

Capítulo 8. Competencias psicológicas para la vida en su normalidad, la primera línea de prevención de adicciones

Fabián Camilo Salinas Obando

¹⁶ Director Académico de la Clínica para la Familia en Medellín y docente cátedra de la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia TdeA

Citar en APA: Salina, F. (2025) Competencias psicológicas para la vida en su normalidad, la primera línea de prevención de adicciones., capítulo 9. En: Aguilar-Barreto. A. J. (2025) *Resiliencia en Contextos Complejos. Medellín, Colombia: Sello Editorial TdeA.*

Palabras clave: prevención, salud mental, resiliencia, bienestar, adicciones.

Resumen

Es ampliamente conocido en el campo de estudio de las adicciones que los grandes mantenedores del consumo nocivo o de la dependencia a una o varias sustancias psicoactivas pueden dividirse en dos grandes grupos: la búsqueda de los efectos inmediatos a nivel cerebral de la sustancia, y la instrumentalización de los efectos de la sustancia para disminuir la angustia de situaciones estresantes de la vida diaria, ya sea a manera de afrontamiento o de evitación.

Esta última ha generado un gran interés, ya que se exploran las temporales funcionalidades personales y sociales de consumir sustancias psicoactivas en un contexto social y temporal específico, dejando en un segundo plano la utilidad de la información y sensibilización de los efectos de las sustancias sobre la salud, ya conocidos por la comunidad en general.

Por esto, muchas veces el problema en realidad no es la sustancia o la conducta problemática, sino su uso como distractores ante las dificultades de la vida. Esto nos invita a reflexionar sobre la necesidad de fortalecer nuestras herramientas o recursos psicológicos para afrontar la vida en su normalidad, lo cual es un reto común de todos los seres humanos, independientemente de contar o no con un diagnóstico de adicción o trastorno psicológico, y su impacto depende de tener estrategias eficaces para lidiar con nosotros mismos, los demás y la vida.

Por esto se construyó un libro como manual práctico de psicología aplicada a la vida diaria, en el cual las personas y profesionales pueden conocer con un lenguaje sencillo aquellas herramientas, habilidades y estrategias que les pueden servir para enfrentar las diferentes situaciones estresantes de la vida en las dimensiones de factores personales (Ser Persona), factores relacionales y afectivos (Ser Pareja), y factores familiares y sociales (Ser Familia).

¹ Director Académico de la Clínica para la Familia en Medellín y docente cátedra de la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia TdeA

Para ello, se abordaron los diferentes síntomas referidos por los consultantes en la Clínica para la Familia en los motivos de consulta, y los fundamentos desde la psicología cognitivo-conductual para la gestión eficaz de los síntomas más frecuentes. En la dimensión de factores personales o individuales (Ser Persona) se compilaron en la construcción del libro la gestión de emociones, la toma de decisiones, el perdón como habilidad psicológica, la libertad como recurso psicológico, los procesos adictivos con y sin sustancia, pensamiento crítico y espiritualidad.

En la dimensión de factores relacionales y afectivos (Ser Pareja) se compilaron estrategias e información práctica sobre el amor desde la teoría triangular de Sternberg, las etapas de la relación de pareja desde la propuesta de John Gottman, el debate entre monogamia y poligamia en el ser humano, la gestión de los celos, tendencias psicológicas de género, habilidades para mejorar la relación de pareja, el mito de las personas tóxicas, prevención y superación de la infidelidad, gestión del duelo afectivo y espiritualidad en pareja.

Y por último en la dimensión de factores familiares y sociales (Ser Familia), se compilaron estrategias e información práctica sobre la paternidad como elección de proyecto de vida afectivo y familiar, estrategias eficaces ante los retos más frecuentes de paternar, problemas de pareja y su relación con la paternidad, incluyendo la prevención de la alienación parental, estrategias efectivas de crianza, mitos de la adolescencia, comprensión de la diversidad sexual y espiritualidad en la familia.

Con el objetivo de construir un libro de consulta para profesionales de salud mental y población en general, que oriente de manera directa en el desarrollo de habilidades y estrategias para afrontar los diferentes retos de la vida en su normalidad de una manera más sana y eficiente a nivel individual, afectivo y sociofamiliar, “Ser Persona, Ser Pareja, Ser Familia” actualmente se usa en la Clínica para la Familia S.A.S. como un texto guía para el abordaje de síntomas psicológicos a nivel de orientación individual, pareja y familia.

Este libro no solo unifica la asesoría psicológica del equipo de profesionales, sino que también es un texto de apoyo para los consultantes y el público en general en el fortalecimiento de factores protectores y habilidades para la vida. «Ser Persona, Ser Pareja, Ser Familia» marca pautas efectivas de prevención primaria y secundaria de problemáticas adictivas y también de problemáticas psicológicas en general.

Finalmente, es una iniciativa para que actuemos de una manera cada vez más temprana en la prevención de adicciones y promoción en general de la salud mental, ya que cuenta con el potencial de servir de apoyo a estudiantes y profesionales de psicología en el fortalecimiento de su praxis.