

Los diagnósticos son relativamente recientes

## LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS FAVORECEN LA APARICIÓN DE CASOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

- La dependencia emocional cumple los patrones de cualquier otro tipo de adicción.
- Las personas con dependencia emocional abusan frecuentemente del alcohol o se automedican con psicofármacos.
- La adicción a internet y/o a las redes sociales se convierte en una patología dual asociada muy frecuentemente a la dependencia emocional.
- Las adolescentes parecen ser las más vulnerables ante este tipo de situaciones.
- Durante el Congreso Internacional de Patología Dual que se celebra del 17 al 20 de abril en Barcelona los expertos debatirán sobre este problema.

**Barcelona, 17 de abril de 2015.-** El trastorno por dependencia emocional es una patología que hace referencia a una necesidad enfermiza de cuidado y protección en contextos diversos (familiar, relacional, laboral o académico), cuyo resultado provoca una falta de funcionalidad y autonomía en la persona. Tal y como apunta la **doctora Rosa Fernández Marcote**, miembro de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD) se trata de una patología cuya incidencia ha aumentado de manera notable en los últimos años. *“Posiblemente haya casos anteriores, pero en los últimos cinco años el número de diagnósticos, su intensidad y complejidad ha crecido bastante”*, comenta.

Entre los expertos parece que la hipótesis de las nuevas tecnologías (redes sociales, Facebook, WhatsApp) es la que mejor explica el aumento en número e intensidad de casos. *“Antes cuando se perdía la relación con un amigo o se terminaba un noviazgo se cumplía un período de duelo, sin contacto, que favorecía la reconstrucción de la vida de una manera razonable. Ahora, siempre existe la posibilidad de saber algo de la otra persona, «espíar» su Facebook, revisar su última conexión a WhatsApp o mirar sus fotos de las vacaciones”*, asegura la psicóloga clínica.

La dependencia emocional cumple con todos los criterios de cualquier otro tipo de adicción, siendo que el objeto no es una sustancia sino una persona: deseo irrefrenable, necesidad de contacto, pérdida de control, modificación de los patrones estables de personalidad, etcétera. *“La dependencia emocional distorsiona a la persona que la padece y varía su comportamiento normal en el entorno laboral, familiar, social y emocional”*, revela la doctora Fernández. *“La persona suele darse cuenta de que tiene una relación perjudicial y reconoce a la persona «tóxica», pero cuando intenta romper el vínculo siente que no puede”*.

### **Asociación con otros trastornos**

Los especialistas en patología dual están avanzando en la búsqueda de conexiones entre la dependencia emocional y otros trastornos de personalidad. *“Muchos estudios muestran cómo la dependencia emocional aparece ligada a ciertos rasgos de personalidad y asociado a sintomatología depresiva y ansiosa que nos hace pensar en unos patrones anteriores facilitadores de la aparición del problema”,* revela la psicóloga clínica. *“Es importante tenerlo en cuenta y evitar la comorbilidad con alcohol o depresores del sistema nervioso para evitar que se cronifique”.*

La dependencia emocional está relacionada también con la violencia de género. Tal y como asegura la doctora Fernández *“es un componente frecuente y se aborda en las consultas como las adicciones directamente ligadas a la violencia de género. La intervención trata de distanciar la persona y enseñar autocontrol en situaciones de riesgo para evitar recaídas”.*

En este sentido, las redes sociales están suponiendo una dificultad añadida en la “deshabitación” de las personas. *“La posibilidad de contactar por móvil, internet, chat, y otras redes sociales hacen que la dependencia emocional se convierta en algo más impulsivo por la facilidad en el contacto con la persona tóxica”,* comenta la experta. *“Muchas de las personas que tratamos reconocen que tener tantas opciones no ayuda a olvidar a la persona sino que alimenta la adicción”.*

### **La vulnerabilidad adolescente**

Aunque por el momento no se puede definir un prototipo, parece que la dependencia emocional es más frecuente entre las mujeres. La doctora Fernández Marcote lo relaciona con determinados rasgos de personalidad de las mujeres que lo facilitan a nivel cognitivo y emocional. *“Cultural e históricamente muchas mujeres han autorizado a sus parejas para llevar las riendas de su vida y han perdido su capacidad de ser autosuficientes, creyendo que necesitan a otra persona para salir adelante. Tiene hasta una parte romántica en la que la mujer piensa que su pareja lo es todo para ella”,* explica.

En relación a la edad, los primeros casos que se han registrado en las consultas se sitúan en torno a los 16 años. Las adolescentes son más vulnerables a la dependencia y tienen mayor acceso a las redes sociales. El problema principal es su asociación con otras patologías o con patrones de familia no estable, falta de amistades, etcétera.

### **Patología Dual y Dependencia Emocional**

En las patologías que cursan con ansiedad y depresión, el alcohol y los fármacos depresores del Sistema Nervioso Central pueden suponer un alivio, una forma de automedicación. Tal y como cuenta la doctora *“cuando se está en crisis y parece que la vida está destruida, beber atenúa la angustia y por tanto puede favorecer la aparición de una dependencia psicológica. Además, la potencia de estos fármacos puede esconder la enfermedad y que se pase por alto la necesidad de buscar ayuda profesional”.*

*“En la actualidad, el tratamiento de la dependencia emocional sigue el mismo esquema que cualquier otro tipo de deshabitación. Por ejemplo, en*

*drogodependencia se funciona con programas de prevención de recaída, manejo de contingencia, alejamiento de la sustancia y recomposición de la vida de la persona de forma independiente en todas las áreas. En dependencia emocional se trabaja de igual forma porque la reestructuración personal y el cambio de hábitos son similares y los resultados son muy satisfactorios”, comenta la experta.*

*“La dependencia emocional tiene una parte fisiológica demostrada como la adicción a otras sustancias, en relación a la recompensa y los núcleos cerebrales que se activan. Son los mismos que en la adicción a sustancias, por eso el abordaje y tratamiento como una adicción y los fármacos para combatirla van en esta línea. También se pone en marcha un mecanismo de prevención de recaídas y se recurre a terapia grupal”, prosigue.*

Prácticamente todos los Hospitales y Servicios de Salud Mental de nuestro país están diagnosticando y haciendo intervención específica en dependencia emocional. Tal y como se presentará durante el **IV Congreso Internacional de Patología Dual que se celebrará en Barcelona del 17 al 20 de abril en Barcelona**, algunos centros están poniendo en marcha estudios epidemiológicos a tenor del crecimiento del número de casos en los últimos cinco años. En relación al diagnóstico se recurre a instrumentos validados y cuestionarios cuyas variables apuntan a las conductas a modificar, qué áreas trabajar, etcétera.

### **Educación adolescente**

Internet y las redes sociales son las principales vías de comunicación entre los adolescentes, de ahí la preocupación de los padres por el uso que hacen de las mismas. Muchos se cuestionan si deben vigilar las relaciones sociales que sus hijos establecen en el mundo virtual o si por el contrario deben darles cierta autonomía.

*“Las redes sociales son una buena oportunidad para que los hijos aprendan a sociabilizarse y a ganar habilidades sociales, para que vayan cogiendo confianza con su propio entorno y para que vayan consolidando su grupo de amigos. No es bueno restringir completamente la actividad de los adolescentes en este aspecto, pero tampoco dejarles completamente a su aire. Si no ponemos ciertos límites a su actividad no llegaremos a conocer nunca en qué entorno se mueven y quiénes son sus amistades. Muchas veces el problema no es la posibilidad de contacto con gente tóxica, sino que se toxican relaciones con amigos o con la pareja y resulta imposible distanciarse”, concluye la doctora.*

### **\*Para más información**

**Gabinete de prensa IV Congreso Internacional de Patología Dual**

**Planner Media 91 787 03 00**

**Elena Moreno (639.729.479) / Laura Castellanos (639.33.82.15)**

**Síguenos en Twitter @SEPD\_es #CIPD2015**