

En voz de la experiencia: Estrategias de enfrentamiento en adolescentes que concluyeron un programa de intervención breve en consumo de alcohol

Kalina Isela Martínez Martínez,¹ Adriana Bárcenas Meléndez,¹ Ayme Yolanda Pacheco Trejo²

Artículo original

SUMMARY

The purpose of this study was to identify the circumstances of the risk of alcohol consumption and the strategies to successfully handle a relapse or the abuse in a group of adolescents who completed a brief intervention program. The study was conducted at the Autonomous University of Aguascalientes between 2007 and 2011 involving 70 adolescent students. The average age of participants was 16.2 years (31 men and 39 women). Participants responded to a record of confrontation during the follow-up sessions, where they described two specific situations of risk and referred which strategies they put in place not to consume or avoid the abuse. The collection and analysis of data followed a mixed approach of research, which enabled the analysis and linking of quantitative and qualitative data in one study to answer the problem statement. We performed the transcription of the text of each record, assigning a code to each type of event consumption potential through MAXQDA software [Version 5.0]. The analysis results indicated that there are three strategies used by adolescents to resist consumption: a cognitive level, where they remember the goals proposed in the intervention and the negative consequences; a behavioral level, depending on reactions to the situation presented; and a level of emotion, reflecting a sense of mood. The findings are discussed in the light of analyzing the relevance of such studies, that rescue the "live voice" experience of the participants and place the problem of consumption in a context, which includes the understanding and meaning of the users themselves, the role of consumption in their midst, and the different social and scenarios involved.

Key words: Adolescents, abusive consumption, coping strategies, voice of experience.

RESUMEN

El propósito del presente estudio fue identificar las circunstancias de riesgo de consumo de alcohol y las estrategias para enfrentar exitosamente una recaída o el consumo abusivo, en un grupo de adolescentes que terminaron un programa de intervención breve. El estudio se realizó en la Universidad Autónoma de Aguascalientes entre los años 2007 y 2011; participaron 70 adolescentes escolarizados. La edad promedio de los participantes fue de 16.2 años (31 hombres y 39 mujeres). Los participantes respondieron a un registro de enfrentamiento durante las sesiones de seguimiento, donde describieron dos situaciones específicas de riesgo y contaron qué estrategias pusieron en marcha para no consumir o evitar el consumo abusivo. En la recolección y análisis de los datos se siguió un enfoque mixto de investigación, el cual permitió analizar y vincular datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio para responder al planteamiento del problema. Se realizó la transcripción de los textos de cada registro, asignándose un código a cada tipo de evento potencial de consumo por medio del programa informático MAXQDA (Versión 5.0). El análisis de los resultados da cuenta de tres estrategias que usan los adolescentes para resistir el consumo: a nivel cognitivo, recordar las metas propuestas en el programa de intervención breve y las consecuencias negativas asociadas; a nivel conductual, en función de las reacciones que presentan ante la situación; y a nivel de emoción, reflejando una conciencia de estado anímico. Los hallazgos se discuten a la luz de analizar la relevancia de estudios de este tipo, que rescatan la experiencia en "viva voz" de los participantes y ubican el problema del consumo desde la comprensión y significación de los propios usuarios, el papel del consumo en su medio, y los diferentes agentes sociales y escenarios involucrados.

Palabras clave: Adolescencia, abuso de alcohol, estrategias de enfrentamiento, voz de la experiencia.

¹ Departamento de Psicología. Centro de Ciencias Sociales y Humanidades. Universidad Autónoma de Aguascalientes.

² Escuela de la Salud. Licenciatura en Psicología. Universidad Modelo. Valladolid, Yucatán.

Correspondencia: Kalina Isela Martínez Martínez. Departamento de Psicología, Centro de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Autónoma de Aguascalientes. Avenida Universidad 940, 20131, Aguascalientes, Ags., México, DF. E-mail: kimartin@correo.uaa.mx

Recibido primera versión: 20 de agosto de 2011. Segunda versión: 24 de marzo de 2012. Tercera versión: 6 de mayo de 2012. Aceptado: 17 de mayo de 2012.

INTRODUCCIÓN

En América Latina habitan aproximadamente 300 millones de personas de entre 15 y 24 años de edad, y las proyecciones demográficas señalan que para 2025 habrá un incremento de 89%. Esta cifra señala que la transición demográfica se está realizando de tal forma que la población económicamente activa es mayor que la dependiente (niños y adultos mayores), y por tanto el potencial productivo de la economía es mayor. Este llamado "bono" o "ventana de oportunidad demográfica" es un importante factor de desarrollo para los países como el nuestro, siempre y cuando contemplen en sus agendas las necesidades específicas de este grupo poblacional.¹ Entre éstas, lograr una atención integral a la salud es uno de los retos imperantes para optimizar la fuerza vital que representan los jóvenes en el progreso social, económico y político de las sociedades. Al respecto, investigadores en el tema de las juventudes reconocen a los y las jóvenes como agentes sociales importantes de cambio.² Bajo este enfoque, se asigna a los jóvenes un papel protagónico en el cuidado de su salud en vez de señalarlos como figuras "pasivas, desatendidas, enajenadas o desenfrenadas".³

Precisamente uno de los fenómenos que requiere atención urgente es el consumo de drogas. En México, la edad de inicio del consumo se ha acortado alrededor de los 12 años; las estadísticas señalan que 55% de la población estudiantil que ha usado drogas se inició entre los 10 y 11 años, 35% entre los ocho y nueve años y 10% entre los seis y siete años. Particularmente, el Estado de Aguascalientes se encuentra entre las 19 entidades federativas que reportan el mayor abuso-dependencia al alcohol, situación que se agrava dado que los menores de 15 años representan 31.3% de la población, por lo que una parte importante de individuos de esta población podría estar en riesgo.⁴

Aunándose a la relevancia de estas cifras, otros estudios y encuestas reportan diversas consecuencias negativas en las áreas sociales, económicas y legales de la población joven consumidora; por ejemplo, conductas desajustadas, robos, historial de trabajo deficiente, práctica de conducta sexual de riesgo, alto nivel de consumo de alcohol, falta de control en la ingesta de la bebida o consumo esporádico explosivo de fin de semana. La falta de control en el consumo frecuentemente puede conducir a intoxicación y pérdida episódica de conocimiento, falta de coordinación motora, agresividad, entre otras.^{5,6}

De esta forma, destaca la necesidad de abordar el problema de manera completa e interdisciplinaria, lo cual requiere de estrategias de la misma índole. Al respecto, distintos ejes de estudio, desde diferentes metodologías, se han puesto en marcha en el país para abordar este fenómeno complejo; entre éstas destacan: la extensión del uso/abuso, la naturaleza del problema, las características sociodemográficas de los usuarios, los problemas relacionados, las tendencias del problema, los factores de protección y las variables

de contexto que enmarcan el consumo. En esta mirada, las metodologías cualitativas se unen a los métodos cuantitativos tradicionales, principalmente para "captar la voz de los afectados".⁷

Así, investigaciones desde el enfoque cualitativo, que involucra disciplinas como la psicología social, comunitaria y antropología médica, han aportado datos relevantes a la comprensión y resolución del problema, al considerar el contexto dentro del cual cobra sentido, y el significado que jóvenes de diferentes subculturas otorgan a la utilización de drogas a la hora de valorar el problema.⁸ Esta perspectiva no niega el saber de las instituciones y de los expertos, más bien incorpora saberes y opiniones de las poblaciones involucradas desde un modelo participativo, al tomar como punto de partida el conocimiento y la experiencia de los agentes involucrados.⁹ Desde esta óptica, algunos temas de estudio representativos han abordado los siguientes temas sobre el consumo: estrategias de enfrentamiento¹⁰ y autocontrol,¹¹ papel de los estereotipos de género en la comprensión y abordaje del problema¹² y significados familiares.¹³ Estos estudios, entre otros, hacen énfasis en la agencia personal de individuos, familias y comunidades interesadas en disminuir y reducir los daños que se producen en su localidad. En otras palabras, intentan identificar las acciones y estrategias con que la gente ha enfrentado cotidiana e históricamente el problema.

En este contexto, la presente investigación se enmarca dentro de esta visión, la cual intenta integrar los conocimientos locales de los propios consumidores con los resultados de investigaciones rigurosas y sistemáticas que aportan datos desde una metodología cuantitativa, a fin de aportar a la generación de conocimientos que coadyuven a la conformación de programas de prevención e intervención novedosos efectivos y eficaces. Por lo tanto, el propósito de este estudio fue identificar circunstancias de riesgo de consumo de alcohol y algunas estrategias para enfrentarlas exitosamente a fin de evitar la recaída o el consumo abusivo, en un grupo de adolescentes que terminaron una intervención breve.

Las intervenciones breves empleadas fueron el Programa de Intervención Breve para Adolescentes (PIBA) y el Consejo Breve (CB). Los dos programas se diseñaron para el tratamiento de jóvenes estudiantes de nivel medio y medio superior entre los 14 y 18 años de edad, con un consumo de alcohol o drogas en un periodo no mayor a los dos años en forma de abuso y que presenten problemas relacionados. El PIBA es un programa que consta de cinco sesiones de tratamiento y el CB de una sola sesión donde se evalúa y se implementan estrategias que favorecen el cambio en el patrón de consumo. Los resultados de ambos programas han mostrado efectividad en la reducción del patrón de consumo y de sus problemas asociados.¹⁴ Esta situación conllevó a preguntarse sobre las acciones que realizan los adolescentes para enfrentar su consumo, considerando que la mejor forma de responder a dicha pregunta fue involucrar la partici-

pación directa de los jóvenes, a fin de rescatar algunos saberes que apelan a experiencias para hacer frente a situaciones de riesgo y cumplir la meta propuesta en el programa.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

El estudio se realizó entre los años 2007 y 2011; participaron 70 adolescentes que concluyeron un programa de intervención breve; 39 recibieron el Programa de Intervención Breve (PIBA) y 31 el Consejo Breve (CB). La muestra se obtuvo a partir de un proceso de aleatorización de un total de 98 adolescentes que recibieron el PIBA y de 82 que recibieron el CB. La edad promedio de los participantes fue de 16.2 años ($DE=0.92$); 31 hombres y 39 mujeres; 47 fueron participantes rurales y 23 urbanos. El 80% de los participantes eran estudiantes y 20% estudiaba y trabajaba.

Escenario

Esta investigación se realizó dentro de las instalaciones de escuelas secundaria públicas en horario matutino y vespertino, y en bachilleratos, principalmente con especialización como los CETIS y CONALEP en los municipios de Rincón de Romos, San Francisco de los Romo y Aguascalientes.

Procedimiento

El presente estudio forma parte de una investigación más amplia que tuvo como objetivo analizar dos programas de intervención breve (PIBA y CB) para la reducción del consumo de alcohol y otras drogas a tres años de seguimiento. Estos programas han demostrado ser efectivos en la reducción del patrón de consumo y problemas relacionados de adolescentes que abusan del alcohol y otras drogas. Ambos programas constan de varias fases que son: detección de casos, evaluación, tratamiento (PIBA, cinco sesiones de 60 minutos y CB, una sola sesión de 90 minutos) y seguimiento.

La fase de seguimiento se acordó en conjunto con el terapeuta durante la intervención breve. En caso de contar con la autorización del adolescente para continuar su participación en dicha fase, se le solicitó la firma de un consentimiento informado, el cual le garantizaba el absoluto respeto a la privacidad de la información.

Esta fase de seguimiento tiene como objetivo revisar cada seis meses, después de terminado uno de los programas y durante dos años, el consumo presentado durante el proceso de cambio; analizar las consecuencias del consumo durante cada uno de los periodos y el empleo de sus planes de acción, y revisar el logro de sus metas de vida.

En un primer momento del estudio se incluyó un instrumento (ACS) para medir estrategias de enfrentamiento,

las cuales son definidas como un proceso que incluye un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, utilizados con el objetivo de lidiar con demandas específicas, internas o externas, que se presentan ante situaciones de estrés o ante eventos que son evaluados por el individuo como hechos que sobrepasan sus recursos.¹⁰ El instrumento consta de 18 reactivos con escala tipo Likert, donde se evaluaron cuatro dimensiones: acción positiva y esforzada, huida intrapunitiva, acción positiva hedonista y postura de introversión. Sin embargo, al aplicar el instrumento se observó que los adolescentes reportaron diversas situaciones altamente riesgosas de consumo, las cuales no se identificaban dentro de las estrategias evaluadas por el instrumento. Por tal motivo, se determinó la exclusión del instrumento ACS y la construcción del registro de enfrentamiento, que permitió obtener información sobre las acciones específicas de los adolescentes ante estos momentos de alto riesgo de consumo. En éste, los participantes describieron dos situaciones específicas donde se encontraban en riesgo de consumo y describieron las estrategias que pusieron en marcha, ya sea para no consumir o evitar el consumo abusivo.

El registro se piloteó y evaluó con ocho adolescentes que habían concluido su tratamiento. La aplicación del registro incluyó la indicación: "Trata de recordar dos momentos en los que te encontraste ante una situación de consumo (momentos o situaciones agradables o desagradables) y cumpliste tu meta, ahora descríbelas y cuenta lo más detalladamente posible qué hiciste para cumplirla". En el espacio para describir lo que hicieron se especificó que describieran los pensamientos, acciones o sentimientos asociados al cumplimiento de la meta. Los participantes reportaron que las instrucciones eran claras y precisas. La información arrojada fue pertinente en el uso de estrategias utilizadas para evitar un consumo problemático.

Adicionalmente, se realizó una entrevista con el usuario a fin de presentar los objetivos del programa, recolectar datos generales, establecer el *rapport* y esclarecer los lineamientos de trabajo. A fin de identificar, ordenar y codificar la información obtenida en el registro, los datos se procesaron con el programa informático MAXQDA (Versión 5.0). Para esto, se realizó la transcripción de los textos de cada registro, asignándose un código a cada tipo de evento potencial de consumo. En cuanto a las estrategias de enfrentamiento, se organizaron los temas colocándolos en una categoría nominal o tópico representativo, encontrándose tres tipos de enfrentamiento: a nivel cognitivo, que se refiere a recordar o recordar las metas propuestas en el programa de intervención y las consecuencias negativas asociadas al consumo; a nivel conductual, en función de las reacciones que los adolescentes presentan ante la situación; y a nivel de emoción, reflejando una conciencia de estado anímico (sentir culpa, vergüenza, presión social).

RESULTADOS

Se revisaron cada uno de los registros de enfrentamiento obtenidos de 70 adolescentes. Todos los participantes pasaron por un proceso de intervención breve y entre ellos varió de seis hasta 24 meses el número de seguimientos. Cabe señalar que los registros de enfrentamiento se aplicaron en cada seguimiento y éstos variaron de una hasta cuatro aplicaciones por adolescente (dos años de concluido el programa de intervención). Debido a que los adolescentes participaron en diferentes momentos, es decir, no todos iniciaron el programa el mismo día o el mismo mes, el número de seguimientos que tenía cada uno de ellos varió entre seis, 12, 18 y 24 meses. En función al número de seguimientos de cada participante, fue el número de reportes estudiados por participante, dando un total de 185 registros transcritos (cuadro 1).

Sobre los jóvenes: La información obtenida en la entrevista inicial, previa a la intervención, mostró que la mayoría de los participantes provenían de familias extensas, compuestas por los padres y hermanos y algún otro familiar. Gran parte de la muestra contaba con ambos padres y éstos tenían en su mayoría estudios de primaria. Se puede deducir que los participantes pertenecían a una clase económica medio-baja, ya que comentaron que sus padres ganaban el dinero suficiente para vivir. El promedio de calificaciones en la mayor parte de los participantes fue de ocho.

La principal sustancia de consumo fue el alcohol y su bebida principal la cerveza. Percibían su consumo como un "problema pequeño", y reportaron haber consumido su primera copa completa a los 14 años. Además, habían bebido de tres a once copas por ocasión en los últimos años y reportaron haber intentado dejar de beber en exceso, sin lograrlo, antes de su participación en el programa de intervención breve. En casi todos los casos mostraron un gran interés por lograr consumir menos o dejar de consumir. En la entrevista inicial también reportaron, en general, que tanto su mamá y su papá "ven mal su forma de consumir"; sin embargo, señalaron que los amigos "ni lo ven bien ni mal", así como tampoco "otros chavos de su edad". La relación que llevaban con los padres la calificaron como "buena", pero reportaron tener algunos problemas como: "se niegan en la mayoría de las ocasiones a hablar cuando están enojados", "discuten con frecuencia", "no están en acuerdo con mi forma de pensar", "están poco interesados en mis actividades", "asisten poco a las actividades de la escuela y suelen

Cuadro 1. Número de reportes por participante y situación de seguimiento

70 participantes	115 registros	185 registros obtenidos en seguimiento	
		Tres seguimientos	Cuatro seguimientos
Un seguimiento	Dos seguimientos		
33	30	6	1
33	60	18	4

no incluirlos en la actividades familiares"; además muestran "poco interés por mis amigos".

Situaciones potenciales de consumo: Se contabilizaron 227 situaciones de riesgo, las cuales fueron agrupadas según las categorías del cuadro 2.

Como se puede observar, los eventos festivos, ya sea con amigos, cumpleaños (del participante, amigos o familiares), fiestas por bodas, bautizos, XV años, Navidad y bailes públicos, representaron situaciones altamente de riesgo en 54.7% de los casos. Cabe señalar que de este 54.7%, 18.5% corresponde a situaciones exclusivas con el grupo de pares, las cuales se caracterizan por ser reuniones espontáneas y no estructuradas. Un aspecto interesante es el hecho de la celebración de la Feria de San Marcos, ya que suele ser un periodo que combina el fácil acceso al alcohol y la oportunidad de interacción con los amigos; este evento fue señalado por 3.5%.

Seguidamente, las reuniones con amigos representan 22.9% de los casos, principalmente en casas particulares donde se reúnen para platicar, jugar o ver películas. También, se reúnen para pasear en el auto y a asistir a "antros".

Otros momentos de consumo potencial fueron días feriados (5.2%), situaciones donde hay problemas sentimentales o familiares (4.4%) y eventos luctuosos (1.3%).

Finalmente, cabe señalar que algunos jóvenes indicaron en 3% de los seguimientos no identificar un momento de consumo, ya que manifestaron "estar muy ocupados" o simplemente no tenían ya el deseo de consumir.

Cuadro 2. Situaciones de consumo a las que se enfrentan los adolescentes durante el seguimiento

Código	Situación	Descripción de la categoría	Frecuencia
6	Reunión con amigos	Situaciones desestructuradas, principalmente en las casas, se reúnen solo a platicar, jugar o ver películas. También se reúnen sólo para pasear en el auto y a asistir al antro.	52
2	Fiestas de cumpleaños	Incluyen el propio cumpleaños y el cumpleaños de los amigos o de los hermanos. Asisten tanto amigos como desconocidos y en ocasiones algún familiar, se reconoce como una reunión con cierta estructura.	34
9	Relacionado con eventos	Escuela y trabajo.	19
3	Fiestas familiares	Se incluyen, bodas, bautizos y quince años. Son fiestas estructuradas en donde predomina la familia.	17
7	Problemas	Familiares: principalmente con los padres. Amigos: decepciones amorosas.	10
10	Bailes	Públicos: a los cuales asisten solos o con amigos.	9
12	No presentaron situación de consumo	Simplemente comentan estar muy ocupados y ya no tener tiempo de enfrentarse a situaciones de consumo.	7

Estrategias de enfrentamiento: ¿Qué piensan, sienten y hacen los jóvenes para resistirse al consumo? Para realizar este análisis, se leyeron de manera cuidadosa las transcripciones de las estrategias empleadas por los jóvenes, tratando de identificar en el texto las acciones comunes a fin de englobarlas en una categoría general, bajo un tópico o tema que representara la idea general de la estrategia puesta en marcha.

De esta forma, se observaron tres estrategias principales para resistirse al consumo. La primera se relaciona con un componente cognitivo; es decir, los participantes piensan en medios para planificar la acción y solucionar los problemas que se les presentan o consideran que se les pueden presentar. En este caso, los jóvenes reportaron recordar, al hacer un ejercicio de memoria, las metas de consumo: Roberto, de 15 años, que se encontraba en casa de un amigo donde había alcohol señala: "*Recordé las metas del consumo y en todo lo que había trabajado en el programa*". Asimismo, suelen evocar las consecuencias negativas que sufrieron ante el abuso del alcohol; por ejemplo, Juan, de 17 años (en un baile público), señala: "*Pensé en lo que cuesta trabajo ganar dinero y que no valía la pena gastar todo en el alcohol*". Julia, de 19, quien había salido con su novio a un restaurante, comenta: "*Pensaba en que anteriormente habíamos tenido un problema porque una ocasión tome de más, así que no quería volver a tener problemas y para estar bien con él y conmigo decidí no tomar más*".

Otra estrategia en este rubro corresponde a la percepción de compromiso, en este caso los participantes apelan a la responsabilidad hecha con sus padres, amigos y personas significativas a fin de tomar la decisión de no consumir o realizarlo de manera moderada. Las siguientes ideas ilustran este tipo de enfrentamiento: "*Pensé en la confianza que me tiene mi papá y que si llegaba tomada ya no me va a dejar salir*", "*Pensé que si llegaba borracho mi mamá se iba a sentir mal y sólo tomé refresco*" (Elena y Juan Carlos, de 17 y 19 años, en una fiesta con amigos, respectivamente). Pensamientos similares corresponden a Roberto, de 16 años, que estaba en una posada: "*Pensé que era una época para estar en familia, así que en lugar de tomar, platicué con mis familiares que hacía mucho tiempo que no veía, así se pasó todo el tiempo y me divertí*". En la misma lógica, Raúl, de 19 años, que se encontraba en las instalaciones de la Feria de San Marcos, señala: "*Pensé en darle gusto a mi novia y dejé de tomar*".

Por último, una forma de enfrentar el consumo fue tener de antemano un plan de acción, tal como evitar llevar dinero o llevar el dinero justo para comprar las bebidas acorde con su meta de consumo; también planear cuánto tiempo se quedarían en la fiesta y cuántas bebidas consumirían; e incluso "programarse" con anticipación para no "tener ganas de tomar". Asimismo, dos participantes señalaron que invitaron a un familiar (hermano o hermana) a la situación de posible consumo a fin de asegurarse de no ingerir bebidas, ya que requerían regresar a casa junto con éstos, además de que el familiar les recordaría constantemente que no debían consumir. Otro recurso fue acordar

con los padres para que los pasaran a recoger a fin de moderar su consumo.

Otra estrategia de enfrentamiento dentro de lo cognitivo fue la preocupación por el cuidado de su apariencia: "*Pensé en todo el esfuerzo que estoy haciendo en el gimnasio*" (Jacinto, de 18 años, día feriado); "*Pensé en dar una buena impresión a mi familia*" (Jorge, de 16 años, fiesta familiar); "*Pensé que era ejemplo de la fiesta*" (Roger, 19 años, cumpleaños del participante).

Cabe señalar que no todos los chicos eligen necesariamente la abstinencia, pero recordar las metas propuestas en el programa, las consecuencias negativas asociadas o el compromiso realizado de antemano les permitió moderar el consumo y consumir menos o interrumpir el mismo. Rogelio, de 15, en fiesta con amigos señala: "*Pues pensé en mi meta que propuse y compré sólo dos cervezas*".

La segunda estrategia puesta en marcha por los participantes se refiere a un componente conductual; en este caso se identificaron los comportamientos o reacciones que los adolescentes presentan ante la situación de consumo. Una primera conducta en este rubro se relaciona con el cuidado hacia sí mismo; por ejemplo, elegir ser el conductor designado, evitar tomar por encontrarse en un lugar retirado, no tomar por estar con gente desconocida. En voz de los jóvenes: "*Sólo tomé una copita porque iba a manejar*" (Enrique, de 17 años, en fiesta con amigos); "*No tomé por ver por mi seguridad y llegar bien a casa*" (Sandra, 14 años, cumpleaños de un amigo); "*Había mucho alcohol, pero era un lugar retirado y decidí no tomar*" (José, de 19 años, celebración en un balneario). También, se observaron conductas relacionadas con el cuidado hacia los otros; en este caso, se dio con mayor frecuencia en las mujeres, ya que éstas refirieron moderar o no tomar ante circunstancias que demandaban una labor de proteger, consolar o vigilar la integridad de otra persona. Algunas ideas que ilustran esta estrategia: "*No tomé, porque él (se refiere al novio) andaba pedito y lo tenía que cuidar*" (Rosa, de 20 años, en la Feria de San Marcos); "*Mi amiga estaba sentimental y la consolé, me centré más en ella que en el alcohol*" (María, de 16 años, reunión de fin de cursos).

En este mismo apartado de estrategias conductuales se encontraron otras tres diferentes acciones: realización de otra actividad, evasión de la situación y aparentar o fingir. En el primer caso, los participantes señalaron efectuar acciones tales como "*Sacarles plática a las demás personas que estaban sentadas junto a nosotros*" (Irasema, de 15 años, fiesta con amigos). Otras acciones frecuentes son bailar, platicar con los amigos, participar en juegos de mesa, pedir algo de comer, "botanear" y concentrarse en escuchar música. También, suelen evadir la situación alejándose de ésta, ya sea evitando a los amigos que ingieren alcohol, retirándose del evento, regresar temprano a casa, salir con un amigo o con la pareja a "dar una vuelta", "juntarse" con los que no toman. Como ejemplo, Francisco, de 17 años, comenta que, ante una

fiesta que se realizaba en su domicilio: "me salí a jugar fútbol y salí a pasear a San José, al Cristo Roto".

Como dato interesante, un grupo de participantes señaló que dado el conflicto de la presión social de los amigos y el deseo de "quedar bien con ellos", prefieren aparentar que están ingiriendo alcohol; por ejemplo, consumiendo cocteles sin alcohol, mezclando el alcohol con otros líquidos (destilados con refresco, cerveza con jugo de tomate y mariscos), bebiendo refrescos, y fingir con los amigos que ya se "sirvió otra copa", incluso aceptar las bebidas para tirarlas sin consumir, u ofrecerse a preparar y servir ellos mismos los "tragos". Algunas ideas que ilustran lo anterior en palabras de los participantes: "Yo empecé a preparar las bebidas para que no me digan que tome" (Ricardo, de 17 años, cumpleaños de un amigo); "Lo que hice fue tomar tragos pequeños de la botella, estaba a gusto y me sentí bien porque cumplí la meta fácilmente" (Luisa, de 18 años, baile popular); "Tomé lento, porque ya había tomado dos y le eché refresco en vez de tequila, estaba con mis amigos y ellos no se dieron cuenta, me sentí bien y me divertí" (Martha, 19 años, en unos XV años).

Finalmente, la tercera estrategia hace referencia a cualquier comentario hecho por el adolescente que reflejara una emoción y/o sentimiento y por lo tanto la conciencia de un estado anímico. En este caso, los participantes hicieron referencia a *sentimientos de pena o vergüenza*, sobre todo cuando la ocasión de riesgo de consumo se trataba de situaciones fami-

liares: "Me daba pena porque no conocía a los demás y mi hermana no me dejó tomar" (Ana, de 19 años, fiesta con amigos); "Sentí pena de tomar en frente de mis familiares" (Lucas, de 20 años, bautizo de un familiar). Por otro lado, también se observaron comentarios sobre sentimientos de bienestar y tranquilidad al moderar o evitar el consumo por medio de "darse cuenta" de que no es necesario el alcohol para procurar la diversión: "Quería sentirme más sana y bien conmigo misma" (Joanna, de 15 años, salida con amigos); "Prefiero sentirme tranquilo y estar bien en casa" (Eusebio, de 18 años, fiesta de cumpleaños); "Prefiero reírme con mis compañeros y sentir que disfruto sanamente de los últimos momentos juntos" (Mario, de 17 años, fiesta de despedida); "Me di cuenta que no es necesario tomar mucho para sentirme bien y divertirme con los amigos cercanos" (Moisés, de 20 años, tras una discusión con su pareja).

Finalmente, siete participantes mencionaron que no consumieron simplemente porque no "sintieron el deseo o las ganas de consumir". El cuadro 3 resume los hallazgos encontrados.

DISCUSIÓN

En el presente trabajo se logró identificar tres tipos de estrategias para enfrentar situaciones de consumo en un grupo de

Cuadro 3. Estrategias de enfrentamiento utilizadas por los adolescentes participantes para resistir al consumo

Estrategias cognitivas				
Recordar	Planear		Preocupación por apariencia	
Metas del programa	Economía		Cuidar una apariencia Física	
Consecuencias negativas	No. máximo de bebidas		Dar una "buena imagen"	
Compromisos acordados con padres, amigos y otros significantes	Programarse para "no desear consumir"			
	Procurarse un control externo			
Estrategias conductuales				
Cuidado de uno mismo	Cuidado hacia los otros	Realizar otras actividades	Evadir	Aparentar o fingir el consumo
Conductor designado	Vigilar al novio/a	Bailar	Irse del lugar	Tomar despacio
Seguridad personal	Atender a amigos	Jugar	Salir a "dar una vuelta"	Tomar tragos pequeños
No correr riesgos		Comer	Regresar temprano a casa	Fingir que beben y tirar los tragos
		Platicar	Dormirse	Fingir que beben y tomar refresco
			"Juntarse" solo con los que no toman	Rebajar las bebidas
			Evitar a los amigos que toman	Preparar los tragos
Estrategias emotivas				
Sentimientos de pena y vergüenza		Sentimientos de tranquilidad		Sin deseos
Pena y/o vergüenza ante desconocidos y familiares		Ante el cuidado de su salud		No sentir deseos de consumir
		Disfrute sano		
		Sentirse bien en general		

adolescentes que terminaron un programa de intervención breve (PIBA o CB), siendo estas cognitivas, conductuales y emotivas; es decir, nos interesó conocer qué piensan, hacen y sienten los participantes para hacer frente al consumo.

Se ha reportado que un porcentaje significativo de participantes que finaliza un programa de intervención breve presenta recaídas en los seguimientos. No obstante, en este estudio se mostró que, aun cuando se presentan recaídas, es posible que los adolescentes tomen decisiones que los alejen del consumo abusivo, logrando una moderación del mismo, e incluso, en algunos casos, la abstinencia. Información que coincide con estudios previos donde programas de corte cognitivo-conductual, como el PIBA y el CB, han reportado efectividad para el tratamiento con adolescentes que abusan del alcohol.¹⁵ Estos programas han señalado resultados positivos en cuanto a la disminución en la cantidad y frecuencia de consumo, en la reducción de problemas asociados a él y en el incremento en los niveles de autoeficacia en los adolescentes de nuestro país, tanto en zonas urbanas como en rurales.¹⁶

En este contexto, se desea discutir los resultados abordando dos líneas principales de análisis; por un lado, es importante destacar que una buena parte de las estrategias reportadas por los adolescentes ante las situaciones de consumo de alcohol muestran claramente la aplicación del aprendizaje obtenido al finalizar el programa de intervención. Por ejemplo, platicar, bailar y reconocer que pueden divertirse sin sobrepasar su meta de consumo son algunas conductas alternativas que sugiere el terapeuta durante las sesiones de la intervención breve.

Recordar la meta de consumo y evocar las consecuencias negativas de consumir de forma abusiva son dos habilidades que se aprenden, también, durante los componentes del programa. El hecho de recalcar las consecuencias del consumo, a través de ejemplos significativos que apelan a las vivencias cotidianas del joven –y sobre todo que los adolescentes logren recordar la experiencia anteriormente vivida y que la perciban como desagradable–, resulta particularmente importante como un factor relacionado al logro de la moderación, ya que este hallazgo concuerda con estudios previos que señalan que las expectativas sobre los efectos de la ingesta de alcohol adquieren un papel relevante en la decisión de consumir o no, así como en la cantidad ingerida. De esta forma, se ha encontrado que los jóvenes con consumo elevado tienden a percibir de forma más positiva el consumo que los que ingieren en menor cantidad. No obstante, las mismas investigaciones señalan que no es clara la relación entre expectativas negativas y la moderación o abstinencia al consumir, ya que los efectos negativos del consumo pueden no ser percibidos a corto plazo por los jóvenes; no así los posibles beneficios, que son casi inmediatos.¹⁷

Los resultados de esta investigación aportan datos que complementan hallazgos previos, ya que se observó que la expectativa de volver a experimentar las consecuencias ne-

gativas fue una forma efectiva de enfrentar el consumo. Lo anterior conlleva a dos implicaciones importantes. La primera, que es posible concebir a los adolescentes como agentes activos de cambio, capaces de sopesar las consecuencias y poner en marcha planes de acción.¹⁸ En segundo lugar, al haber vivido experiencias desagradables asociadas al consumo, pueden apropiarse del conocimiento y hacer uso de éste. Se considera que una aportación importante del programa es invitar a los jóvenes a evaluar las consecuencias próximas del consumo, utilizando un lenguaje cercano y ejemplos significativos a su experiencia de vida.

Lo anterior resulta relevante y se suma a conclusiones de estudios previos, donde se discute el papel del alcohol como facilitador social y alivio del estrés.¹⁷ Ante esta situación, muy pocas veces hay oportunidad de expresar de manera abierta el deseo de no consumir, debido al riesgo de recibir severas críticas. Por lo tanto, los jóvenes deben desplegar todo un abanico de posibilidades para lograr la meta de no consumo o moderación, que incluye crear estrategias novedosas como fingir que se bebe a fin de resistir* la presión social y lograr la aceptación sin entrar en conflictos. El papel de la cultura es claro también en la presencia de ciertas estrategias como el cuidado hacia los demás, el cuidar la “buena imagen” y responder a la presión social, que fueron más frecuentes en mujeres que en hombres, demostrando que las formas, momentos y espacios para consumir o decidir no hacerlo son pautadas socialmente.

Otra implicación importante encontrada es que no en todos los casos se logró la meta de abstinencia, observándose un consumo moderado. Para la bibliografía tradicional, tal situación podría percibirse como una recaída. No obstante, para este estudio se interpreta como una oportunidad del joven para decidir cuánto y dónde consumir en una “situación de consumo planeada”. Como se observó, el enfrentamiento cognitivo implicó realizar con antelación un plan de acción, que contemplaba el número de bebidas máximas a permitirse en el evento; incluso, de ser el caso, la cantidad de dinero que deberían llevar a fin de poder comprar solamente la cantidad planeada.

Finalmente, el reto pendiente en los programas de intervención en adicciones es lograr el mantenimiento de la conducta de cambio toda vez que ha concluido la intervención.²⁰ Si consideramos que, para ser efectiva, una intervención tiene que estar de acuerdo, hasta cierto nivel, con la visión de mundo de la gente asistida,²¹ en este mantenimiento sin duda tendría relevancia el poder utilizar las estrategias de enfrentamiento otorgadas desde la experiencia de los

* Aun cuando un análisis sociológico de este resultado excede el propósito del presente trabajo, una breve discusión al margen nos obliga a referirnos a los trabajos de Scott¹⁹ para intentar explicar este hallazgo. Este autor interesantemente señala que, ante las relaciones de poder que se establecen entre grupos, el colectivo bajo presión o subordinado aprende a actuar desde un *manejo de apariencia*, donde no se expresan a propósito las motivaciones o deseos, por el contrario adoptan acciones afines a lo que el grupo dominante espera, a manera de táctica de sobrevivencia o estrategia de resistencia.

usuarios y no impuestas desde "fuera". Por lo tanto, pueden resultar más exitosas porque han sido llevadas a la práctica por jóvenes que tuvieron la experiencia de consumir y lograron salir del problema.

Para concluir, resulta importante discutir las limitaciones del estudio que en este caso se puntualizan en tres aspectos: 1. Si bien pensamos que los resultados arrojan datos relevantes que pueden aportar al desarrollo de programas destinados a la intervención y prevención del consumo de alcohol, deben entenderse en el contexto de características de los participantes, que entre otros aspectos se trataron de adolescentes escolarizados de un nivel socioeconómico medio bajo, en un ámbito geográfico específico. 2. En esta investigación se tomaron como válidos los reportes de los adolescentes en los seguimientos. No obstante, en futuras investigaciones sería conveniente incluir la opinión de otras fuentes, tales como reportes de amigos o familiares (previo consentimiento del participante) a fin de evaluar el mantenimiento del cambio de forma más rigurosa. 3. Se debe señalar que en algunos casos transcurrieron 24 meses desde el final de la intervención hasta la última fase de seguimiento. En ese tiempo se dieron naturalmente modificaciones en el joven a nivel de procesos de vida y maduración cognitiva, psicosexual y social que invariablemente podrían relacionarse con los cambios y que podrían ser un aspecto interesante para estudiar en futuras investigaciones.

Considerando estos hallazgos, pensamos que la principal aportación del estudio fue rescatar la experiencia de "viva voz" de los participantes, ya que compartimos la idea de que no es posible entender el consumo en "abstracto". Ello implica devolver el papel protagónico a las poblaciones involucradas, colocando al adolescente como agente activo de cambio, así como ubicar los discursos de los participantes en un contexto más amplio, que incluye la comprensión y significación de los propios usuarios acerca de su consumo, el papel del mismo en su medio y los diferentes agentes sociales y escenarios involucrados.

AGRADECIMIENTOS

Los resultados de este escrito se derivan de datos recabados en la investigación "Estudio longitudinal del consumo de drogas en adolescentes que participan en programas de intervención breve" con financiamiento CONACYT P59948-H.

REFERENCIAS

1. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. El progreso de América Latina y el Caribe hacia los objetivos de desarrollo del milenio. Desafíos para lograrlos con igualdad. Comisión económica para América Latina y del Caribe, CEPAL; 2010.

2. Aguilera O. Los estudios sobre juventud en Chile: Coordinadas para un estado del arte. *Última Década* 2009;31:109-127.
3. Goncalves-de Feitas M. Los adolescentes como agentes de cambio social: Algunas reflexiones para los psicólogos sociales comunitarios. *Psyke* 2004;13:131-142.
4. Villatoro J, Gutiérrez M, Quiroz N, Moreno M et al. Encuesta de consumo de drogas en estudiantes. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; 2006.
5. Monti P, Rohsenow D. Coping-skills training and cue-exposure therapy in the treatment of alcoholism. *Alcohol Research Health* 2009;23:107-115.
6. Rangé B, Marlatt A. Cognitive-behavioral therapy for alcohol and drug use disorders. *Rev Bras Psiquiatr* 2008;30:88-95.
7. Medina-Mora ME, Natera G, Borgues G, Cravioto P et al. Del siglo XX al tercer milenio. Las adicciones y la salud pública: drogas, alcohol y sociedad. *Salud Pública Méx* 2003;45:140-152.
8. Romani O. Criterios de prevención: un debate necesario. En: Hopenhayn M (ed.). *Prevenir en drogas. Enfoques integrales y contactos culturales*. Santiago de Chile, Chile: Series políticas sociales. No. 61; CEPAL; 2002.
9. Pulido MA. Los alcances sociales y la prevención integral del uso indebido de drogas: una lectura cultural. En: Hopenhayn M (ed.). *Prevenir en drogas. Enfoques integrales y contactos culturales*. Santiago de Chile, Chile: Series políticas sociales. No. 61; CEPAL; 2002.
10. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraise, and coping*. New York: Springer; 1984.
11. Barcnas A, Martínez KI, Pedroza FJ. Estrategias de enfrentamiento y recaídas de adolescentes participantes en programas de intervención breve. *Anuario Investigación Adicciones* 2009;10:30-39.
12. Ramírez L, Cortazar L, Villar MA. Surge en mi otra mujer: significados del consumo de alcohol en mujeres mexicanas. *Escola Anna Nery Revista Enfermagem* 2008;4:693-698.
13. Pacheco A, Suárez M. Co-construyendo historias familiares. A la búsqueda de hechos luminosos en las narraciones sobre el consumo de drogas. *Rev Interamericana Psicología* 2009;42:537-548.
14. Martínez KI, Pedroza FJ, Salazar ML. Programa de intervención breve para adolescentes que abusan del consumo de alcohol y otras drogas: resultados de la aplicación con adolescentes consumidores de alcohol de Aguascalientes y Distrito Federal. *Anuario de Investigación en Adicciones* 2008; 9:46-57.
15. Martínez KI, Pedroza FJ, Salazar ML. Resultados iniciales de la aplicación del consejo breve sobre el consumo de alcohol en adolescentes rurales de México. *Típica Boletín electrónico de salud escolar* 2008; Recuperado del 12 de abril de 2011 de <http://www.tipica.org>
16. Martínez KI, Salazar ML, Pedroza, FJ, Ruiz GM et al. Resultados preliminares del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas. *Salud Mental* 2008;31:119-127.
17. Mora-Rios J, Natera G. Expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Salud Publica Mex* 2001;43:89-96.
18. Goncalves-de Feitas M. Los adolescentes como agentes de cambio social: Algunas reflexiones para los psicólogos sociales comunitarios. *Psyke* 2004;13:131-142.
19. Scott JC. *Los dominados y el arte de la resistencia*. México: Era; 2000.
20. Martínez KI, Ávila O, Pacheco A, Lira, J. Investigaciones Longitudinales: su importancia en el estudio del mantenimiento del cambio en las adicciones. *Enseñanza Investigación Psicología* 2011;16:357-386.
21. Tsukame A. El consumo de drogas en busca de sentido. En: Hopenhayn M (ed.). *Prevenir en drogas. Enfoques integrales y contactos culturales*. Santiago de Chile, Chile: CEPAL. Series Políticas Sociales. No. 61; 2002; PP. 12-27.

Artículo sin conflicto de intereses