Factores que hacen que un hábito se convierta en una adicción

En psicología el **hábito** es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.

Algunos hábitos (por ejemplo, el emparejar una agujeta constantemente) pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales (véase vicio).

¿Qué es un Hábito y como se forma?

Al menos eso era lo que se pensaba anteriormente, ya que se consideraba que para crear un hábito se necesitaban solo 21 días, tal como el beber más vasos de agua. Sin embargo, esta máxima está basada en un libro publicado en 1960 por el cirujano plástico **Maxwell Maltz**.

De acuerdo con investigadores del **University College de Londres**, crear un hábito, como hacer ejercicio o alimentarse de manera más saludable, puede tomar alrededor de 66 días, periodo que permite fijarlo y mantenerlo por muchos años.

Adicción:

1. Hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.
2. Se considera **adicción** (del latín *addictus*, que era el deudor insolvente que, por falta de pago, era entregado como esclavo a su acreedor[1]) a una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa y/o alivio a través del uso de una sustancia u otras conductas. Esto implica una incapacidad de controlar la conducta, dificultad para la abstinencia permanente, deseo imperioso de consumo, disminución del reconocimiento de los problemas significativos causados por la propia conducta

EN OTRAS PALABRAS UN ADICTO ES UN ESCLAVO

Podemos decir que hay factores negativos que motivan al consumo (Factores de Riesgo)

Pero también hay factores positivos que crean un ambiente sanador (Factores de Protección)

Factores de riesgos:	Factores de Protección
1. En el individuo • Problemas de identidad • Problemas de autoestima • Incapaz de expresar sus sentimientos • Dificultad para tomar decisiones • No controla sus impulsos • Busca emociones intensas • Fracaso escolar • Familia con antecedentes de consumo • Carencia de metas o proyecto de Vida	• Personalidad segura • Una sana autoestima • Capacidad de comunicación • Tolerante y solidario con sus semejantes • Tiene proyectos de vida • Tiene autodisciplina • Pensamiento autónomo y autocritico • Valores espirituales • Capacidad de disfrutar sanamente • Cuida su salud, hace deportes • Éxito educativo • Razones para cuidar su cuerpo
2. En la Familia • Incomprensión familiar • Poca comunicación • Maltratos, Autoritarismo • Sobreprotección • Ausencia de la autoridad, sin reglas • Falta de valores • Ausencia de reconocimiento	• Familias integradas • Capacidad para comunicarse • Disciplina y límites claros que todos respetan • Se enseñan valores positivos • Reconocimiento de logros • Ambiente de armonía y afecto • Necesidades básicas cubiertas
3. En los amigos • Amigos consumidores • Presión del grupo • Desertores escolares • Amigos con problemas de adaptación conflictivos	• Amigos que rechazan las drogas • Con Valores solidos • Están en la escuela • Uso racional del tiempo • Diversión sana
4. Educación • Escasa información sobre la problemática de las drogas • Ausencia de estímulos • Déficit en deporte y cultura • Disponibilidad de drogas en el entorno • Modelos inadecuados • Docentes no capacitados en el área • Falta de comunicación Docente –Alumno En lo laboral	• Docentes capacitados en el tema de prevención • El alumno participa activamente en el entorno y aprende a organizar su tiempo libre • Educadores como modelos adecuados • Políticas consistentes en el uso de las drogas • Refuerzo de valores positivos • Se establece una línea de autoridad y respeto • Se fomenta áreas alternativas deporte, cultura

Factores de riesgos:	Factores de Protección:
5. Comunitario:	
• Falta de organización y participación • Indiferencia • Desarraigo cultural • Falta de lideres • Ambiente de violencia y maltrato • Comunidad permisiva disponibilidad de drogas en el barrio	• Organización y participación solidaria • Actitud crítica frente al consumo de drogas • Comunidad solidaria • Espíritu de trabajo arreglamos el barrio • Escasa disponibilidad de drogas • Presencia de líderes positivos • Valores culturales y deportivos • Ambiente de seguridad • Áreas de recreación y deportes • Red de apoyo local
6. En la Sociedad:	
• Falta de oportunidades educativas • Ausencia de políticas y programas • Empobrecimiento • Desempleo • Redes de distribución de drogas • Marginación • Mitos y creencia equivocados en el uso de drogas • Medios de comunicación que fomentes en consumo: Alcohol, tabaco, etc. • Crear una sociedad de consumo y materialista	• Oportunidades de estudio y empleo • Existen programas de prevención • Red de organizaciones Gubernamentales y no gubernamentales • Promoción de actividades deportivas y culturales • Comunidad organizada en prevención de consumo de drogas • Disminución del acceso de drogas al barrio • Incorporar hábitos saludables y un discurso alternativo al consumo de drogas • Actividades grupales juveniles • Medios de comunicación promocionen una vida sana y publicidad permanente contra el consumo
7. Laboral:	
• Conflictos laborales • Inestabilidad • Gran competencia • Presencia de consumidores en el trabajo • Tolerancia en el trabajo al consumo • Accesibilidad a ciertas drogas	• Adecuado ritmo de trabajo • Proyección a futuro • Entrenamiento en habilidades • Promoción de valores • Promoción de la salud • Limitada oferta de drogas legales • Medidas estrictas sobre el consumo y castigos severos cuando se encuentra

Texto Bíblico:
Efesios 4: 22-24

22 En cuanto a la pasada manera de vivir, **despojao**s del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos,

23 **y renovaos** en el espíritu de vuestra mente,

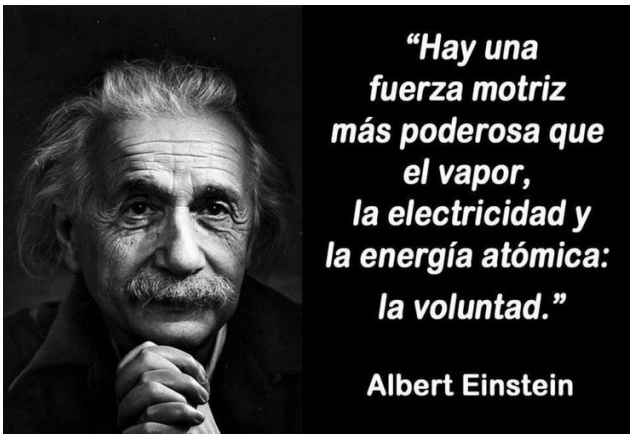
24 y **vestíos** del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad.

Tres puntos bien marcados en toda dinámica del cambio

A. Despojarse del pasado

¿Cómo hacemos para dejar atrás nuestro pasado?

1. Debe producirse dentro de nosotros un clip, un quiebre, que nos obligue a tomar la decisión de querer cambiar
2. Despojarse es tirar la basura afuera, por lo tanto debemos reconocer que es basura, la basura se tira, no se tira lo que sirve, por lo cual hay un proceso de descarte y de limpieza que nos lleva a tomar decisiones, por eso es necesario el quiebre.
3. Hay que reflexionar: ¿Hasta dónde nos ha llevado este estilo de vida?, ¿Qué ha provocado en nuestros seres queridos?, ¿Qué ha producido en nuestra economía?, ¿Qué he hecho con mis relaciones?, ¿Cómo está mi dignidad humana?, ¿Qué ha pasado con mis proyectos y sueños?
4. Tomar una decisión con nuestra voluntad de querer cambiar



B. Renovar el espíritu de nuestra mente

¿Cómo hacer para cambiar nuestra manera de pensar?

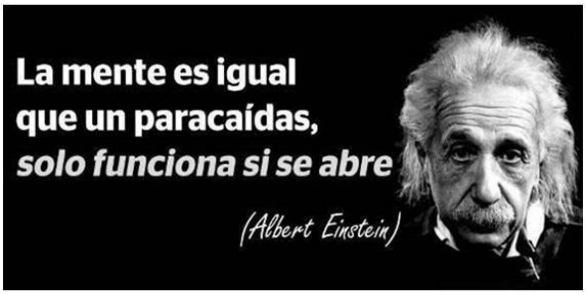
1. **Frases de Albert Einstein**

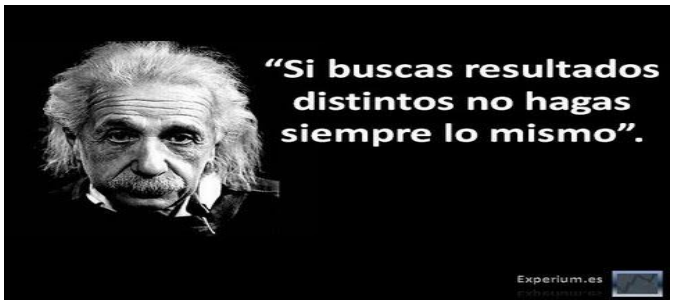
   a) ***"La mente es como un paracaídas solo funciona si se abre"***

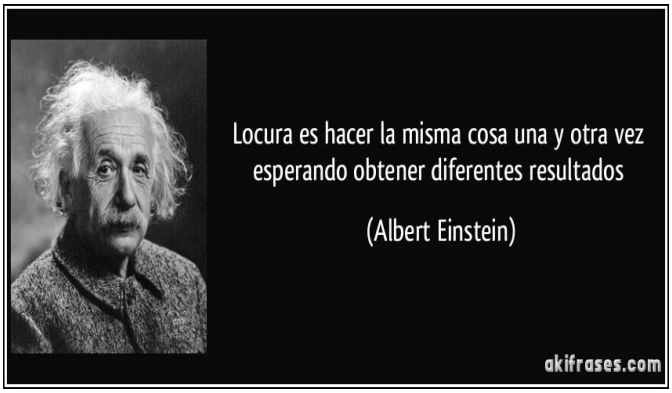
   b) ***"Si buscas resultados distinto no hagas siempre lo mismo"***

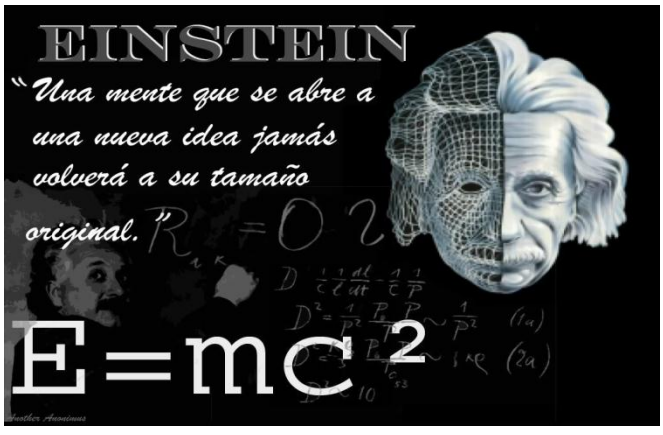
   c) ***"Locura es hacer una cosa una y otra vez y esperar resultados diferentes"***

   d) ***"Una mente que se abre a una nueva idea, jamás volverá a su tamaño original"***









HAY QUE ABRIR LA MENTE Y DEJAR ENTRAR LOS PENSAMIENTOS DE DIOS A NUESTRA VIDA

Un ambiente viciado de humo para que el humo salga hay que abrir las ventanas y las puertas dejar que entre una corriente de aire nuevo.

ABRA LAS VENTANAS DE SU PENSAMIENTO, DE SU IMAGINACIÓN, DE SUS OJOS, DE SU FUTURO, DE SU ESPIRITU

"CONOCEREIS LA VERDAD, Y LA VERDAD OS HARÁ LIBRES" Lo dijo Jesús S. Juan 8:32

C. VESTIRSE DEL NUEVO HOMBRE

1. **Necesitamos adoptar un nuevo modelo de vida**
2. **Debemos visualizar la forma, la manera, los valores, el diseño Divino que Dios hizo para nosotros**
3. **Debemos tomarnos el trabajo de vestirnos, crear nuevos hábitos saludables , que formen valores saludables.**

La lucha contra las drogas la podemos ganar, somos más los que queremos una sociedad sana, somos más los que queremos ver una juventud con un proyecto de vida. Unamos nuestra voluntad no solo nuestros buenos deseos sino nuestra acción comprometida creando Redes de prevención.

Cierro con esta frase:

Mayor es el que está en nosotros que el que está en el mundo 1 Juan 4:4