

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / B-D-S Piotr Marcinski

Emborracharse para divertirse: ¿hay alternativas?

Publicado: 22 mayo 2022 20:38 CEST

Vanina Schmidt

Investigadora Independiente Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Prof. Adjunta Regular Facultad de Psicología UBA, Prof. Titular Regular Facultad de Psicología UAI - Área de Especialización: Psicología del Desarrollo, Universidad de Buenos Aires

María Julia Raimundi

Docente-investigadora en Psicología del Deporte y Desarrollo Positivo Adolescente, Universidad de Buenos Aires

El consumo de alcohol representa un grave problema de salud pública a escala global. La Organización Mundial de la Salud ha advertido acerca de los peligros asociados al consumo excesivo de alcohol: daños a la salud, aumento de comportamientos de riesgo, problemas de salud mental y violencia. Abundantes datos muestran que el alcohol es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad y muerte prematura.

Si hablamos de patrones de riesgo, el consumo episódico excesivo de alcohol que implica grandes cantidades (aproximadamente más de 5 UBs = 60 gr/cc de alcohol puro) en una sola ocasión o lapso breve (3 a 4 horas) ha recibido especial atención por su prevalencia y consecuencias entre los jóvenes.

Este patrón continúa escalando de manera alarmante entre los adolescentes (12 a 18 años aproximadamente), registrándose una edad de inicio cada vez más temprana y un aumento de la ingesta en mujeres (achicándose la brecha con los varones).

Más de la mitad de los adolescentes

Actualmente, más de la mitad de los adolescentes escolarizados de Argentina (sean varones o mujeres) consumen alcohol, proporción que alcanza a casi el 80 % a partir de los 17 años.

Por otra parte, la mitad de los niños o adolescentes que consumen realizan un consumo episódico de alcohol. El consumo episódico excesivo en esta etapa vital se asocia a un riesgo aumentado de lesiones, problemas legales, conductas de riesgo (sexo sin protección, conducción temeraria, peleas violentas, etc.), estados emocionales negativos (ansiedad, depresión, ideación suicida, etc.) y problemas escolares (bajo rendimiento, deserción, etc.).

Dados los evidentes perjuicios que genera el alcohol: ¿por qué la mayoría de los jóvenes optan por esta práctica, que domina los escenarios nocturnos de fines de semana? ¿Cuál es el sentido que le otorgan los jóvenes al consumo?

Fuente de diversión y socialización

El consumo de alcohol es una práctica socialmente naturalizada y, entre los adolescentes, frecuentemente alentada e incentivada por el grupo de pares. La ingesta adquiere así sus sentidos en un contexto de significados compartidos.

Desde la percepción de los jóvenes, la diversión en contexto social es señalada como uno de los motivos más fuertes para consumir. El alcohol se asocia a despejarse, relajarse, desinhibirse y “desconectar” (de las obligaciones y la rutina).

Pero también al encuentro con otros, la posibilidad de conocer nuevos amigos y pertenecer o “no quedar afuera”. En síntesis, el alcohol tiene sentido en tanto es ubicado como fuente de diversión y vehículo de socialización. ¿Existen otras alternativas disponibles para reducir los riesgos vinculados al alcohol?

Alternativas saludables

Existen formas alternativas de disfrute y de encuentro con otros no mediadas por el alcohol y que es posible alentar. Estudios recientes muestran que los sentimientos y experiencias positivas que generan algunas actividades tienen efectos en el bienestar personal, guardan estrecha relación con la felicidad y la realización personal e inciden de manera significativa en la salud psicofísica.

Muchos jóvenes eligen realizar deportes como actividad recreativa. Durante décadas se ha señalado al deporte como factor protector del consumo de alcohol.

Pero distintos grupos de investigación hemos encontrado que no es el deporte per se lo que protege del consumo (ya que los adolescentes deportistas también consumen de manera riesgosa, tanto como los no deportistas), sino que son las experiencias de disfrute, el compromiso y la realización personal que genera esta actividad las que se asocian a menor consumo. Es decir, las experiencias positivas a través del deporte pueden funcionar como factor protector del consumo de alcohol.

Otras actividades capaces de generar experiencias positivas de compromiso y disfrute profundo también funcionan como factores que promueven un desarrollo positivo y menor consumo de alcohol.

El papel de los adultos

Asimismo, es innegable el papel que cumplen los adultos en favorecer (u obstaculizar) las experiencias que los adolescentes tienen en sus actividades diarias. Los que practican deporte mantienen relaciones sociales diarias con sus profesores y entrenadores, quienes influyen en su experiencia a través de comportamientos, valores y actitudes que transmiten con su filosofía de enseñanza.

Aquello que hacen y dicen estos adultos, cómo se organizan y comunican, y cuándo y cómo recompensan o brindan una respuesta significativa después de una acción adecuada o de un error influye no sólo en el rendimiento, sino también en sus experiencias de diversión o estrés, en la probabilidad de abandonar o continuar en el deporte y en aspectos motivacionales que constituyen factores de prevención del consumo de alcohol.

En síntesis, las experiencias positivas a través de las actividades recreativas que desarrollan con pares y con conducción adulta cumplen un rol importante en la vida de los adolescentes. Sentirse involucrados y comprometidos con una actividad, aun cuando su desarrollo implica esfuerzo y dedicación, genera importantes consecuencias para la vida emocional e interpersonal de los adolescentes.

¿Qué camino nos queda por recorrer?

Los padres y madres, educadores y profesionales de la salud tenemos un importante papel y debemos promover actividades facilitadoras de experiencias positivas, proponer desafíos y, a su vez, desnaturalizar y cuestionar el propio consumo.

Por otra parte, el juego, el acceso a las actividades recreativas y los espacios de esparcimiento son un derecho de niños, niñas y adolescentes. Las políticas públicas deberán tener en cuenta estos resultados y promover y cuidar los espacios recreativos y de esparcimiento, promotores de salud mental de toda la población, pero en especial de niños y adolescentes.

El camino no es fácil e implica un compromiso genuino de toda la sociedad y las políticas de estado para generar las condiciones que faciliten el acceso y la oportunidad de actividades que promuevan la vida comprometida y con sentido de nuestros adolescentes.