

Del fitness al fanatismo: enero dispara las nuevas adicciones sin sustancia

Cuando el autocuidado se convierte en exigencia, el bienestar deja de ser saludable.

Cada mes de enero marca el inicio de una fiebre colectiva por “empezar de cero”. Los gimnasios se llenan, proliferan los retos de 30 días, las dietas estrictas y las aplicaciones que prometen transformar cuerpo y mente en tiempo récord. Lo que en apariencia parece una apuesta por el autocuidado se ha convertido, para muchos, en una **nueva forma de adicción: la obsesión por el control, el rendimiento y la perfección.**

Los expertos en salud mental advierten de un fenómeno en auge: las **adicciones sin sustancia**, comportamientos compulsivos que dependen de la **búsqueda constante de validación o de una mejora personal imposible de alcanzar**. Entre ellas destacan la **ortorexia** (obsesión por comer sano), la **vigorexia** (dependencia del ejercicio físico), la adicción al **trabajo** o el uso compulsivo de **redes sociales y aplicaciones** de bienestar.

“Lo que empieza como una rutina positiva puede convertirse en un ciclo de exigencia extrema y frustración constante”, explica Antonio Ortega, director terapéutico de Esvidas, centro especializado en adicciones conductuales. “La frontera entre el cuidado y la obsesión es cada vez más difusa, sobre todo en una sociedad que premia el rendimiento y la imagen.”

La otra cara del propósito de año nuevo

El comienzo del año concentra una enorme presión social hacia la mejora personal. **Cuidarse se convierte en una meta, pero también en un mandato.** El lenguaje del bienestar adopta el tono de la exigencia: “sé constante”, “no falles”, “no te rindas”. Y en ese proceso, el equilibrio se diluye.

NOTA DE PRENSA

13 de enero de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



En los [centros de tratamiento de adicciones](#), observan cómo **la cultura del rendimiento se infiltra en áreas que antes pertenecían al ocio o la salud**. Lo que en principio nace como un hábito positivo, ir al gimnasio, comer de forma equilibrada o meditar, **puede transformarse en una conducta compulsiva** cuando se persigue desde la autoexigencia o el miedo a perder el control.

“Detrás de muchos comportamientos que la sociedad aplaude por su disciplina hay una necesidad profunda de validación o de huida emocional. La persona no busca bienestar, sino aliviar la ansiedad que genera no cumplir con sus propios estándares”, explica [Yuri Govigli](#), técnico en conductas adictivas de Esvidas.



Yuri Govigli, técnico en conductas adictivas de Esvidas

Adicciones sin sustancia: el mecanismo invisible

Las adicciones sin sustancia comparten mecanismos psicológicos y neurobiológicos con las [dependencias tradicionales](#). En ambos casos, **el cerebro asocia la conducta con una sensación placentera**, en este caso, logro, control o reconocimiento, y activa los circuitos de recompensa. Esa gratificación inmediata

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



genera la necesidad de repetir la conducta para volver a experimentar el mismo bienestar.

Lo problemático es que **estas conductas cuentan con una alta aceptación social**. Hacer deporte a diario, planificar cada comida o no desconectar del trabajo son prácticas premiadas, incluso admiradas. **La adicción se disfraza de virtud**.

Govigli añade que *“el refuerzo social hace que el ciclo adictivo se perpetúe sin que la persona o su entorno lo perciban como un problema. Nadie sospecha que el exceso de ejercicio o la obsesión por la productividad puedan responder a un patrón adictivo. Pero el cerebro no distingue entre correr diez kilómetros y consumir una sustancia: solo registra la liberación de dopamina”*.

Redes sociales y la era de la comparación constante

Las plataformas digitales han convertido el bienestar en una competición. Retos de superación, transformaciones físicas y discursos de motivación llenan los algoritmos cada enero. Esta exposición constante a modelos idealizados de éxito personal alimenta la sensación de que nunca se hace lo suficiente.

*“Vivimos en una sociedad que confunde el bienestar con el rendimiento”, apunta **Lucía Fronteriz**, trabajadora social de Esvidas. “El cuerpo se convierte en un proyecto, la alimentación en una prueba de fuerza de voluntad y el descanso en una muestra de debilidad. El resultado es una presión constante que erosiona la salud emocional”*.



Lucía Fronteriz, trabajadora social de Esvidas

La autoexigencia, el perfeccionismo y la comparación permanente generan un terreno fértil para el desarrollo de comportamientos adictivos sin sustancia. Y el problema no se limita al ámbito físico: también se manifiesta en la **adicción al trabajo**, a la hiperproductividad o incluso a la autooptimización, donde el objetivo es ser “una mejor versión” de uno mismo, sin límites claros.

De la motivación al agotamiento

Los especialistas en conductas adictivas advierten de un patrón común: **el paso de la motivación al agotamiento psicológico**. Lo que comienza como un propósito razonable se convierte en una fuente de ansiedad cuando el descanso genera culpa o cuando la autoestima depende del cumplimiento de una rutina.

En términos clínicos, **la conducta se vuelve problemática cuando provoca malestar, pérdida de libertad o deterioro funcional**. Sin embargo, muchas personas no identifican esos signos porque la sociedad los disfraza de virtudes: **constancia, disciplina, compromiso**.

Fronteriz señala que *“la clave no está en cuánto se hace, sino en desde dónde se hace. El equilibrio se pierde cuando la acción deja de ser una elección y pasa a ser una obligación. Cuidarse no puede convertirse en una forma de castigarse”*.

La sustitución y el vacío

Los estudios recientes sobre adicciones sin sustancia muestran un fenómeno conocido como “sustitución adictiva”: la tendencia a reemplazar una dependencia por otra, **manteniendo los mismos mecanismos psicológicos de control o escape**.

El ejercicio, la alimentación o el trabajo pueden funcionar como canales de regulación emocional cuando faltan otras herramientas.

Los expertos subrayan que **toda adicción, con o sin sustancia, comparte un núcleo común**: la dificultad para tolerar el malestar emocional. En lugar de afrontar el vacío, la persona busca llenarlo con una conducta que le proporcione una sensación inmediata de orden o estabilidad.

La importancia de la prevención y la educación emocional

El abordaje de estas nuevas adicciones pasa por la **prevención** y la **educación emocional**. Enseñar a identificar cuándo un hábito saludable se convierte en obsesivo es fundamental. Algunos indicadores de alerta son:

- La **imposibilidad** de descansar sin sentir culpa.
- La **irritabilidad** al romper la rutina o los objetivos.
- La **pérdida** de interés por otras áreas de la vida.
- La **sensación** de que el valor personal depende del rendimiento.

Fomentar una cultura del bienestar más flexible, que incluya el descanso, el disfrute y la imperfección, es una tarea colectiva. *“El reto no está en eliminar las metas, sino en reconciliarlas con el placer y la libertad. Cuidarse debería ser un acto de respeto, no una prueba de resistencia”*, concluye Fronteriz.

Un cambio de mirada

Las adicciones sin sustancia son el reflejo de una época que premia la productividad y castiga la pausa. Comprenderlas requiere mirar más allá de los síntomas visibles y analizar los valores que las sostienen.

Los expertos en adicciones insisten en que el bienestar no puede medirse en horas de gimnasio ni en niveles de exigencia. **La salud mental empieza cuando el autocuidado deja de ser una carrera y se convierte en un equilibrio.**

Porque **cuidarse sí, pero sin perderse.**

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es