

Trabajos de reflexión:

# Motivación y cambio: Aplicaciones en usuarios con Trastornos por el uso de Sustancias (TUS)

García G, Jara C, Acuña L, Gómez M.

## Resumen

En este artículo se presenta la revisión de algunos fundamentos neurobiológicos en el cambio psíquico en usuarios portadores de TUS, con el objetivo de ayudar a una mayor racionalidad, evitando la tendencia a actuar impulsivamente.

Se describe como el Mindfulness contribuye a regular los pensamientos de fondo y su recuperación emocional y el papel de la práctica Zen para romper con la costumbre de evitar el cambio y el abandono de la zona de confort.

**Palabras clave:** Fundamentos neurobiológicos, TUS, Mindfulness, Zen

## Abstract

This article presents a review of some neurobiological foundations in psychic change in users with SUD, with the aim of helping greater rationality, avoiding the tendency to acting-out.

It is described how Mindfulness contributes to regulating the background thoughts and their emotional recovery and the role of Zen practice to break the habit of avoiding change and leaving the comfort zone.

**Keywords:** Neurobiological foundations, SUD, Mindfulness, Zen

## Introducción

Podemos plantear que el cambio psíquico se genera por la disonancia cognitiva entre la parte volitiva, afectiva y cognitiva de la persona, convirtiéndose en un motor de cambio, al establecer que la gratificación por sus logros superará con creces la adversidad de su situación presente, lo que le permitirá proyectarse a futuro, logrando la capacidad de aplazar la satisfacción inmediata de sus necesidades, bajo un concepto de inhibición cortical y determinada por la lógica que ayuda a la persona a ser más racional, evitando el funcionamiento impulsivo (Flores & Otrroski, 2012; Peña, Macías & Morales, 2011). En la presente revisión se entregan algunos fundamentos neurobiológicos subyacentes a este proceso, en usuarios portadores de TUS.

## Desarrollo

En el transcurso del tratamiento de pacientes con TUS, es posible apreciar que los usuarios son capaces de sobreponerse a las adversidades del Síndrome de Deprivación, proyectándose en los beneficios a futuro que le reportará su abstinencia, tanto en el plano laboral, económico, afectivo, cómo también, eventualmente, en el ámbito legal. Es así que los usuarios tienden a sopesar más el pensamiento racional (Tirapu, 2012), (Flores & Otrroski, 2012).

El lenguaje, la cultura y la observación les permite trascender los impulsos emocionales básicos y proyectarse a metas a largo plazo, lo que neuropsicológicamente está mediado por los lóbulos frontales y la funciones ejecutivas destinadas al control, modulación y planificación eficiente de la conducta, permitiendo así que se involucren en comportamientos independientes, productivos y útiles para sí mismos, regulando y controlando sus habilidades cognitivas más básicas, como procesos sobrepasados por la práctica y la repetición, asociados además a la zona cerebral de la ínsula, estructura cerebral que es esencial en la percepción de los estados emocionales y en la orientación de la conducta, de una manera acorde con las necesidades del cuerpo, asignándosele un rol en la percepción de los sentimientos negativos característicos de la abstinencia. (Peña, Macías & Morales, 2011; Flores & Otrroski, 2012; Cook-Cottone, 2018 ; Contreras M, Ceric F. y Torrealba F, 2008)

Al respecto debemos señalar que construimos nuestro entendimiento y aprendizaje "con estructura", que incluye los factores bioquímicos con los que nacemos, así como el vasto entorno psicosociocultural que hemos ido construyendo a lo largo de nuestra vida, al que se puede tener acceso a través de la narrativa del usuario (García-Martínez, 2012).

El verdadero aprendizaje involucra, a veces, desaprender muchas cosas que tenían sentido. Al no tener las opciones de cambiar nuestro sistema cognitivo, sí se tiene la posibilidad de acceder a la realización de metacogniciones (Piaget y Vigotsky citados por Organista, 2005), ya que al reflexionar sobre nuestro pensamiento se pueden generar los cambios esperados, dado

1. Ps.Gabriella García
2. Dr. César Jara, Dr. Luis Acuña
3. Sr. Mario Gómez

que las personas simpatizan con su modo de ser, tendiendo a mantener su estilo relacional y a perpetuar conductas pasadas (Nasio, 2013; Harari, 1988; Piaget, 2012). A similitud con el juego del ajedrez, los jugadores tienden a mantener un determinado estilo de juego, y los aprendizajes se realizan sobre dicha modalidad de estilo, sin modificaciones sustanciales y fundamentales. Sin embargo, al estar en disonancia con su realidad presente, promoverá el autoevaluar sus conductas, llegando a poder desaprender y establecer metacogniciones que permitan modificar sus antiguos patrones relacionales, gracias a la capacidad autorreflexiva (Rowson, 2005; Gardner, 2017).

Un tricampeón mundial de ajedrez solía consultar acerca de sí sus discípulos y rivales, revisaban y analizaban periódicamente sus partidas ya jugadas con el fin de mejorar sus estilos de juego. Al respecto se puede citar la frase:

"...Una vida sin ser examinada no vale la pena vivirla..." (Sócrates citado por Sentis, 2021); el análisis en frío permitiría soslayar el componente afectivo-emocional - que puede interferir con las directrices cognitivo-rationales - (Julian Barnes, citado por Rawson, 2005), y facilitar la estructuración de metacogniciones, (Tirapu 2012; Cagnoni & Milanese 2010; Piaget, 2012; Revault, 1998; Rasskin, 2005). Se han asociado como factores propiciatorios al cambio las Crisis Vitales o las situaciones que pongan en riesgo la propia existencia (Grof & Grof, 1993) -Teoría Coloidal de la Identidad Personal- (citado por Florenzano, Jornadas de Verano ESAPU, 2010).

## Conclusiones

Si nos atenemos a lo planteado por Tolle (a, 2000; b, 2014), el cerebro es un órgano generador permanente de ideas que requiere, de algún modo, ser regulado; postulado que trae reminiscencia del automatismo mental de Clérambault. Esta regulación y jerarquización, a través de las funciones ejecutivas, se focalizan hacia el lóbulo frontal, -resulta así, del mismo modo, atractiva la idea de asociarlo a manifestaciones psicopatológicas por el menoscabo de dicha función y a la liberación de áreas cerebrales subordinadas-.

Se ha demostrado que la práctica de mindfulness permite entrenar la regulación de los pensamientos de fondo y su repercusión emocional (Baer, 2017; Cook-Cottone, 2018). Diversos estudios plantean que la práctica de la meditación se asocia con la utilización de diversas redes neuronales, así como cambios en

estructura y funcionamiento cerebral en áreas tales como hipocampo, ínsula anterior derecha, corteza órbita frontal y mayor participación de la corteza cingulada anterior, promoviendo que la práctica regular del mindfulness se haya aplicado en el caso de TUS al manejo de craving (Sarmiento-Bolaños M.J., Gomez-Acosta A. 2008)

Dentro de las prácticas de deshabitación de conductas negativas se cita por ejemplo el arte Zen, (Baubata L., 2014) motivado por la arraigada costumbre del ser humano a evitar el cambio y el abandono del confort. Autores contemporáneos han buscado relacionar los hábitos con procesos neurobiológicos, que podrían ser objeto de otro estudio. (Duhi Ch., (2019); Cleary J., (2019)).

No obstante, en los procesos previos, se impondrían las motivaciones existenciales y las funciones centrales superiores, en la interacción comunicativa, en el pasaje entre las subjetividades existenciales, la tuya y la mía, y objetivando nuestro mundo a través de nuestras interacciones (Giannini H, 2012).

Se han descrito tres factores precipitantes en situaciones límites, según Pinedo: la cercanía de la muerte, los sentimientos de culpa y la presencia de sufrimiento (Pinedo, 2018); situaciones límites que llevan al cambio (como ha sido ya citado por Grof & Grof). Por su parte Maslow señala que dentro de las motivaciones que llevan implícito el Cambio Vital a largo plazo, está la autorrealización, el fomento de la autoestima y la gratificación personal que, a diferencia de las anteriormente citadas, son señaladas como factores que permiten hacer un culto positivo a la vida, dando propósito y sentido a la vida misma (Maslow A., 1991).

Finalmente, en la terapia psicológica se ha ido incorporando progresivamente el mindfulness, desarrollándose múltiples aplicaciones y estudios destinados a probar su efectividad en el tratamiento de distintas afecciones (Baer, 2017). Por ejemplo en adicciones, se han estructurado propuestas formales de intervención destinadas al manejo del craving. El desarrollo y curso posterior de los resultados validará su uso como una herramienta eficaz de tratamiento. (Sarmiento-Bolaños M.J. & Gómez-Acosta A., 2013)

Agradecimientos al Ps. Fernando Pacheco del COSAM de Independencia por su dedicación y colaboración.

## Referencias

- Babauta L. (2014). *El Gran Libro de los Hábitos Zen*. Mestas ediciones.
- Baer R. (2017). *Técnicas de Tratamiento basadas en Mindfulness*. Guía clínica de la base de evidencias y aplicaciones. Biblioteca de psicología. Desclée de Browsers.
- Cagnoni F. & Milanese R. (2010). *Cambiar el pasado. Superar las experiencias traumáticas con la terapia estratégica*. Editorial Herder.
- Cayoun B. (2013). *TCC con Mindfulness integrado. Principios y práctica*. Biblioteca de psicología. Editorial Desclée de Browsers.
- Clears J., (2019). *Hábitos atómicos*. Editorial Paidós.
- Contreras M., Ceric F, Torrealba. *El lado negativo de las emociones la adicción a drogas de Abuso*. *Revista de Neurolog* 2008, 47 (9):471-476.
- Cook-Cottone C. (2018). *Autorregulación con Mindfulness y Yoga*. Editorial Desclée de Browsers.
- Duhi Ch. (2019). *El poder de los hábitos*. Ed. Vergara
- Flores J. & Otroski F. (2012). *Desarrollo neuropsicológico de lóbulos frontales y funciones ejecutivas*. Ed Manual Moderno
- García-Martínez. (2012). *Técnicas narrativas en Psicoterapia*. Editorial Su tesis
- Giannini H.(2012). *La metafísica eres tú. Una reflexión ética sobre la intesubjetividad*. Ed. Catalonia
- Grof S. & Grof C. (1993). *El poder curativo de las crisis*. Editorial Kairos.
- Harari R. (1988). *La repetición del fracaso*. Ediciones Nueva Visión
- Howard G.(2017). *Mentes Flexibles. El arte y la ciencia de saber cambiar nuestra opinión y la de los demás*. Editorial Paidós.
- Marlat G.A. (2013). *Prevención de recaídas en conductas adictivas. Basada en Mindfulness*. Guía Clínica. Editorial Desclée De Browsers.
- Maslow A. (1991). *Motivación y personalidad*. Ediciones Díaz de Santos.
- Nasio J.D. (2013). *¿Por qué repetimos siempre los mismos errores?*. Ed. Paidós
- Organista P. (2005). *Conciencia y Metacognición*. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2005. Vol 23, Pp 77-89
- Peña J. Macías N. & Morales M. (2011). *Manual de Práctica Básica, Motivación y Emoción*. Ed. Manual Moderno
- Piaget J. (2012). *La equilibración de las Estructuras Cognitivas: Problema Central del Desarrollo*. Ed. Siglo XXI.
- Pinedo C. Ivan Alonso (2018). *Entre Jaspers y Frankl: situaciones límites y autorrealización humana*. *Revista de Filosofía [S.I.]* v.11,n1,p 9-30,jun 2018.ISSN 0717-7801.
- Rasskin D. (2005). *Metáforas de ajedrez. La mente humana y la inteligencia artificial*. Editorial La casa del Ajedrez.
- Revault J.-Y. (1998). *Escribir para curarse. Los poderes ocultos de la escritura*. Ediciones Abraxas.
- Rovner J.,(2018). *Psicoterapia Zen*. Penguin Random House. Grupo Editorial
- Rowson J. (2005). *Ajedrez para cebras*. Editorial La casa del ajedrez.
- Sarmiento-Bolaños M.J., Gómez-Acosta A.(2013). *Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica*. *Avances en psicología latinoamericana*, 31 (1), pp 140-155.
- Sentis V. (2021). *El origen de los conflictos en el amor...y como resolverlos (o dejarlos ir)*. Ed. Urano.
- Tirapu J. (2012). *Cognición social en adicciones*. *Trastornos adictivos* 2012; 14(1):3-9
- a.Tolle E. (2000). *El poder del ahora*. Editorial Grijalbo.
- b. Tolle E. (2014). *El silencio habla*. Gaia Ediciones.