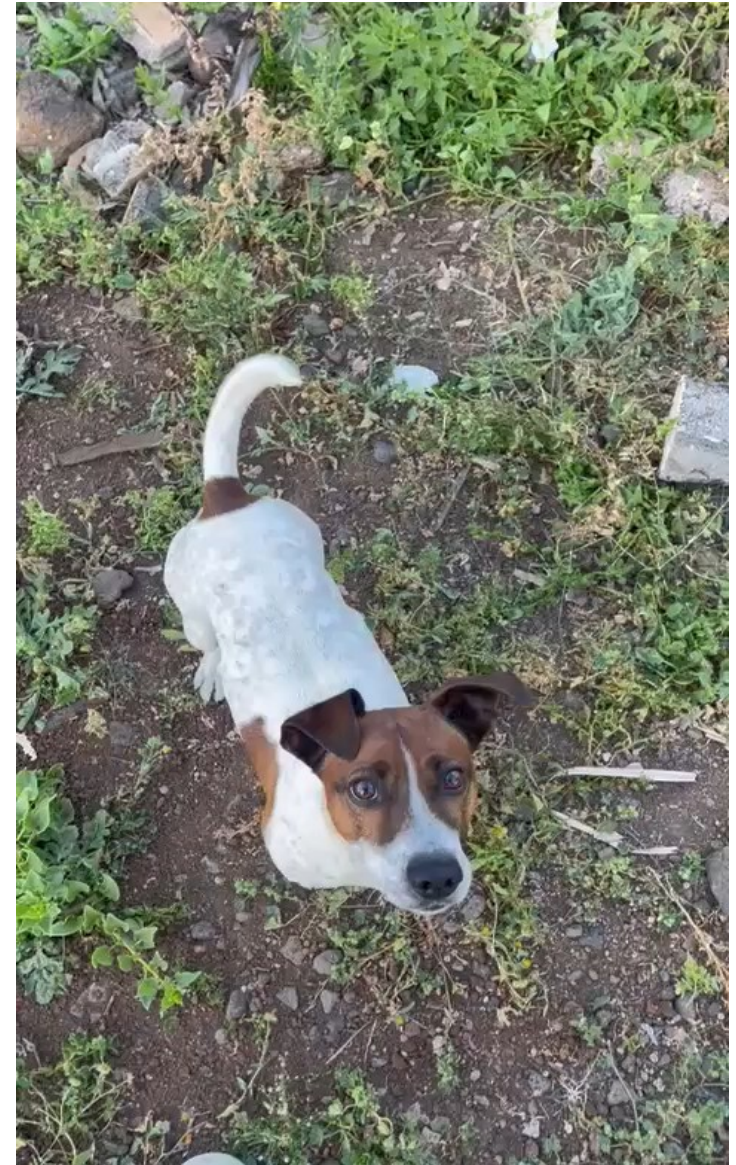




# *El deseo no conoce leyes*



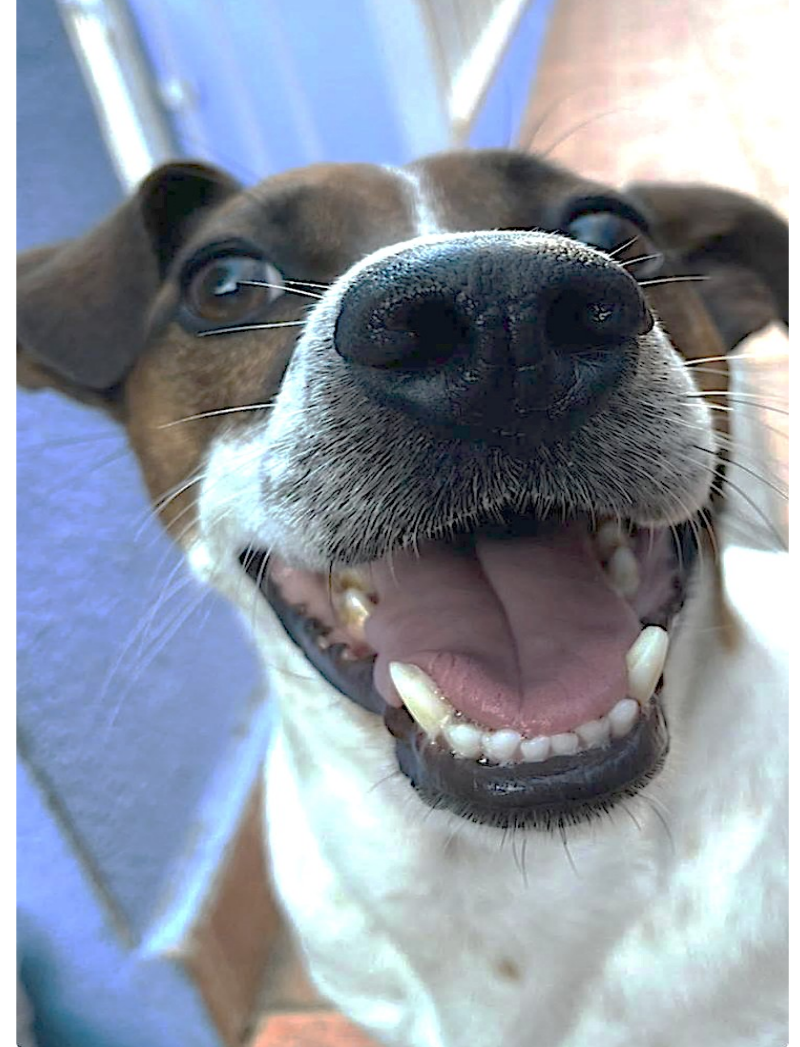
**30 minutos  
después**





*El deseo no conoce leyes*

**Cooper sufre de  
pelotofilia**



**Es  
pelotomano**

-Sufre Deseo Intenso e Incontrolado.

-Es incapaz de controlar la frecuencia, duración e intensidad de correr tras la pelota

-La pelota tiene prioridad (sobre comida, reproducción, afecto a terceros, peligros, etc. ...)

-Juega a pesar del impacto negativo en su salud física (puede caer rendido)

-Afecta a su relación con su compañero Cástor, con otros perros y miembros humanos de la familia.





-Presenta signos claros de Craving y de Efecto Túnel emocional



***Si cambiamos pelota por: Tik-Tok, Instagram, videojuegos, apuestas online... las similitudes con un humano son demoledoras***





## En las adicciones comportamentales:

- No media ninguna sustancia química exógena.
- Los comportamientos son indistinguibles de un problema de consumo de heroína, alcohol, anfetaminas, etc.

Utilizan el mismo circuito cerebral del placer  
(el sistema de recompense cerebral)





# **Adicción a REDES SOCIALES**

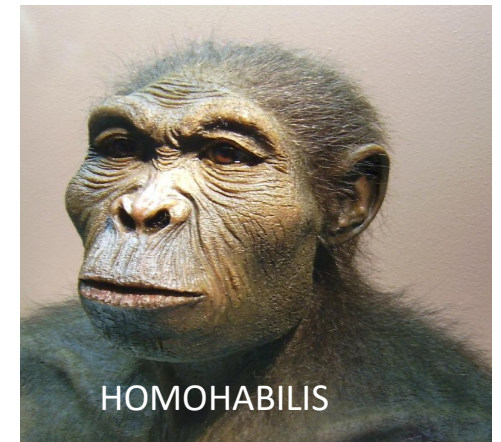
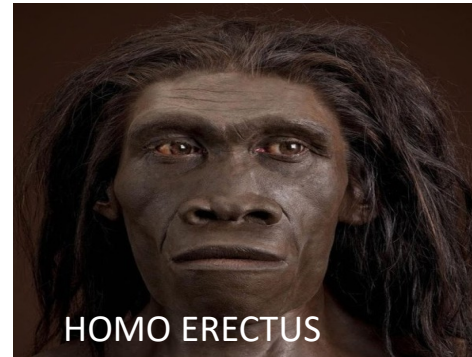


¿Por qué  
“enganchan”  
las redes  
sociales?

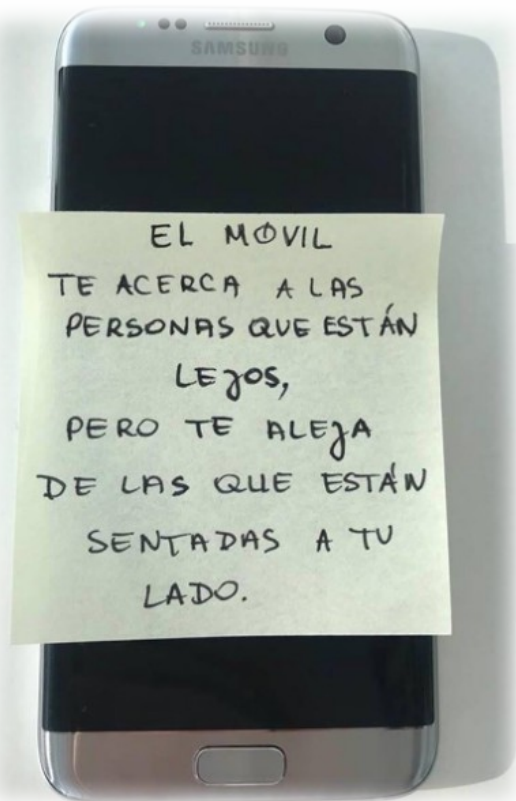




# las redes sociales son especialmente ATRACTIVAS



*Estar en grupo  
no nos fue tan  
mal*



**Conocemos y nos damos a**

**conocer**

Cercanía

Versatilidad

**Satisfacen**

**Necesidad de valoración, admiración,**

**Pertenencia al grupo**

**Curiosidad**



# ¿Por qué las redes sociales son gratis?

**En un mundo  
regido por el  
dinero**

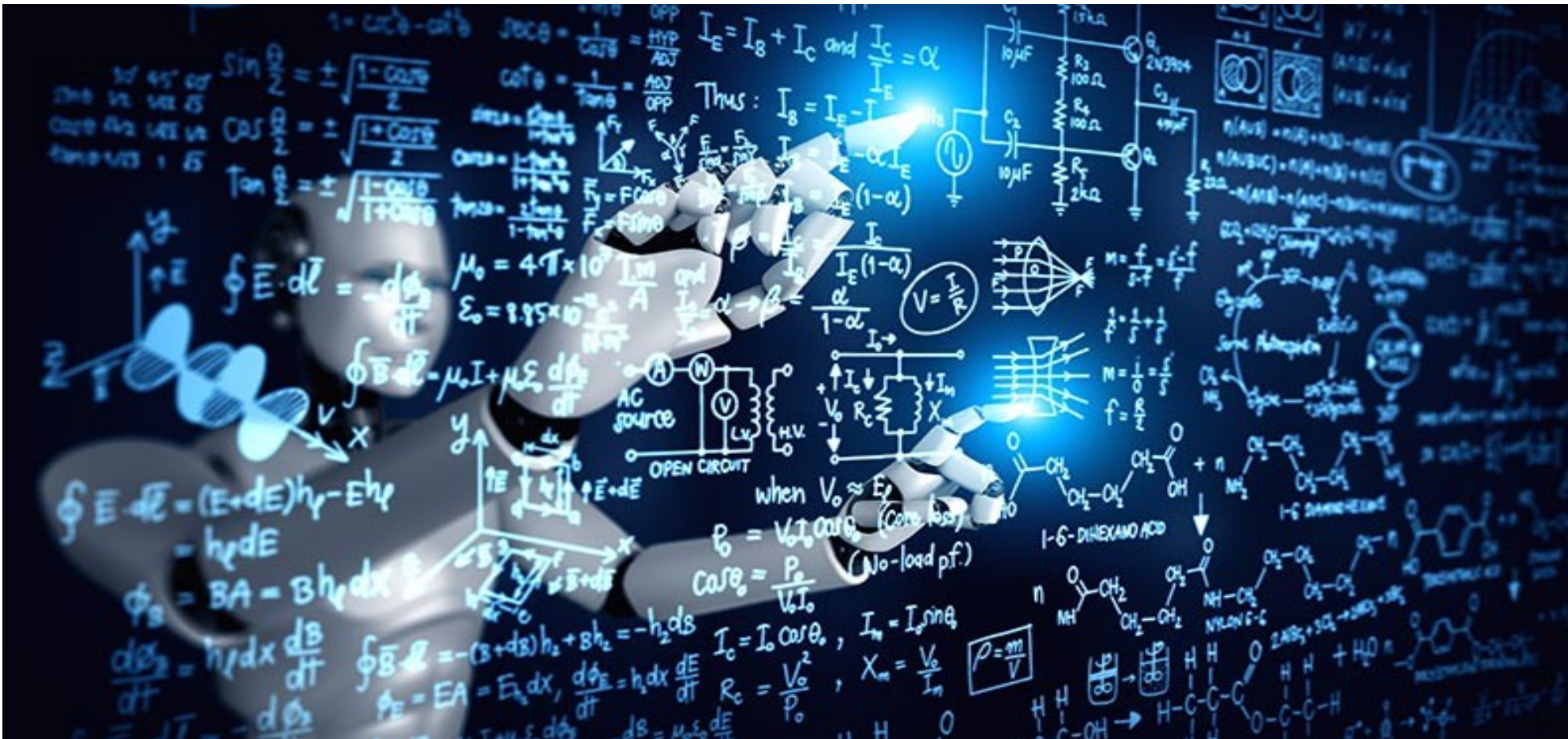
Si se te ofrece un servicio y no lo pagas...

No eres el comprador

**Tu eres el producto**



# Y el algoritmo lo sabe





Whatsapp (91%)  
Tik Tok (81%)  
Instagram (76%)  
Youtube (43%)

# EFFECTOS REDES SOCIALES

## Estudios realizados en Canarias (Capafons et al., 2022-2024)

| Variable             | DEPENDENCIA REDES SOCIALES |
|----------------------|----------------------------|
|                      | r                          |
| INSOMNIO             | .40                        |
| MALA IMAGEN CORPORAL | .35                        |
| ENFADO - IRA         | .29                        |
| ANSIEDAD SOCIAL      | .32                        |

| VARIABLE               | GRUPOS REDES SOCIALES |               |
|------------------------|-----------------------|---------------|
|                        | BAJO USO RRSS         | ALTO USO RRSS |
| <b>HORA DORMIR</b>     |                       |               |
| LUNES A JUEVES         | 22:30                 | 23:55         |
| VIERNES A DOMINGO      | 23:50                 | 01:40         |
| <b>HORAS USO MOVIL</b> | 3hs.20'               | 5hs.55'       |

# Adicción a VIDEO- JUEGOS





**Son muy estimulantes**

**EL jugador como protagonista**

**DESARROLLAN  
MUCHAS HABILIDADES  
Y DESTREZAS**

**Satisfacción y logro a través del uso de estrategias**

**Identificación con los personajes**

**Son accesibles e interactivos  
(juegos gratuitos)**

# BOLETOS PARA USO ADICTIVO

## (la persona)



El uso de los videojuegos como “chupete” digital



Falta de planificación y revisión del uso de los videojuegos



Poco conocimiento de los videojuegos que se usan



*El verdadero gamer es aquel que controla el juego, no aquel que el juego lo controla a él.*

# BOLETOS PARA USO ADICTIVO (el videojuego)

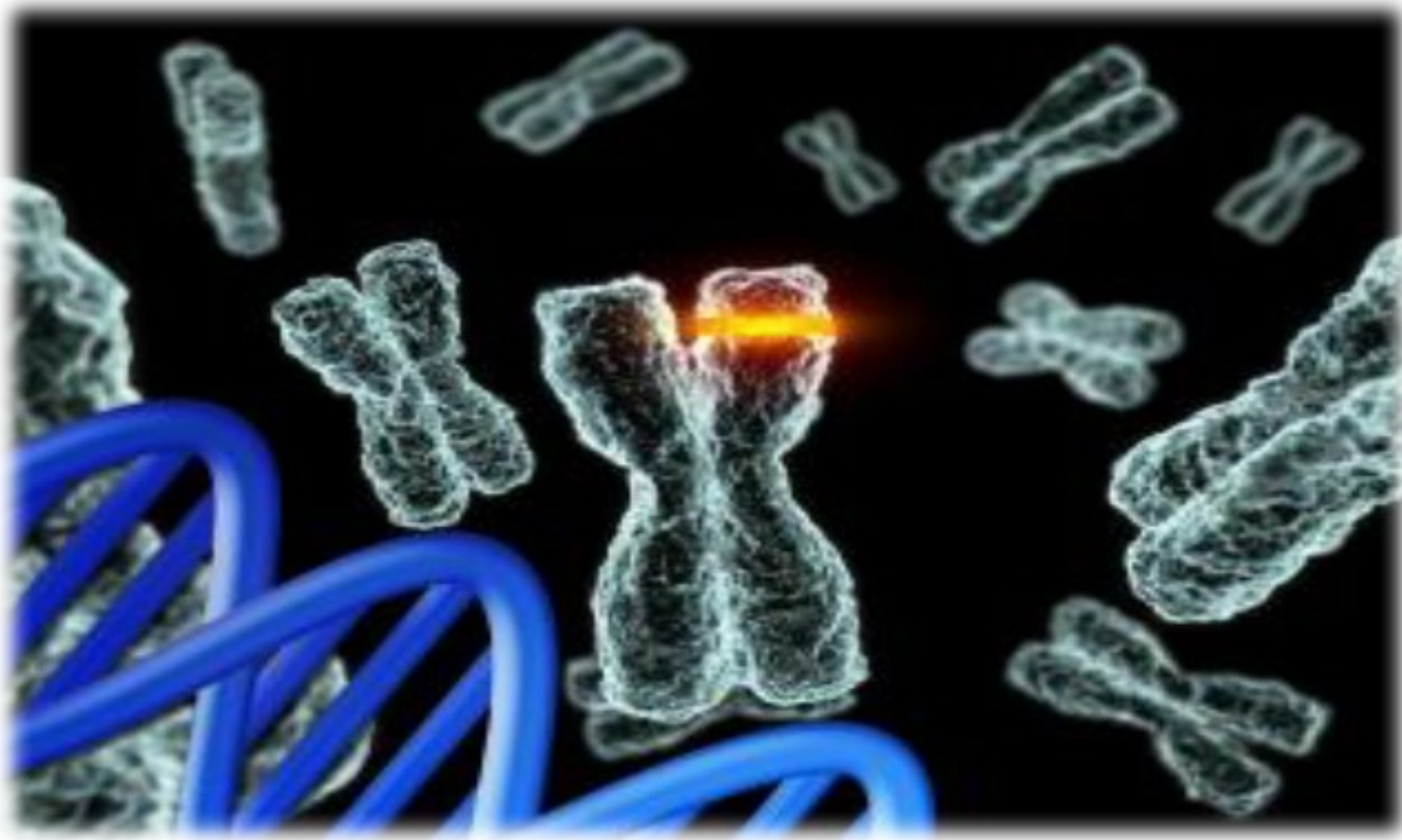
## Características de los videojuegos que los vuelven más adictivos:

- Videojuegos violentos
- Videojuegos cooperativos o de participación en equipo
- Videojuegos con sistema de clasificación o ranking
- Sistema de Lootboxes o “cajas botín”

Algunos ejemplos de videojuegos actuales: *League of Legends, Valorant, Counter Strike, Fortnite, Call of Duty, Battlefield, Apex Legends, Rocket League, Overwatch 2, World of Warcraft, Lost Ark...*

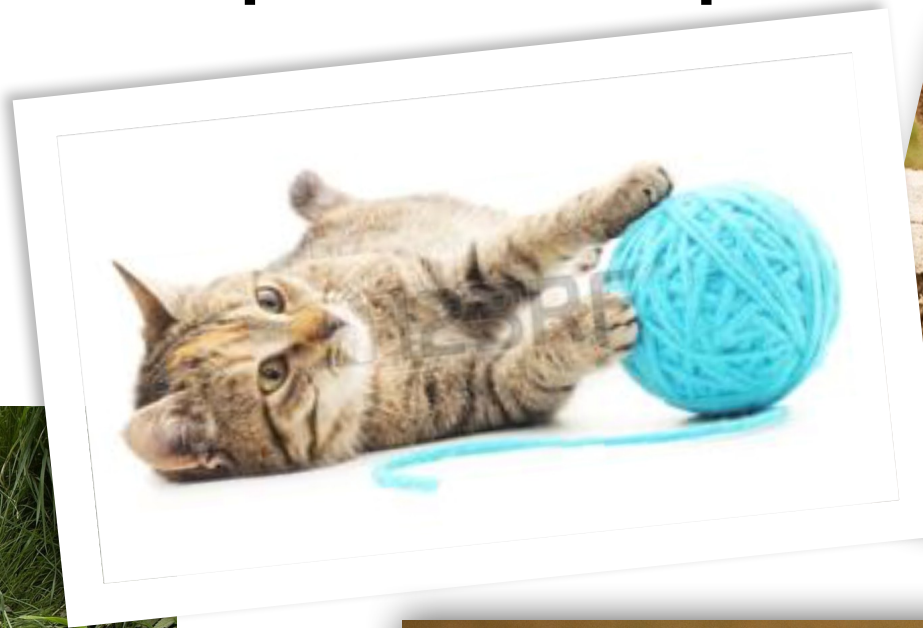


Jugar está en nuestro ADN, en nuestros genes





# El juego es básico para el aprendizaje





Y cuanto mas arriba en la escala  
filogenética mas conducta de juego  
(en tiempo y variedad)





# La conducta de juego pone en marcha

## *El circuito cerebral del placer*



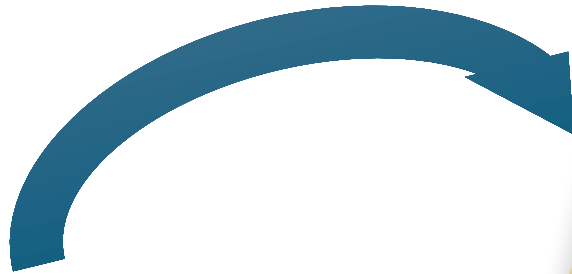
# APUESTAS ONLINE



# Las apuestas:

Activan la ambición

Activan la supuesta y “tramposa eficiencia”

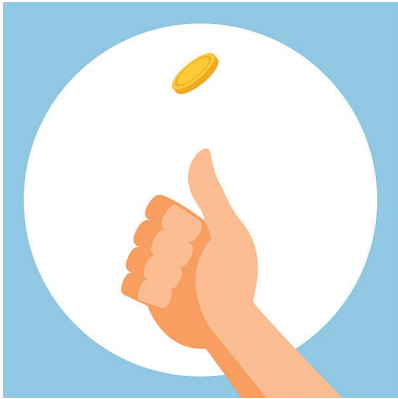




# El gran negocio de las casas de apuestas



# La esperanza matemática



# La esperanza matemática

Es el valor promedio esperado de los resultados de un juego **a largo plazo**

$$E(X) = \sum_{i=1}^n x_i \cdot p_i$$

$$E(X) = x_1 \cdot p_1 + x_2 \cdot p_2 + \cdots + x_n \cdot p_n$$



# En la ruleta:



Este es el responsable de hacer millones

# La importancia del CERO:

por jugada



Par-impar/colores/falta-pasa

18 pares/rojos/falta

18 impares/negros/pasa

Más el 0

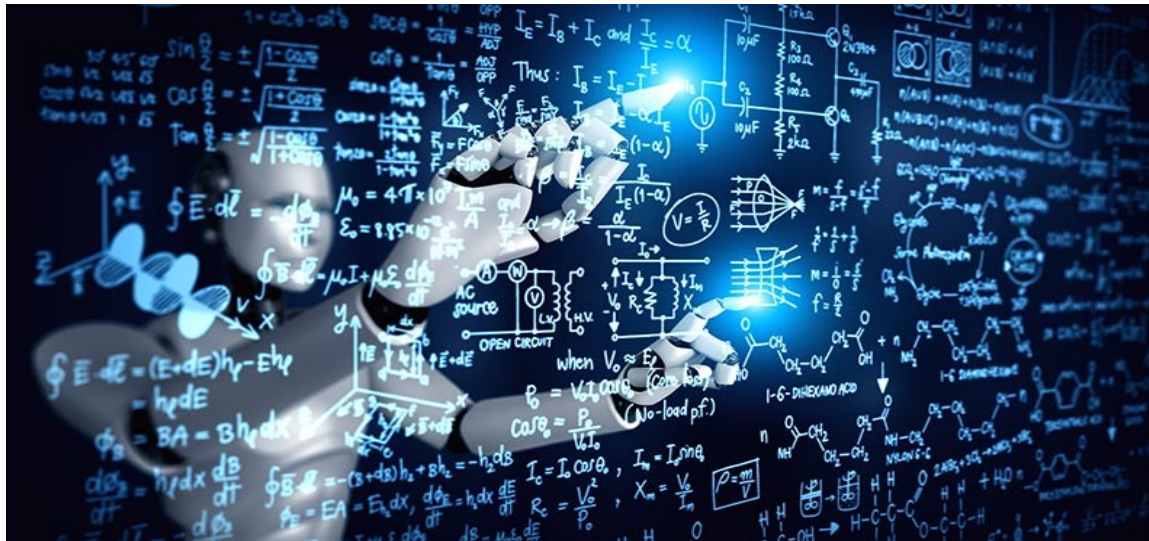
Total: 37 números

$$( \quad ) = \left( \frac{18}{37} * 1 \right) + \left( \frac{19}{37} * (-1) \right)$$

por jugada



# Entre el algoritmo y la Esperanza matemática, no nos lo ponen nada fácil

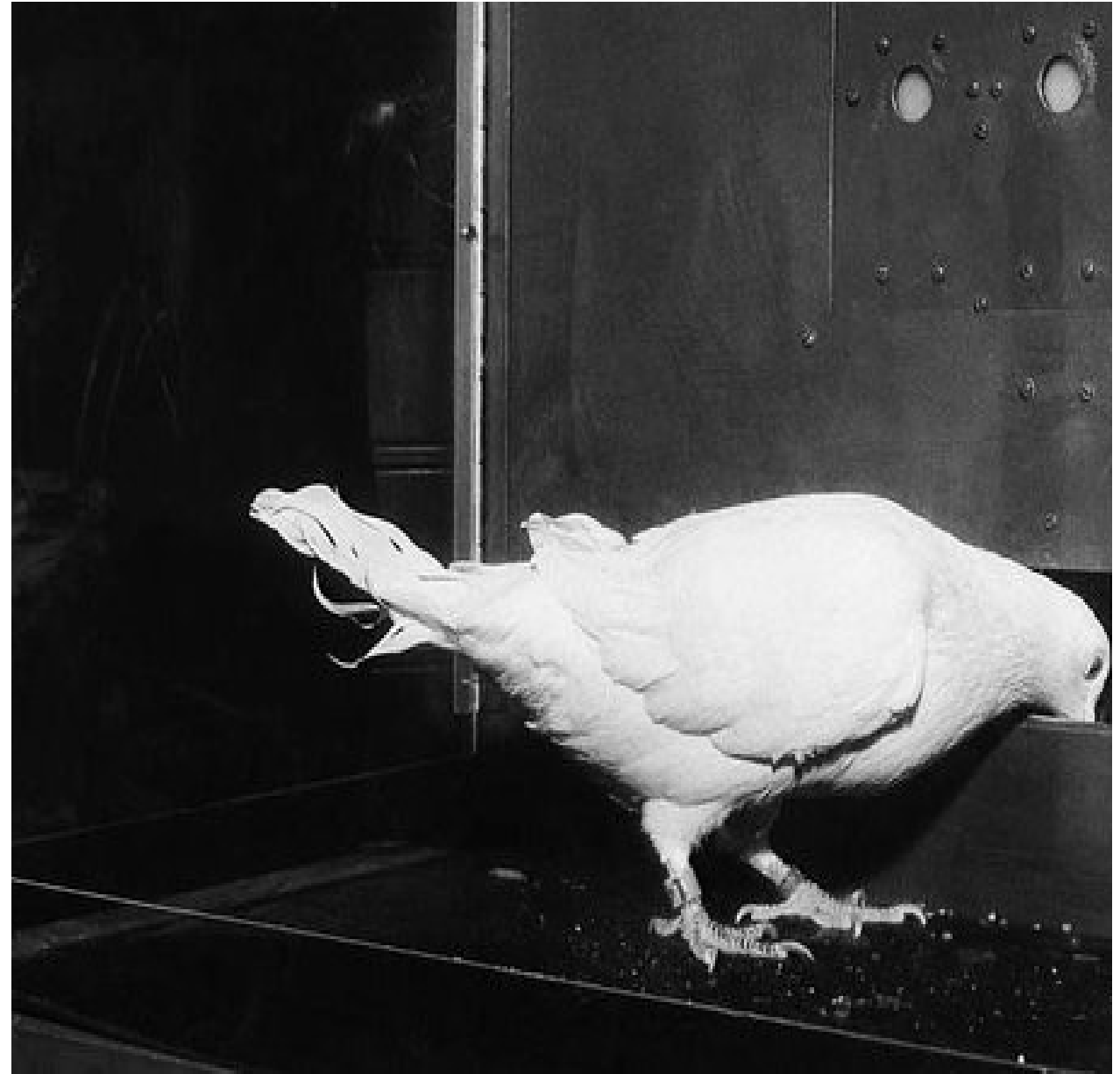


$$E(X) = \sum_{i=1}^n x_i \cdot p_i$$

$$E(X) = x_1 \cdot p_1 + x_2 \cdot p_2 + \dots + x_n \cdot p_n$$

**Además, la capacidad  
adictiva tienen poco de  
azaroso:**

- ❖ **Refuerzo intermitente**
- ❖ **Condicionamiento  
supersticioso**
- ❖ **Ilusión de control**
- ❖ **Sesgo retrospectivo**
- ❖ **Falacia del jugador**
- ❖ **Aversión a las pérdidas**



Las pérdidas **inevitables**  
llevan al jugador a apostar  
para **recuperar lo**  
**perdido**

(espiral de aumento de riesgo)





**Y una publicidad al alcance de  
CUALQUIERA**



*¡Qué fácil me lo  
ponen estos  
humanos!*

Recibe  
**100€**  
PARA APOSTAR  
**GRATIS**  
APUESTA AHORA

**1** REGÍSTRATE  
Abre una cuenta en 60 segundos

» **2** APUESTA  
En nuestra amplia variedad de eventos

» **3** RECIBE  
Hasta 100€ en bonus

# De “excelente” realización

<https://www.youtube.com/watch?v=KA8CYcoF25I&pp=ygUOY29kZXJlIGFudW5jaW8%3D>

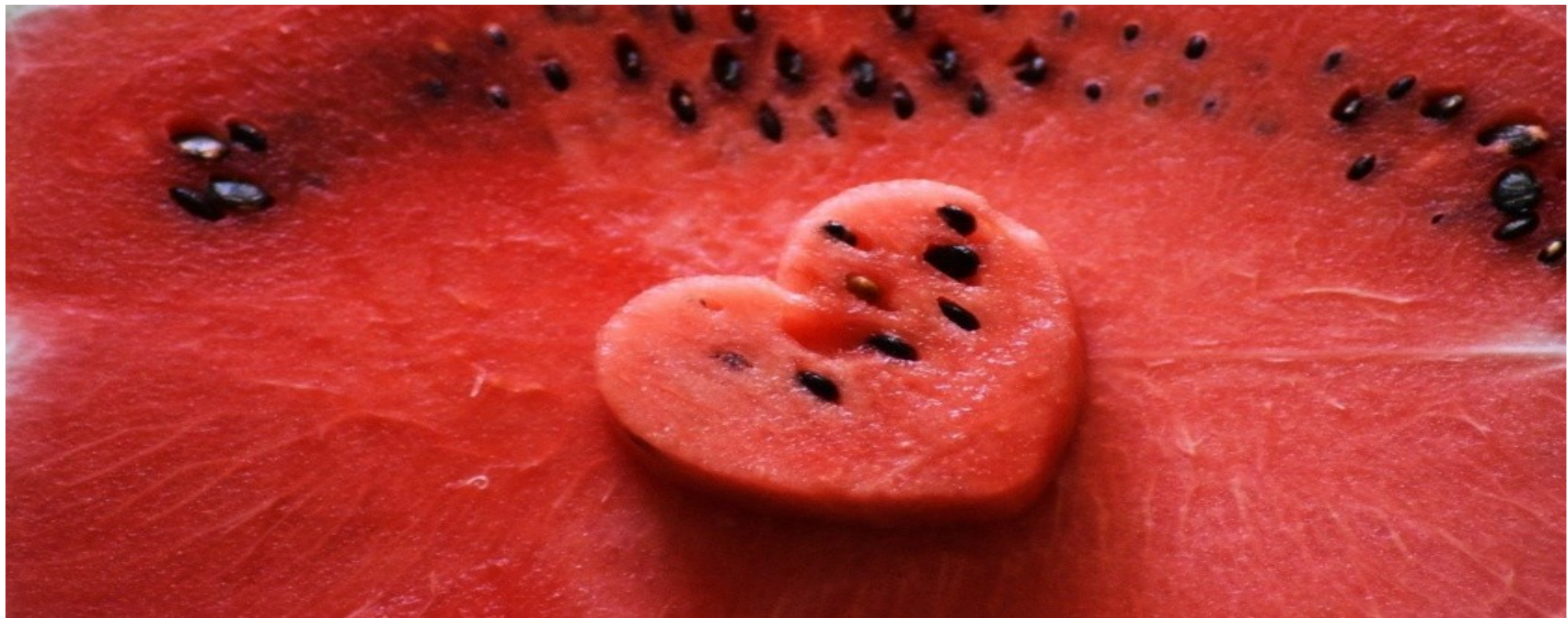


**El milagro se  
produce:  
Cuando NO caes en una  
adicción  
comportamental**





# ¿Qué podemos hacer para quienes sufren una adicción comportamental?

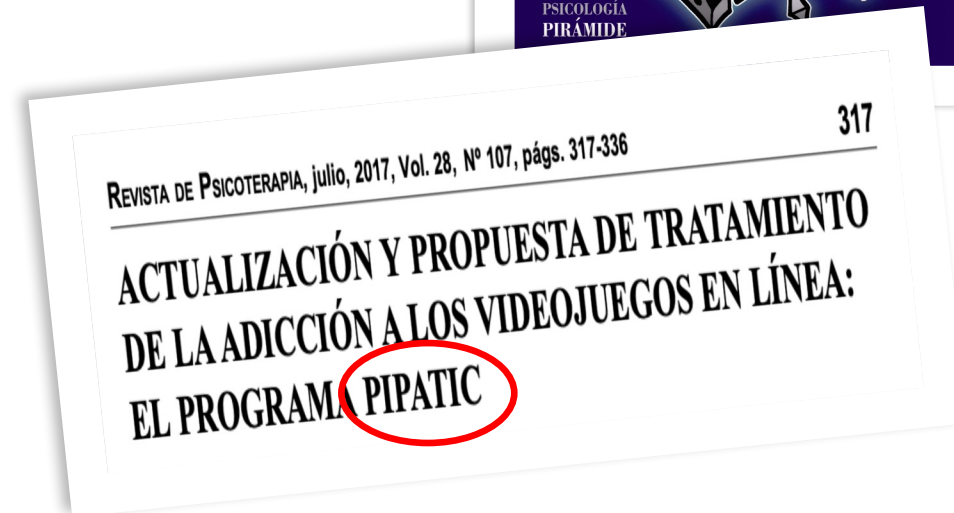
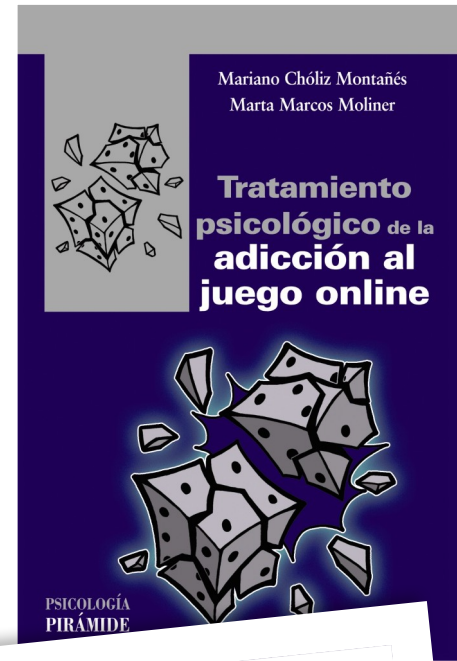


# Lo clásico sigue funcionando:

## 1. Análisis, evaluación y compromiso

- Análisis biopsicosocial de la adicción
- Establecimiento de causas y mantenedores
- Sondeo de otras áreas afectadas
- Conseguir: **admitir, decidir y comprometerse**

Fomentar el Autocontrol Decisional





# Combinado con nuevas aportaciones

## Uso de las metáforas para la convicción

1. La brújula y el mapa (valores y avance)
2. El jardín (valores y esfuerzo)
3. El pasajero de atrás (el sufrimiento)
4. El león hambriento (hábitos dañinos)
5. La casa en llamas (salida y avance)
6. La escalera equivocada (error de base)
7. El hoyo y la pala (error de base)
8. El loro en la jaula (autoengaño)





## 2. Motivación para el cambio

- Proporcionar información sobre la adicción (el algoritmo, la esperanza matemática, los videojuegos “adictivos”, las palomas de Skinner, el circuito del placer, etc.)
- Incentivar los momentos de dudas (previos a la **convicción**)
- Proporcionar motivación para el cambio: proyección temporal, metáforas

### 3. Abstinencia y superación del malestar

- Conseguir abstinencia: control estimular, contrato terapéutico, “borrón y cuenta nueva”, control externo (colaborador necesario)
- Superar el malestar provocado por la privación: minfulness, relajación, respiración, hipnosis
- Establecimiento de conductas alternativas: Activación conductua
- Mantener la abstinencia: Exposición, Contracondicionamiento
- Entrenamiento en estrategias de afrontamiento (control de impulsos, asertividad, distracción, etc.)

# Algunos Ejemplos de Prácticas de Mindfulness



Meditación  
Vipassana

**KABAT ZINN**

Escáner corporal  
Meditación  
Yoga  
Experiencial  
Conciencia



Práctica Zen

**LINEHAN**

Observar  
(Meditación contemplativa)  
Describir  
Participar



Distanciamiento  
Integral

**HAYES**

Observar  
Acción valiosa



Meditación Tibetana

**AUTORES DIVERSOS**

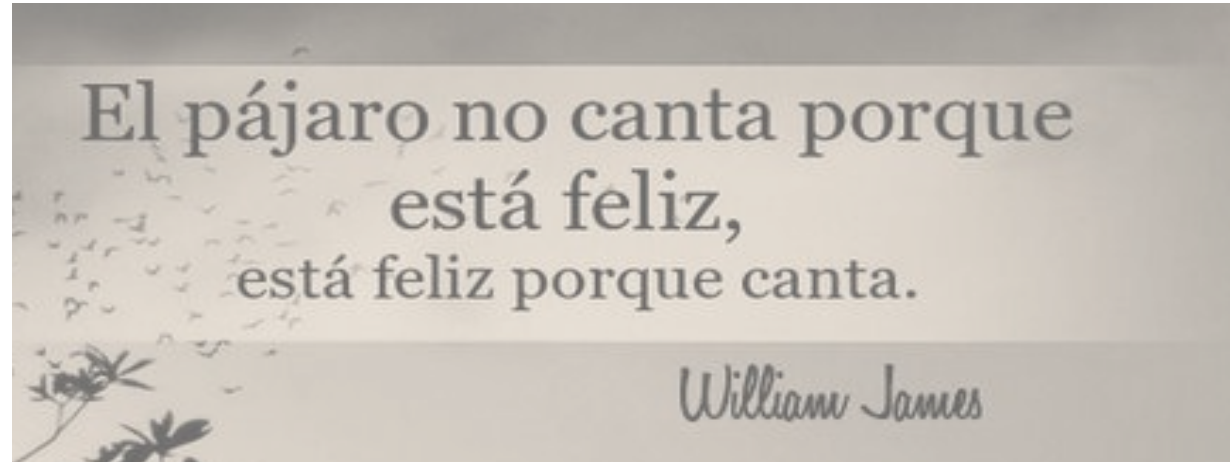
Loving  
Kindness  
Meditación



### 3. Abstinencia y superación del malestar (cont.)

- Conseguir abstinencia: control estimular, contrato terapéutico, “borrón y cuenta nueva”, control externo (acompañante)
- Superar el malestar provocado por la privación: mindfulness, relajación, respiración, hipnosis
- Establecimiento de conductas alternativas: Activación conductual

# La Activación Conductual



El individuo es el Agente de acciones que alteran el estado de ánimo:

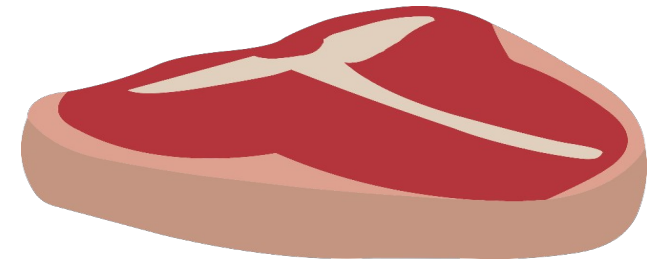
Actuar bien para sentirse bien

# La Activación Conductual

- ✓ Estructurar y programar actividades que siguen un plan, no un estado anímico.
- ✓ El cambio es más fácil cuando se comienza por algo pequeño.
- ✓ Hacer hincapié en actividades que sean gratificantes.
- ✓ Insistir en un enfoque empírico de solución de problemas y reconocer que todos los resultados son útiles (hasta los negativos).
- ✓ Actuar como un entrenador.
- ✓ ¡No lo digas, hazlo!
- ✓ Detectar barreras reales para la activación



# Subrayar la importancia del contexto



### 3. Abstinencia y superación del malestar (cont.)

- Conseguir abstinencia: control estimular, contrato terapéutico, “borrón y cuenta nueva”, control externo (acompañante)
  - Superar el malestar provocado por la privación: mindfulness, relajación, respiración, hipnosis
  - Establecimiento de conductas alternativas: Activación conductual
- 
- **Mantener la abstinencia:** Exposición, Contracondicionamiento, soporte externo
  - **Entrenamiento en estrategias de afrontamiento** (control de impulsos, asertividad, distracción, resistencia a la tentación, tolerancia al sufrimiento, etc.)

## 4. Reestructuración actitudinal y vital

- Fortalecimiento del estilo de vida sin adicción  
(trabajo-estudio, deporte, ocio...)
- Fortalecimiento de las relaciones interpersonales
- Replanteamiento del **proyecto vital** con metas a corto, medio y largo plazo en:
  - Ámbito académico-laboral
  - Relaciones afectivas íntimas
  - Relaciones interpersonales (familia, amigos)
  - Cuidado físico y bienes materiales
  - Ocio y diversión
  - Crecimiento personal



## 5. Prevención de recaídas y consolidación

- Aprender a analizar las recaídas ocurridas
- Aprender a reconocer las situaciones de riesgo
- Resolver situaciones de riesgo: estrategias de afrontamiento, evitación o escape (*“soldado que huye sirve para otra batalla”*)
- Manejo del umbral y de la tolerancia a la frustración

Si te caíste 100 veces es porque te levantaste 99





# **Adaptación a una nueva vida con tecnología incluida**

Aunque a muchos  
nos gustaría  
volver a esto:



La realidad  
es esta:



**Activar Formas Saludables de  
convivir con las tecnologías**

# Volver a un buen uso de la tecnología y del ocio

Baños de campo y playa

Baños de gente no-virtual:

- Familia
- Amigos
- Buenos vecinos

Baños de ocio sin juego ni redes

Volver a las cosas mismas



*No dejemos las riendas  
de nuestro destino a la  
suerte de los dados*





# Adicciones comportamentales:

- claves terapéuticas
- Tipos y situación actual

**¡MUCHAS  
GRACIAS!**

**Dr. Juan I.  
Capafons**  
Catedrático Tratamiento  
Psicológico

*Formando para prevenir, educando para cuidar*



Tenerife  
Previene

