



## Inflexibilidad psicológica y consumo de sustancias.

La **inflexibilidad psicológica** es un comportamiento recurrente en las personas con tendencia a **evitar los problemas o situaciones que les generen incomodidad**, ya sea en el entorno familiar, con la pareja y amigos, o en los estudios y las finanzas. Esta conducta puede llevar a una persona al consumo de drogas lícitas, como el alcohol y el tabaco, o ilícitas como la marihuana, cocaína y éxtasis, antes que afrontar lo que le perturba.

Este tipo de comportamiento se genera por varios factores. Uno de ellos se arraiga a las costumbres sociales, en las cuales se induce a las personas desde temprana edad al consumo de alguna bebida alcohólica como parte de los aperitivos de festejo en eventos (reuniones familiares). Al provocarse un primer acercamiento con estas sustancias se puede desencadenar, en algunas personas, adicción a su consumo.

Cuando ocurre una situación de adicción es preferible buscar ayuda. Se puede partir por mantener un diálogo sobre los efectos que causa el consumo de sustancias en la calidad de vida de las personas, en sus habilidades cognitivas, en su memoria a corto plazo y en su desarrollo social.

# Observatorio de Drogas y Salud Mental - OBASTAL



### Contactos:

Mgtr. María Belén Paladines  
(07) 370 1444, ext. 2631  
mbpaladines@utpl.edu.ec

Mgtr. Rafael Sánchez  
(07) 370 1444, ext. 2628  
rnsanchez@utpl.edu.ec

Desde abril de 2019, el Observatorio de Drogas y Salud Mental (OBASTAL) de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) coordina, en el territorio ecuatoriano, actividades de recolección, análisis de datos y difusión de información de carácter estadístico y epidemiológico sobre la situación del consumo de drogas y sus efectos en la salud mental.

### **Visión**

Contribuir desde la academia con estrategias que mejoren la calidad de vida de la ciudadanía.

### **Objetivo**

Mapear el uso y consumo de drogas legales e ilegales en la población ecuatoriana y establecer su relación con variables de salud mental.

### **Monitoreamos 6 variables sobre salud mental:**

- Estrés
- Apoyo emocional
- Ansiedad – depresión
- Satisfacción con la vida
- Inflexibilidad psicológica
- Consumo de alcohol y otras drogas

### **Factores que influyen en el consumo de sustancias**

1. Falta de normativas que regulen el consumo y adquisición de sustancias.
2. El entorno social influye en el consumo de sustancias.
3. Una persona que inicie el consumo a temprana edad es propensa a hacerlo en la edad adulta.
4. Drogas lícitas como el alcohol y cigarrillo promueven el consumo de drogas más fuertes como marihuana, cocaína o éxtasis.

5. La postura ante problemas y adversidades es determinante para el consumo de sustancias.
6. La falta de actividades de ocio pueden incitar al consumo de sustancias.

### **¿Cómo manejar el estrés en el trabajo?**

Para colaboradores:

- Familiarizarse con los cambios tecnológicos. Aprender el uso correcto de estos recursos afianza la seguridad de la persona y ayuda a disminuir la tensión.
- Una comunicación fluida entre compañeros evita retrasos en el cumplimiento de actividades que, en caso contrario, pueden extender la jornada laboral.
- La práctica de actividades lúdicas fuera de la jornada laboral permite a la persona tener momentos de satisfacción que influyen en su bienestar integral.
- Emplear técnicas para el manejo del estrés, como meditación, relajación progresiva y focalización, contribuyen a la disminución en casos de estrés grave.

Para empleadores:

- Implementar horarios flexibles que permitan a los colaboradores cuidar el tiempo personal y en compañía de su familia.
- Respetar el espacio del almuerzo permite también generar lazos de amistad y empatía.
- Respetar horarios de descanso, como los fines de semana y feriados, que permiten un mejor desempeño y crecimiento como persona.
- Focalizarse en los objetivos cumplidos y agradecer las tareas logradas.

Conoce más del proyecto:

[investigacion.utpl.edu.ec/observatorios/obastal](https://investigacion.utpl.edu.ec/observatorios/obastal)