

DOI: <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0049>

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PARA LA CONDUCTA DE BEBER (HACB). COMO TRATAMIENTO PARA EL ALCOHOLISMO

COPING SKILLS FOR DRINKING BEHAVIOR (HACB). AS A TREATMENT FOR ALCOHOLISM

Sarango-Ortega Ronald Santiago ¹

¹ Estudiante de la Maestría Académica con Trayectoria de Investigación en Psicología, Mención Psicoterapia. Instituto de Posgrado, Universidad Técnica de Manabí, UTM. Portoviejo, Ecuador. Correo: ronald.sarango5134@utm.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8837-7421>

Resumen

Las habilidades de afrontamiento para la conducta de beber (HACB, en adelante), han demostrado tener una muy alta eficacia cuándo es aplicado a los bebedores problema. Debido a ello en la presente investigación se realiza una revisión teórica de diferentes bases de datos e investigaciones realizadas sobre la base de este tratamiento. Para lograr este objetivo se ha recopilado información relevante de diferentes fuentes de información. Como resultado se encontró que la terapia de las HACB, tiene una alta eficacia en el tratamiento de los sujetos con abuso y dependencia al alcohol. Como conclusión general se pretende informar al lector sobre las innovaciones y adaptaciones más recientes de este modelo terapéutico, por lo cual debe promoverse más este tipo de terapia.

Palabras clave: habilidades; afrontamiento; alcohol; tratamiento; revisión.

Abstract

Coping skills for drinking behavior (HACB, hereinafter), have been shown to be highly effective when applied to problem drinkers. Due to this, in the present investigation a theoretical review of different databases and investigations carried out on the basis of this treatment is carried out. To achieve this objective, relevant information has been compiled from different information sources. As a result, HACB therapy was found to be highly effective in treating subjects with alcohol abuse and dependence. As a general conclusion, it is intended to inform the reader about the most recent innovations and adaptations of this therapeutic model, which is why this type of therapy should be further promoted.

Keywords: skills; coping; alcohol; treatment; review.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 13 de julio de 2021.

Fecha de aceptación: 18 de octubre de 2021.

Fecha de publicación: 12 de noviembre de 2021.

1. Introducción

El alcohol es una de las drogas legales más consumida alrededor del mundo. El consumo excesivo de alcohol se cataloga como uno de los principales problemas de salud pública en el ámbito mundial. A nivel mundial el consumo nocivo de alcohol se encuentra dentro de los principales factores que contribuyen a una muerte prematura prevenible. La prevalencia anual en el 2012 para este consumo fue del 42%, tomando en cuenta que este consumo es considerado como legal en la mayoría de los países, pero al hacer un contraste con los demás tipos de drogas se puede apreciar que esta cifra es ocho veces mayor a la prevalencia anual de sustancias ilegales (5%) (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC], como se citó en Ahumada et al., 2017, pág. 16). Es por ello que se evidencia un sinnúmero de estudios e investigaciones que dan a la vista del lector las consecuencias que se generan en el individuo bebedor problema, como es la afectación en gran medida en sus diferentes esferas.

En el Ecuador no es la excepción también existen altos índices de consumo de alcohol en la población. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2012, párr. 2) “más de 900 mil ecuatorianos consumen alcohol, de los cuales el 89,75 son hombre y el 10,3% mujeres”. Esto evidencia el alto índice que se da en nuestro país con relación al total del número de habitantes de la población ecuatoriana.

Esto evidencia que el Ecuador es un país que consume una gran cantidad de alcohol lo que constituye a que se den numerosos problemas salud entre estos sujetos.

Otro dato aún más reciente en la población juvenil evidencia que un 8,9% de adolescentes encuestados en zonas de la serranía consumieron alcohol durante los últimos 30 días anteriores a la entrevista. Le siguen quienes viven en la Amazonia, con 8,2% y finalmente los de la Costa, con 6,4%. El total nacional, según el documento, alcanzan un 7,6% (El Comercio, párr. 2). Estos datos dan a conocer que los adolescentes no se quedan atrás y también se

incluyen dentro de una población que consume alcohol y cada vez lo hacen a más temprana edad.

A nivel local, "en Manabí se gasta alrededor de tres millones de dólares en bebidas alcohólicas, cifra que involucra a 109.977 familias y que representa el 9,6 por ciento de gastos en bebidas a nivel nacional" (INEC, como se citó en El Diario EC, 2015, párr.11). esto pone de manifiesto que los individuos destinan montos numerosos de dinero para satisfacer la necesidad de beber.

Por otra parte, según la Cuarta Encuesta Nacional sobre el uso de drogas en estudiantes de 12 a 17 años ubica a Portoviejo en el octavo lugar entre las ciudades que registran un mayor consumo de alcohol, con un 2,18 por ciento. (INEC, como se citó en El Diario EC, 2015, párr.12). Lo grave de estos datos, es que cada día es más temprana edad en la que hombres o mujeres empiezan la ingesta de alcohol, lo cual puede tornarse a futuro en un abuso o dependencia al alcohol.

Frente a estos altos índices de personas consumen alcohol y que

lamentablemente más adelante se tornan en bebedores problema, es que existen en el país varias modalidades de atención como la ambulatoria o internamiento para el tratamiento de este abuso o dependencia al alcohol, sin embargo, muchas de estas "clínicas de tratamiento informales", no cuentan con la planta profesional, adecuada infraestructura e incluso un plan de tratamiento formal e individualizado que tenga evidencia científica de su eficacia. Lo que hacen algunas de estas clínicas informales, es utilizar tratamientos aversivos, que pueden perjudicar aún más la salud física y mental del paciente.

Por ello, resulta importante dar a conocer mediante una revisión teórica la incidencia que tienen las HACB como tratamiento a los bebedores problema.

2. Metodología

La metodología que se utilizó, fue la búsqueda de información de fuentes confiables como base de datos, libros electrónicos e investigaciones con temáticas similares. Los criterios de selección que se tomaron en cuenta es que sea

información referente al tema del artículo realizado. La información está organizada acuerdo a la relevancia de la misma.

3. Desarrollo

El desarrollo teórico del modelo cognitivo del estrés realizado en las investigaciones en el Berkeley Stress and Coping Project, por los años setenta por los autores Lazarus y Folkman (citado por Martínez et al. 2014), define como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constante cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.141). lo que mencionan estos autores es que el individuo que atraviesa por situaciones estresantes, puede ocurrir que no cuente con las suficientes habilidades para afrontar estas demandas, provocando así un malestar en el individuo.

El término afrontamiento hace referencia a la habilidad que poseen las personas para enfrentarse ante una situación, estas habilidades pueden ser cognitivas o conductuales y se utilizan

dependiendo de la situación en que se encuentre la persona. El afrontamiento pasivo hace referencia cuando el individuo se adapta a los entornos que le generan malestar es decir no realiza ninguna acción mientras que el afrontamiento activo realiza acciones dirigidas a cambiar o eliminar el agente estresor para así generar bienestar en su vida. Es decir, existen habilidades de afrontamiento que sabiendo utilizar el individuo pudiera sobrellevar situaciones adversas.

El afrontamiento juega un papel muy importante en la vida de las personas ya que dependiendo de los recursos psicológicos que posean las personas dependerá la forma en como reaccionaran ante una situación estresante, es decir pueden reaccionar de forma impulsiva, sin pensar en las consecuencias a futuro, mientras que si poseen otro estilo de afrontamiento los individuos pueden analizar todos los aspectos de la situación que está provocando malestar y así buscar todas las posibilidades de afrontamiento.

Por ello resulta importante, establecer en el individuo un estilo

de afrontamiento que le permita poner de manifiesto estos recursos ante eventos estresantes.

Según Lazarus y Folkman (citado por Lara, Bermúdez y Pérez, 2013) notan en la investigación sobre estrategias de afrontamiento que: Se suele diferenciar dos grandes tipos de estrategias interrelacionadas; por una parte, las centradas en la emoción, que intentan regular la respuesta emocional ante el problema y, por otra, las centradas en el problema, que intentan alterar y dar respuesta al problema que causa estrés. (p. 349) lo que se pretende en esta revisión teórica es dar a conocer las habilidades de afrontamiento centradas en el problema.

Según Mattlin, Wethington y Kessler (citado por Macías et al., 2013) desde "una perspectiva sociocultural las habilidades de afrontamiento se contemplan como un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto mismo y en su entorno" (p. 31). La manera en cómo se enfrentan las diversas situaciones dependen en la mayoría de los casos de relación

que tiene el individuo y los grupos sociales de los que forman parte, creando así el ambiente en el que se desenvuelven. Fundamentalmente el afrontamiento es un proceso, activo y moldeable, en relación a la circunstancia en la que se deba utilizar el afrontamiento. Al ser un proceso activo se debería dotar al sujeto bebedor problema de estas habilidades para se establezcan en su repertorio de vida.

Lazarus y Folkman (citado por López, 2015) manifiesta que "el afrontamiento es el esfuerzo cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar demandas externas ambientales, estresores o internas, estado emocional y que son evaluadas como algo que excede los recursos personales" (p.12). Al haber sujetos que carecen, no pueden o no saben utilizar estas habilidades de afrontamiento, se generan problemas en este caso con la bebida.

Según Macías et al., (2013) las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a

situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (p. 125).

Hemos aprendido que algunas de las personas que tienen problemas con la bebida se encuentran muy motivadas para beber alcohol, incluso aunque con ello destruyan sus vidas. Su comportamiento sugiere que el alcohol es irresistiblemente atractivo para ellas y que creen que bebiendo alcohol obtienen algo, vitalmente importante, que serían incapaces de conseguir de otra manera. Existen complejas razones biopsicosociales a las que se debe que beban en exceso, aunque debido a esa complejidad los investigadores no entienden totalmente en este momento sus bases exactas. (Cox y Klinger, como se citó en Caballo 1992)

Las HACB (Langley et al., 1994, como se citó en Caballo, 1992) es una de las intervenciones empíricamente validadas para el tratamiento del abuso y la

dependencia del alcohol, pues se ha demostrado que a través de la adquisición de habilidades sociales y de afrontamiento para situaciones de riesgo de consumo de alcohol, el individuo puede obtener herramientas que le permitan no consumir alcohol.

Puesto que existe un gran número de tratamientos para el alcoholismo que tienen como núcleo el entrenamiento en habilidades, la eficacia de estos programas puede variar en función del caso concreto. La intervención desarrollada por Langley y colaboradores, que se denomina HACB, es un ejemplo destacable.

Mediante esta revisión teórica se dio a conocer la eficacia de las HACB, las cuales se centra en el problema mismo de la persona que bebe y en las conductas relacionadas directamente con el comportamiento desadaptativo de beber. Pues este tipo de intervención se ha demostrado ser muy eficaz en otros contextos (países) debido a que se realiza un tratamiento individualizado, identificando los déficits de habilidades adaptativas, los cuales limitan las actuaciones alternativas en situaciones

problema, minimizando el control personal en esas situaciones y disminuyendo el acceso a los recursos deseados, como el apoyo social, por consiguiente, los individuos con déficit en las habilidades de afrontamiento pueden ser especialmente vulnerables a desarrollar la conducta de beber como una respuesta de afrontamiento. (Monti et al., como se citó en Caballo, 1992).

En este sentido, lo que se pretende es dotar o fortalecer al paciente según sea el caso de estas habilidades con el objetivo de ayudar al bebedor problema a que adquiera estrategias de afrontamiento importantes que fomenten el autocontrol y, por consiguiente, que aumenten la autoeficacia, haciendo que el individuo sea más capaz de responder de forma eficaz a los problemas de la vida.

El programa de HACB y los tratamientos cognitivo-conductuales similares son tratamientos a corto plazo, dado que se ha demostrado que las intervenciones breves son útiles para algunos tipos de bebedores problema (Sobell y

Sobell, 1993). Esta intervención aborda la adquisición de habilidades y la mejoría de la motivación del paciente para aumentar el autocontrol.

Para mayor información de este tratamiento de las HACB, se sugiere leer el Manual para el tratamiento Cognitivo-Conductual de los trastornos psicológicos.Vol.2.

4. Discusión

Sobre la base de la investigación realizada, se relaciona con un estudio realizado por Miquel Monras; Silvia Mondon: Joan Jou, 2009) y con los datos generados mencionan que en general las estrategias de afrontamiento que usan los alcohólicos con TP son menos adaptativas, con menor actividad o compromiso personal, muy basadas en la dependencia de elementos externos y en la desconexión de la realidad y con poca reflexión de las posibles soluciones.

En este sentido cabe mencionar la realización de la adaptación del manual de tratamiento de Langley et al. (1994). Su intervención se diseñó originalmente para personas con

deterioro neurológico que tenían problemas con la bebida. Pero se ha demostrado la eficacia que tienen al ser un tratamiento que se basa en el problema en sí del bebedor, además son tratamientos de poca duración.

5. Conclusiones

Sobre la base de lo revisado, se puede concluir que el tratamiento de las habilidades de afrontamiento constituye una estrategia terapéutica que ha demostrado buenos resultados en los pacientes con abuso y dependencia al alcohol.

Bibliografía

- Ahumada, J., Gámez, Mario., & Valdez, C. (2017, julio-diciembre). El consumo de alcohol como problema de salud pública. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46154510001>
- Caballo, V. (1998). Manual para el tratamiento Cognitivo-Conductual de los trastornos psicológicos. Vol.2. https://www.researchgate.net/publication/230766610_Manual_para_el_tratamiento_cognitivo_conductual_de_los_trastornos_psicologicos_vol_2_Intervencion_en_crisis_medicina_conductual_y_trastornos_de_relacion_Handbook_for_the_cognitive_behavioral_treatment
- Diario El Comercio. (2020). El consumo del alcohol y tabaco en adolescentes es mayor en la Sierra ecuatoriana. <https://www.elcomercio.com/actualidad/consumo-alcohol-tabaco-adolescentes-sierra.html>
- El Diario ec. (2015). En diciembre se duplica el consumo del alcohol: El consumo de bebidas alcohólicas se duplica y hasta se triplica durante el mes de diciembre, generando varios problemas. <https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/376675-en-diciembre-se-duplica-el-consumo-de-alcohol/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2012). Más de 900 mil ecuatorianos consumen alcohol. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/mas-de-900-mil-ecuatorianos-consumen-alcohol/>
- Figueroba, A. (2017, julio-diciembre). Los 7 tratamientos psicológicos eficaces para el alcoholismo <https://psicologiymente.com/drogas/tratamientos-psicologicos-alcoholismo>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (enero-abril de 2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones

- de estrés psicológico. Recuperado, 01 de febrero de 2021. <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Martínez, P. (junio de 2014). Gestión Subjetiva del cambio en el área de Recursos Humanos. Recuperado, 01 de febrero de 2021. <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/1333/1/RI000597.pdf>
- Lara, D., Bermúdez, J., y Pérez, A. (septiembre de 2013). Positividad, Estilo de Afrontamiento y Consumo de Tabaco y Alcohol en la Adolescencia. Recuperado, 01 de febrero de 2021. <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293128257003.pdf>
- López, A. (2015). Estrategias de afrontamiento y de resolución de conflictos en las relaciones de pareja adolescentes Recuperado, 01 de febrero de 2021. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/913/ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20Y%20DE%20RESOLUCION%20DE%20CONFLICTOS%20EN%20LAS%20RELACIONES%20DE%20PAREJA%20ADOLESCENTES%20.pdf?sequence=1>
- Monras, M., Mondon, S., y Jou, J. Estrategias de afrontamiento en enfermos alcohólicos. Diferencias según el consumo de benzodiazepinas, los trastornos de la personalidad y el deterioro cognitivo. Recuperado, 01 de febrero de 2021. <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/179-351-1-SM.pdf>