

Los efectos de las **drogas** en la autoestima y la extroversión: ¿una salida temporal de la timidez o una ilusión peligrosa?

- Algunas **drogas** pueden producir una sensación de euforia y desinhibición que aumentan la extroversión y la autoconfianza en quienes las consumen La sombra del **fentanilo** se cierne sobre España: La 'droga zombie' más letal llega a nuestras fronteras Las **drogas** del futuro, mortales incluso en pequeñas cantidades



efectos **drogas** autoestima extroversión salida temporal timidez ilusión peligrosa

<https://www.eldiadecordoba.es/salud/investigacion-tecnologia/efectos-drogas-autoestima-extroversion-salida-t...>

El Día de Córdoba

Viernes, 09 junio 2023

Más información Las enfermedades concretas en las que el **cannabis** medicinal aporta mayores beneficios clínicos

Las enfermedades concretas en las que el **cannabis** medicinal aporta mayores beneficios clínicos

- Las enfermedades en las que el **cannabis** medicinal aporta mayores beneficios clínicos
- El 'boom' de la droga a domicilio

La principal característica que todas las **drogas** comparten se conoce como **psicoactividad** y hace referencia a la capacidad de estas sustancias para llegar al **cerebro** y **modificar su funcionamiento** habitual. Atendiendo a esto, el consumo de **drogas** ha sido relacionado en ocasiones con ciertos efectos en la personalidad, como un aumento de la **extroversión** y una **mayor autoestima** a la hora de enfrentar ciertos escenarios sociales. Estos supuestos 'efectos positivos' pueden llevar a una atracción hacia el consumo de sustancias psicoactivas, especialmente entre los jóvenes. Se cree que estas sustancias pueden reducir la inhibición social y generar una **sensación de euforia**, lo que lleva a una mayor sociabilidad y **confianza** en uno mismo. Esta percepción de beneficios puede hacer que las personas busquen estas sustancias como una forma de mejorar su interacción social y su imagen personal.

Sin embargo, es importante abordar esta cuestión con precaución y analizar críticamente la relación entre el consumo de **drogas** y estos aspectos de la personalidad ya que sus **aparente efectos positivos** pueden llegar a convertirse en un serio **problema de salud física y mental** a largo plazo. En este artículo exploraremos cómo se originan todas estas sensaciones en el sistema nervioso central y en la alteración de las conexiones cerebrales.

Efectos sobre el sistema nervioso central

Los **efectos directos en el sistema nervioso** debido al consumo de **drogas** son diversos. Algunos de los principales son:

- **Modificaciones funcionales y neuroquímicas en el cerebro:** El consumo de **drogas** provoca cambios en el cerebro a nivel neuroquímico y funcional. Cuando una persona consume **drogas** o experimenta craving (intenso deseo de consumir), se activan complejos mecanismos cerebrales que afectan a las vías de recompensa, los circuitos relacionados con la motivación, la memoria y el control cognitivo.
- **Alteración de las conexiones sinápticas:** Se ha observado que la **adicción** puede alterar la fuerza de las conexiones sinápticas entre las neuronas, especialmente aquellas que liberan y reciben glutamato, un neurotransmisor excitatorio. Estas alteraciones pueden causar pérdida neuronal y problemas neurodegenerativos.
- **Disminución de los niveles de dopamina:** Estudios han resaltado el papel de la dopamina en el cerebro. Cuando una persona consume **drogas**, la dopamina aumenta rápidamente, lo cual genera placer y refuerza la conducta adictiva. Este mecanismo de recompensa lleva a la **adicción** al crear una asociación entre el consumo de **drogas** y el placer. Sin embargo, con el tiempo, el cerebro puede reducir los niveles de dopamina como un intento de regular su equilibrio. Esto puede resultar en disfunciones cerebrales y una reducción en la capacidad de experimentar satisfacción con estímulos naturales como la comida o el sexo. Además, la tolerancia se desarrolla, lo que implica que se necesita una dosis más alta y frecuente de la droga para lograr los mismos efectos iniciales.
- **Efecto placentero:** los efectos placenteros generados por las **drogas** se vuelven dominantes sobre cualquier otro estímulo agradable debido a desequilibrios en el umbral del placer. El individuo adicto se ha acostumbrado a niveles de placer extremadamente altos causados por la sustancia, por lo que otros estímulos no son capaces de provocar la misma sensación placentera. Esto se hace más evidente cuando la persona está expuesta a la droga o a elementos relacionados con ella. El recuerdo de la satisfacción experimentada con la droga activa intensamente el circuito de recompensa y, al mismo tiempo, disminuye el control cognitivo. Es precisamente por esta razón que resulta muy difícil para un adicto no estar constantemente preocupado por obtener la sustancia y abandonar su consumo.

Desinhibición y **drogas**

La **desinhibición asociada al consumo de **drogas**** se produce principalmente debido a los efectos que estas sustancias tienen en el sistema nervioso central. Las **drogas** pueden afectar áreas del cerebro

involucradas en la regulación del comportamiento y la inhibición de impulsos, lo que lleva a una disminución de la **capacidad de autocontrol** y una mayor expresión de conductas desinhibidas.

Varios mecanismos pueden contribuir al fenómeno de la extroversión y la desinhibición en el consumo de **drogas**. Los más estudiados son:

-

Acción sobre los neurotransmisores: Muchas **drogas** actúan sobre los neurotransmisores, como el **alcohol** que potencia los efectos del neurotransmisor inhibitorio GABA o los estimulantes que aumentan la liberación de dopamina y norepinefrina. Estos cambios químicos pueden alterar la actividad cerebral y reducir la capacidad de inhibir impulsos, lo que resulta en una mayor desinhibición.

-

Disminución de la actividad en regiones cerebrales clave: Algunas **drogas**, como los depresores del sistema nervioso central, reducen la actividad en regiones cerebrales involucradas en el control del comportamiento y la inhibición, como la corteza prefrontal. Esto puede disminuir la capacidad de evaluar las consecuencias de las acciones y conducir a una mayor desinhibición.

-

Influencia en el procesamiento emocional: Las **drogas** también pueden influir en el procesamiento emocional, lo que puede contribuir a la desinhibición. Por ejemplo, el consumo de **alcohol** puede disminuir la ansiedad y aumentar la sociabilidad, lo que puede llevar a una menor inhibición social y un comportamiento más extrovertido.

La baja autoestima y el consumo de **drogas**

Así, atendiendo a los factores que pueden desencadenar una **atracción hacia las drogas**, la autoestima puede verse drásticamente afectada cuando tenemos un nivel **bajo de inteligencia emocional**, carecemos de **habilidades sociales** o hemos experimentado una infancia difícil. Esto juega un papel crucial en nuestra vida pero desafortunadamente, son pocas las personas que comprenden la importancia de esta para mantener una salud mental adecuada.

La baja autoestima se origina cuando evaluamos negativamente nuestro propio valor y se nutre desde temprana edad, acompañándonos a lo largo de nuestra vida. Durante la infancia, cada experiencia emocional o vivencial deja una marca en nuestro psique, convirtiéndose en un indicador de nuestra valía personal según las circunstancias. Este factor poderoso influye significativamente en las elecciones y decisiones que tomamos a lo largo de nuestro recorrido vital. Una de ellas, para romper con estos planos inseguros, es la recurrencia al consumo de **drogas**.

La falta de autoestima, independientemente de la edad, puede generar un **a sensación de estancamiento**, donde se percibe que no hay posibilidad alguna de cambio. Además, la motivación para **perseguir metas o planes se ve mermada**. Todas las situaciones y actividades diarias se vuelven

enormemente desafiantes, lo que fomenta **conductas destructivas y de evasión** que pueden abrir la puerta al mundo de las [adicciones](#) y el consumo de sustancias tóxicas.

En general, se suele etiquetar a las personas adictas a las [drogas](#) como tímidas, cuando en realidad su problema de autoestima les genera una inhibición social. El consumo de sustancias tóxicas les brinda una sensación de **liberación de los vínculos psicológicos** y la desconfianza que los afecta.

Sin embargo, pesar de las percepciones positivas mencionadas, es importante destacar que los efectos de extroversión y mayor autoestima asociados al consumo de [drogas](#) son en su mayoría transitorios y pueden estar basados en una **falsa percepción**. Muchas [drogas](#), como las estimulantes, pueden proporcionar una sensación temporal de euforia, pero a menudo van seguidas de un **estado de ánimo decaído o depresivo**, lo que puede afectar negativamente la autoestima.

Además, el uso crónico y abusivo de [drogas](#) puede tener efectos devastadores en la salud mental, lo que a su vez puede influir en la percepción de uno mismo y en las interacciones sociales a largo plazo. En este sentido, el uso de [drogas](#) como una forma de mejorar la autoestima y la sociabilidad puede generar una dependencia psicológica, dificultando el desarrollo de **habilidades sociales naturales y saludables**.