

# Adicciones



*Yago Pérez  
Montesinos*

# *Adicciones*

Cuando se habla de adicciones, casi siempre se piensa primero en sustancias —alcohol, drogas—, pero el patrón adictivo aparece también en conductas: el juego, el móvil, la comida, el trabajo, incluso ciertas relaciones. Lo común en todas ellas es una misma lógica: algo que alivia el malestar a corto plazo, a costa de generar cada vez más malestar y menos control a medio plazo.

## *Qué es realmente una adicción*

Una adicción es un patrón de conducta repetido que la persona necesita realizar para regular un estado emocional (ansiedad, vacío, aburrimiento, malestar), que genera alivio inmediato pero también pérdida progresiva de control, necesidad de aumentar la dosis o frecuencia, y consecuencias negativas que la persona reconoce pero no consigue evitar por sí sola.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

*Agenda tu consulta*





# *Por qué no consigo solucionarlo*

Las estrategias habituales para "dejarlo por fuerza de voluntad" suelen fallar por razones predecibles:

- Prohibición total y abrupta sin sustituir la función que cumple la conducta. Si la sustancia o conducta cumplía una función (calmar la ansiedad, llenar un vacío), eliminarla sin más deja ese vacío sin cubrir, lo que aumenta la probabilidad de recaída.
- Pactos de fuerza de voluntad sin estructura ("a partir de mañana, nunca más"), que funcionan unos días y se rompen ante la primera situación de estrés, generando además culpa y sensación de fracaso que alimentan el ciclo.
- Ocultar o minimizar el problema ante el entorno, lo que retrasa la búsqueda de ayuda estructurada y permite que el patrón se consolide más.
-

*El patrón  
invisible que  
se repite en tu  
vida.*



*Agenda tu  
consulta*

# *Cómo trabaja la Terapia Estratégica*

El enfoque estratégico no se limita a "quitar" la conducta adictiva: identifica qué función cumple para la persona y trabaja simultáneamente en construir alternativas reales para esa función, mientras se diseñan prescripciones específicas para romper el automatismo de la conducta adictiva. El trabajo es directivo y estructurado, con objetivos y pasos concretos, lo cual suele ser determinante en patrones donde la ambivalencia ("quiero dejarlo / no quiero dejarlo") es parte central del problema.

## *Eficacia*

Las adicciones son uno de los cuadros donde la duración del tratamiento suele ser más variable, dependiendo de la sustancia o conducta, la severidad y el tiempo de evolución. Por eso, más que ofrecer una cifra global, lo relevante es que los protocolos estratégicos muestran tasas de mejora consistentes cuando se combinan el trabajo sobre la función de la conducta con prescripciones conductuales activas, especialmente en patrones de uso problemático no asociados a dependencia física severa, donde puede requerirse abordaje médico complementario.

*Agenda tu  
consulta*



*No es lo que  
te pasa,  
es lo que  
lo mantiene*

## *Si te reconoces en esto...*

Si has intentado dejarlo varias veces "por tu cuenta" sin éxito duradero, probablemente el problema no sea falta de voluntad, sino falta de estructura y de una alternativa real a lo que esa conducta te está dando. Si quieres trabajar esto en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.



**RESERVA SESIÓN AQUÍ**

*Más información en*  
[yagoperezmontesinos.com](http://yagoperezmontesinos.com)



*Yago Pérez  
Montesinos*

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR