

Herramientas digitales aplicadas para la **prevención** y el tratamiento del consumo de **alcohol** en población **joven**

El consumo de alcohol en población adolescente y joven suscita un interés permanente en profesionales del ámbito de las adicciones, tanto en la vertiente de tratamiento, cuando las consecuencias derivadas de los consumos han generado situaciones problemáticas que requieren de atención específica, como en la de la prevención, entendida como momento de intervención idónea para la evitación de problemáticas agravadas a medio y largo plazo.

La monitorización de los datos sobre edades de inicio y frecuencias de consumo de esta sustancia entre la población joven, realizadas entre otras a través la Agencia de la Unión Europea sobre Drogas EUDA, o el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones OEDA, ofrecen informaciones actualizadas del estado de la situación, sirviendo de marco para el establecimiento de políticas y recomendaciones a la hora de afrontar esta problemática social. No obstante, además de esta perspectiva macro, recogida en los informes de los organismos mencionados, existen otros datos e informaciones provenientes de los dispositivos de atención a jóvenes y adolescentes. Este es el caso de PREVIA, el programa de Prevención Indicada de Proyecto Hombre Granada, que, desde hace años, trabaja con una numerosa población joven que presenta conductas de riesgo de toda índole, entre las que aparece de forma generalizada la ingesta habitual de bebidas alcohólicas.

Si bien es cierto que no todos los perfiles coinciden en tipología, frecuencia ni cantida-

des ingeridas, un 80% de personas atendidas en PREVIA consumen o han consumido alcohol durante su estancia en el programa. Sin duda es un dato que, tratándose de jóvenes y adolescentes de entre 14 y 24 años, exige de un seguimiento por el equipo de profesionales del dispositivo.

Dicho seguimiento, como resulta comprensible, enfrenta dificultades, trabas y barreras originadas, entre otras, en los propios déficits de percepción de problema de la población usuaria, en la generalización y normalización de la conducta de ingesta de alcohol, o también, como resulta obvio, que dichas conductas no tienen por qué representar una problemática asociada en un gran número de casos.

A estas dificultades se añade que, en la mayoría de ocasiones, los motivos por los que acuden a nuestro dispositivo son ajenos a esta cuestión, no concibiendo por tanto la idea de indagar en sus hábitos de consumo de bebidas con alcohol.



Cita: “La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo” frase atribuida a Galileo Galilei. Se echa en falta, en este vertiginoso mundo presente, la mirada sincera al interior de cada cual. La parada de seguridad que permita la observación de nuestro bienestar, y nos motive para el cuidado de nuestras necesidades reales, tantas veces diluidas en fantasías inducidas sobre lo que debemos ser y hacer. Conocerse interiormente para dar a nuestra vida lo que realmente necesita. Busquemos adentro y actuemos en consecuencia

La afirmación sobre la complejidad de su abordaje, encuentra respaldo al considerar los hallazgos de diversos estudios, como el liderado por la Universidad de Granada (Pautas de consumo y efectos del alcohol en Instagram en tiempos de COVID-19), que pone de manifiesto la idealización del consumo de al-

cohol entre la población joven. Este fenómeno encuentra refuerzo en el uso de aplicaciones como Instagram, a través de las cuales muestran públicamente su consumo, convirtiéndolo en una parte integral de la experiencia de salir de fiesta.

En este sentido, desde nuestro programa PREVIA y con el objetivo de facilitar que la población usuaria acceda al análisis de usos y costumbres de la ingesta de alcohol, hemos diseñado una metodología objetiva, ajustada a unos parámetros alejados de cualquier aroma a normativa, obligación, prohibición o vestigio moralizante. La función inicial del equipo técnico es invitar a la toma de conciencia personal, y fomentar posicionamientos concretos de las y los participantes hacia la conducta concreta de ingesta de alcohol. Pensamos que una forma de llegar a ese autoconocimiento es a través del análisis de datos objetivos de cada persona en su relación específica con el alcohol.

Para ello nos estamos sirviendo de una herramienta digital, solicitando a nuestra población usuaria el registro de sus consumos y de otras variables adyacentes, a través de un sencillo formulario web. Además de los propios consumos, se registran los contextos donde se desarrollan, los estados emocionales presentes durante los mismos, pensamientos, decisiones tomadas,



grados de control de las situaciones, grados de apetencia previa al consumo o grados de satisfacción posterior a los mismos.

La propia herramienta, una vez realizados los registros genera informes con sus correspondientes gráficas que, con unas características muy visuales y comprensibles, facilitan su interpretación.

Estos informes, presentan datos objetivos y minuciosos, y es precisamente esta objetividad la que fomenta una predisposición a la reflexión y análisis crítico de los resultados. De esos análisis sobre la propia conducta se facilita una toma de decisiones informada y consciente

sobre la conducta individual de ingesta de alcohol.

El manejo de esta información y la posibilidad de analizarla con ayuda del personal técnico de PREVIA, posibilita a las y los jóvenes una nueva perspectiva de conciencia sobre su consumo de alcohol, que repercute directamente en sus hábitos y formas de consumirlo.

Resumen del procedimiento:

1. Se elabora un formulario personalizado con un enlace único para cada participante.
2. Registro de los consumos previos a la creación del formulario (1 mes) y de todos aquellos consumos de alcohol en adelante.
3. Obtención de las gráficas resultantes de los registros.
4. Trabajo individual para el análisis de situaciones registradas, valoración de factores de riesgo y protección, análisis funcional de la conducta, toma de decisiones informada.
5. Evaluación y seguimiento de los compromisos adquiridos.

Ventajas de la realización de formularios y la interpretación objetiva de los resultados:

- Su acceso es sencillo e inmediato, al hacerlo desde el teléfono móvil, lo que facilita la realización y los seguimientos.

- Favorece el autocontrol: Al aumentar la comprensión sobre la intencionalidad en la conducta de consumo, se estimula una mayor capacidad de autorregulación.
- Personaliza los efectos del consumo: Permite alejarse de generalizaciones y comprender cómo afecta el consumo a cada persona de manera individual.
- Fomenta el autoconocimiento: Ayuda a reflexionar sobre los propios hábitos y sus consecuencias.
- Facilita la toma de decisiones conscientes: Contribuye al establecimiento de una conducta de consumo propia y elegida, en lugar de actuar por inercia o presión social.
- Brinda una visión más íntima del consumo: Permiten comprender que los efectos del alcohol varían entre diferentes personas e incluso en una misma persona según las circunstancias.
- No promueve el consumo, sino la reflexión: Su uso, no ha demostrado relación con incentivar el consumo de alcohol, sino comprender mejor qué ocurre cuando se bebe.
- Dimensiona al teléfono móvil como una herramienta válida con fines de autocuidado personal.

El análisis individualizado de la propia conducta de consumo permite a cada joven descubrir aspectos clave que van más allá del simple uso instrumental del alcohol. A través de este proceso, pueden identificar factores de riesgo y protección, conocer con precisión las cantidades ingeridas en cada episodio de consumo o analizar los contextos en los que se producen, incluyendo las características y dinámicas de cada escenario. Además, les ayuda a tomar conciencia de los estados emocionales asociados y cómo estos influyen en la cantidad, el tipo de ingesta y sus consecuencias.

En definitiva, el uso de estos formularios no solo proporciona información detallada, sino que, al analizarla, quienes participan adquieren un mayor conocimiento sobre su conducta de consumo. Este conocimiento, a su vez, impulsa cambios reales en el comportamiento, logrando modificaciones en la forma de beber alcohol en más del 80% de las personas participantes.

Bibliografía

