

Intervención sobre habilidades de comunicación intrafamiliar para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes del área de Val Miñor

Intervention on intrafamily communication skills for the prevention of alcohol consumption in adolescents in the Val Miñor area

AUTORAS

Gutiérrez Reyes, Noelia del Carmen ^[1]; Castro García, Mabel ^[2]; Fernández Domínguez, Isabel ^[3]

^[1] MIR IV – MFyC. Col. 36/3607892. CS Panxón. Rúa Arquitecto Palacios, 36340 Nigrán, Pontevedra

^[2] MIR III - MFyC. Col.36/07891. CS Sárdoma. Baixada Laxe, 76, 36214 Vigo, Pontevedra.

^[3] Psicóloga clínica. Col. G-4733. USM Val Miñor. Lugar Xunqueira - Ramallosa, s/n, 36350 Nigrán, Pontevedra

Autora de correspondencia: Noelia del Carmen Gutiérrez Reyes. E-mail: noeligr@gmail.com

Dirección de correspondencia: Rúa do Conde de Torrecedeira, 23 – 1ºB. 36202 Vigo.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo del pensamiento y la formación del estilo de vida del individuo comienza durante la adolescencia; una etapa crucial donde los jóvenes buscan mayor autonomía y trabajan en la construcción de su identidad, lo que a menudo genera conflictos con los padres sobre la toma de decisiones^[1, 2]. Si estos conflictos no se manejan adecuadamente, pueden derivar en conductas de riesgo como el consumo de alcohol y otras drogas, además de problemas de autoestima^[1, 2, 3].

La mayoría de los individuos inicia el consumo de alcohol en la adolescencia temprana, y sigue una secuencia que progresa a lo largo de la adolescencia media, sin llegar a ser percibida como peligrosa^[4, 5]. Es por ello por lo que, conocer los factores de riesgo y protección se vuelve esencial para prevenir las adicciones, y en este contexto, la familia se destaca como el principal punto de apoyo^[5].

En el área de Val Miñor, el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida entre los adolescentes^[6], quienes identifican la falta de autocontrol, la presión social y la desinformación como los factores clave que impulsan al consumo^[7]. La comunidad local, subraya la importancia del entorno familiar en la transmisión de valores y hábitos saludables, así como la necesidad de ofrecer mayor accesibilidad a servicios de salud mental, como la atención psicológica, para abordar este problema^[8].

Para ayudar a mejorar las habilidades comunicativas dentro de la familia^[9, 10], involucrando a personal sanitario y psicólogos^[11, 12], se ha desarrollado una intervención entre noviembre de 2023 y febrero de 2024, denominada "Fomento de habilidades de comunicación intrafamiliar y su repercusión sobre la autoestima y el consumo de alcohol en adolescentes del área de Val Miñor" con el objetivo de mitigar los factores de riesgo y fortalecer los factores protectores^[6, 7] a través de seis talleres de entre 60 y 90 minutos, con el fin de promover un cambio no solo cognitivo, sino también socio-comunitario hacia las adicciones.

Se realizó un muestreo pragmático voluntario entre los alumnos de 3º ESO (13-14 años) y sus respectivas familias en tres institutos del área de Val Miñor. A través de los orientadores de los institutos, se repartieron folletos informativos entre el alumnado, reforzando la información con ayuda del equipo de orientación de cada instituto y a través del AMPA escolar, consiguiendo un total de 5 familias interesadas en participar.

El diseño de los talleres se llevó a cabo por parte del personal participante (psicólogos y personal sanitario)^[10, 11, 12, 13], decidiendo que habría cuatro sesiones en las que se trabajaría de forma independiente familias y adolescentes y otras dos que se realizarían de forma conjunta; tratando de trabajar las mismas habilidades en cada una de ellas, adaptadas a los participantes y su evolución a lo largo del programa.

PRIMERA SESIÓN. FACTORES PROTECTORES

SESIÓN DE LOS ADULTOS

La sesión comienza con una pregunta clave: ¿Podemos apartar a nuestros hijos/as al 100% del alcohol y otras drogas? La respuesta es negativa, pero se enfatiza que podemos enseñarles a convivir con estas sustancias, tomar decisiones informadas y actuar con determinación en situaciones de riesgo^[11, 13, 14].

Se identifican múltiples factores de riesgo para desarrollar adicciones y se destaca la importancia de fomentar factores de protección^[14, 15, 16], tales como:

- Ambiente familiar de apoyo y cariño.
- Educar en habilidades y competencias sociales, estableciendo normas y límites.
- Fomentar un ocio saludable: vigilar el tipo de contenido que consumen a través de nuevas tecnologías, donde a menudo se premian conductas de riesgo.

Se abre un debate sobre si los presentes han hablado del alcohol y sus riesgos con sus hijos^[9, 17]. Algunos padres han abordado el tema directamente y llevado a sus hijos a eventos, como las hogueras de San Juan, para mostrarles los efectos del alcohol en vivo. Otros intentaron iniciar conversaciones tras ver escenas de consumo en series o películas.

Las familias, en general, están seguras de que sus hijos no han consumido alcohol, pero se les informan de los signos de alarma que podrían indicar lo contrario, tanto cambios físicos como de actitud (desmotivación, cambios de humor, aumento de necesidades económicas, mentiras)^[9, 10, 18].

Se subraya que el consumo de alcohol en la adolescencia tiene riesgos significativos (ingesta de grandes cantidades en poco tiempo, combinación de alcohol con otras drogas y problemas adicionales como accidentes de tráfico, peleas, abusos y relaciones sexuales de riesgo)^[1,2,3].

Las familias pueden ser un factor protector decisivo, empezando por dar un buen ejemplo con su propio consumo^[9, 17]. Para hablar de drogas con los hijos, se deben evitar errores como:

- Sentir incomodidad o temor por falta de conocimiento.
- Caer en sermones o dramatizaciones exageradas.
- Temor a despertar la curiosidad de los hijos.
- Mostrar decepción si ya hay indicios de consumo.

Las consideraciones para tratar estos temas incluyen^[9, 10, 19]:

- Mostrar preocupación por la salud y bienestar de los hijos.
- Escucharlos atentamente y con seriedad.
- Buscar momentos adecuados para hablar.
- Expresar sentimientos para que comprendan nuestro punto de vista.
- Dejar claras las normas en casa, estableciendo acuerdos sobre conductas y consecuencias.
- Meditar y consensuar el enfoque antes de hablar.

Se reconoce que muchos jóvenes experimentan con alcohol, pero generalmente como fase pasajera^[11, 20]. Se enfatiza la importancia de concederles más libertad con responsabilidad, mantener la calma ante sospechas, fomentar la comunicación y sinceridad, conocer a sus amistades y tratarlos bien, no esperar que siempre sigan consejos, y respetar su intimidad y confianza^[12, 18].

SESIÓN DE LOS ADOLESCENTES

La sesión inicia con una pregunta sobre el tiempo que los jóvenes pasan con amigos versus la familia^[15]. Se destaca que las primeras redes sociales de los jóvenes están formadas por la familia, amigos, vecinos y compañeros de colegio, constituyendo un sistema de apoyo esencial para su salud y bienestar^[14, 18, 21]. También se menciona la influencia de las nuevas tecnologías en la interacción social y el tiempo que los jóvenes dedican a estas^[9].

Durante la sesión, se contabilizan las horas dedicadas a cada núcleo de su red de apoyo y se reflexiona sobre cómo estas relaciones contribuyen a la prevención del consumo de alcohol^[15, 17, 19]. El grupo concluye que pasan más tiempo con la familia que con los amigos, hecho positivo y normal.

Los jóvenes tienen claro que los mensajes recibidos en casa sobre el consumo de alcohol enfatizan la moderación y la importancia de no ceder a presiones externas^[9, 19]. Reconocen que a veces son presionados sin darse cuenta, pero valoran los consejos familiares que les enseñan a resistir esas presiones. La mayoría está de acuerdo en que la familia es un gran factor protector contra el consumo de alcohol^[9, 10, 14]. Otros factores protectores mencionados incluyen la práctica de deportes y actividades extraescolares^[17].

Se define "factor protector" como aquellas características personales y sociales que fortalecen a las personas para enfrentar con éxito situaciones de riesgo^[14, 16, 22]. Durante la sesión, se identifican y discuten diferentes situaciones para distinguir entre contextos de riesgo y seguros, subrayando la importancia del trabajo personal y familiar en esta distinción^[9, 10, 22].

En resumen, los adolescentes ven a su red de apoyo (familia y amigos) como un factor protector frente a conductas de riesgo^[14, 16]. Aceptan que necesitan trabajar en aumentar la confianza con sus padres para obtener mayor libertad y fortalecer los vínculos familiares, lo cual consideran crucial para su desarrollo y bienestar^[9].

SEGUNDA SESIÓN. PRESIÓN DE GRUPO

SESIÓN DE LOS ADULTOS

Se aborda el tema de la presión de grupo en adolescentes, tanto desde una perspectiva interna como externa^[15, 19]. Se discutió cómo las relaciones sociales influyen en las decisiones de los jóvenes y cómo pueden sentirse presionados a participar en comportamientos que no desean. Se realizaron ejercicios prácticos donde las familias se pusieron en el lugar del adolescente para entender sus dilemas y cómo podrían enfrentarlos^[11, 12, 22].

Se representó una escena: un grupo de amigos fuma un porro mientras esperan entrar a una discoteca. El ejercicio invitó a reflexionar sobre cómo resistir la presión del grupo y mantener la propia decisión de no fumar, incluso cuando se siente la necesidad de encajar.

Otra simulación: grupo de amigos fuman en el parque y presionan a uno que ha decidido no fumar. Se exploraron las reacciones comunes del grupo y cómo resistir a esas presiones, recordando el derecho de cada persona a decidir por sí misma^[14, 16, 19].

Las familias discutieron estrategias para apoyar a los adolescentes en situaciones similares, como mantener comunicación abierta y recordarles su capacidad de decisión y autonomía^[9, 18].

Finalmente, se propuso que las familias mantengan conversaciones posteriores con los adolescentes para reflexionar sobre estas situaciones, explorar cómo se sintieron y reforzar el valor de tomar decisiones personales basadas en lo que es mejor para ellos, no simplemente para encajar en el grupo^[10, 15].

SESIÓN DE LOS ADOLESCENTES

El taller con los adolescentes comenzó con la recreación del experimento de Solomon Asch, diseñado para mostrar cómo la presión del grupo puede influir en las decisiones individuales ^[19, 22]. En este caso, los participantes fueron expuestos a una situación donde tenían que comparar líneas y dar su respuesta después de que varios cómplices (previamente instruidos) dieran respuestas incorrectas de manera unánime. A diferencia del experimento original, el adolescente en cuestión no cedió a la presión del grupo y mantuvo su respuesta correcta.

Luego, se proyectó un video donde varias personas entraban a un ascensor y, bajo la influencia de tres cómplices que miraban hacia una pared, una cuarta persona eventualmente también adopta la misma posición, ilustrando cómo la conformidad puede manifestarse en situaciones cotidianas ^[10, 14, 15, 19, 22].

Después de estas demostraciones, se llevaron a cabo dinámicas donde los adolescentes participaron en role-plays para explorar situaciones donde podrían sentir presión para actuar en contra de sus deseos personales:

- En "El balón en casa del vecino", uno de ellos debía resistirse a recuperar un balón del jardín de un vecino.
- En "Quiero estas zapatillas", uno asume el rol de un progenitor que tenía que negarse a comprar unas zapatillas caras solicitadas por los amigos.
- En "No quiero hacer el trabajo", uno de los amigos se resistía a participar en un trabajo extra propuesto por un profesor.
- En "Cambiar el examen", un estudiante debía negarse a cambiar la fecha de un examen, a pesar de la presión del resto del grupo.

Después de cada dinámica, se discutieron diferentes estrategias para expresar un "No" de manera asertiva y respetuosa. Se destacaron enfoques como el "Disco rayado", donde se reitera la negativa; el "Espejo", que implica reflejar los sentimientos del otro; y el uso de excusas o la expresión directa de los propios sentimientos ^[10, 14, 19].

Finalmente, se reflexionó sobre las presiones externas e internas que afectan nuestras decisiones y se introdujeron conceptos como: la autoconfianza, asertividad y la capacidad de mantenerse firme en las propias convicciones. ^[19, 22].

TERCERA SESIÓN. ¿QUÉ SABEMOS SOBRE EL ALCOHOL? ADULTOS Y ADOLESCENTES

El taller tuvo como objetivo fundamental proporcionar un espacio de reflexión y diálogo, entre adolescentes y sus familias, acerca del consumo de bebidas alcohólicas ^[4, 20]. Dinámica inicial: cada grupo escribe los mitos y afirmaciones más comunes que habían escuchado sobre el alcohol ^[11, 12].

En el grupo de familias, surgieron: beber café con sal ayuda a mitigar los efectos, para pasar un buen momento es necesario beber, consumir un vaso de vino diariamente es beneficioso para la salud. Por su parte, los adolescentes compartieron: dormir elimina los efectos del alcohol, no combinarlo con bebidas energéticas y expresan preocupación sobre el riesgo de intoxicación.

Durante la sesión, se debatieron y analizaron estas afirmaciones junto con otras percepciones comunes sobre el consumo ^[1, 4, 20]. Se desmitificaron conceptos erróneos como que beber solo los fines de semana no causa daños en el organismo y se exploraron los efectos negativos del alcohol en la salud mental, física y en las relaciones sociales y familiares ^[1, 4, 10, 16, 20].

Además, se exploraron los riesgos asociados con el consumo temprano de alcohol durante la pubertad, subrayando que puede interferir con el crecimiento y desarrollo hormonal de los adolescentes ^[1].

Durante el taller, también se abordó la percepción común de que el alcohol facilita la sociabilidad y el ambiente festivo, contrastándola con evidencias de cómo el consumo excesivo puede llevar a la pérdida de memoria, problemas de comportamiento y crisis en relaciones personales y laborales ^[1, 4, 10, 16, 20].

CUARTA SESIÓN. HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN. EMOCIONES.

SESIÓN DE LOS ADULTOS

Se abordaron diversas temáticas relacionadas con las habilidades sociales, la autoestima, las emociones y la comunicación efectiva dentro del contexto familiar ^[9, 11, 12, 13, 17, 22].

- **Habilidades Sociales:** conductas que se manifiestan en las relaciones interpersonales, expresando sentimientos, actitudes, deseos y opiniones respetando los derechos de los demás.
- **Autorretrato:** los participantes crearon una representación personal donde identificaron cualidades positivas y áreas a mejorar, contrastando su autoimagen con la percepción externa.
- **Autoestima y Familia:** autoconocimiento se puede fomentar en familia mediante el refuerzo de conductas positivas, la moderación en las críticas y evitando comparaciones entre hermanos y amigos.
- **Manejo Emocional. Modelo Circunflejo de las Emociones:** Se trabajaron seis emociones básicas (alegría, ira, sorpresa, tristeza, miedo y asco) para desarrollar la autoconciencia emocional y el control de las respuestas emocionales.
- **Estilos de Comunicación:**
 - o **Agresivo:** sobrepasa los derechos de otros.
 - o **Pasivo:** incapacidad para expresarse, falta de respeto hacia uno mismo.
 - o **Asertivo:** expresión directa de sentimientos y opiniones respetando los derechos de los demás, preservando el respeto mutuo.
- **Comunicación No Verbal:** importancia de los gestos, postura, tono de voz y otros elementos en la comunicación efectiva, que influyen en cómo se percibe el mensaje.

Durante el ejercicio práctico, los participantes escenificaron barreras comunes en la comunicación familiar, como afirmaciones radicales, respuestas insuficientes, detalles excesivos o contraataques.

- **Desarrollo emocional en adolescentes:** fomento de un vínculo emocional sólido, entendiendo las perspectivas y sentimientos del adolescente para una comunicación más afectuosa y comprensiva.
- **Promoción de la autoestima y confianza:** uso de una comunicación positiva para apoyar emocionalmente a los hijos durante sus desafíos.

Esta sesión tiene como objetivo la identificación de emociones para la mejora de la autogestión emocional. Se busca el desarrollo de un concepto positivo en cuanto a la autoestima personal ^[9, 10, 19, 21, 22].

La estructura de la sesión se divide en tres apartados:

1. Desarrollo del autoconcepto y la autoestima.
2. Influencia de los pensamientos y las distorsiones cognitivas en nuestra autoestima
3. Ejercicio: “me anuncio Yo”

Se empieza con una dinámica individual para la elaboración del autoconcepto (la percepción que uno tiene de sí mismo), revisando las respuestas de cada uno de los jóvenes y ampliándolo en las áreas no solo académica y personal, si no en relación con la familia, los amigos, entretenimientos/deportes... para lograr una visión más completa y positiva de ellos mismos ^[10, 22].

Del mismo modo se van introduciendo los pensamientos y los sesgos cognitivos que influyen en dicha percepción con casos y situaciones que vamos planteando en la sesión ^[22]: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, magnificación, sobregeneralización, personalización, pensamiento polarizado...

Se trabaja el desarrollo de estrategias para no quedar atrapados por las distorsiones cognitivas ^[9, 10, 19]: identificar el mecanismo cognitivo, romper con el pensamiento mediante frases/palabras claves, analizar de modo realista la situación, autoafirmar la valía personal...

Con este ejercicio se detectan las dificultades de los jóvenes para poder identificar sus propias emociones, incluso para conocer muchas de ellas, por lo que se añade una pequeña dinámica de manejo emocional para el reconocimiento y desarrollo de la CALMA, emoción indispensable para un adecuado manejo emocional ^[10, 22].

Finalmente, como última dinámica de la sesión, se realiza el ejercicio de “Me anuncio YO”: consiste en hacer un pequeño anuncio de cada uno, intentando venderse a los demás, destacando sus cualidades positivas y sus logros con objetivo de generar autoconfianza.

QUINTA SESIÓN. EMOCIONES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

SESIÓN DE LOS ADULTOS

Se enfatizó la importancia de reconocer nuestras emociones como primer paso para abordar efectivamente cualquier discusión o conflicto ^[2, 5, 10]. Se hizo hincapié en cómo nuestras emociones influyen en nuestras interacciones diarias y cómo una comprensión clara de nuestros propios sentimientos puede mejorar significativamente la calidad de nuestras relaciones.

Se exploraron tres estilos de intervención durante las relaciones sociales: el estilo pasivo (evita los conflictos y se cede ante los demás), el estilo agresivo (impone opiniones y derechos a costa de los demás) y el estilo asertivo (expresa claramente opiniones y sentimientos, respetando al mismo tiempo los derechos de los demás) ^[10, 22].

Para ilustrar estos estilos, se utilizó un rol playing: una adolescente quiere quedarse a dormir en la casa de una amiga, que celebra una fiesta sin supervisión de adultos. En el enfoque asertivo, ambas partes dialogaron de manera abierta y respetuosa, expresando sus preocupaciones y negociando una solución que satisfaga a ambas partes. En contraste, el enfoque agresivo mostró una actitud dominante y restrictiva por parte de la madre, mientras que el enfoque pasivo resultó en una aceptación rápida y poco discutida de las decisiones de la adolescente.

Se subrayó la importancia de la comunicación no verbal ^[9, 10, 22] (postura, tono de voz, gestos) en la interpretación y manejo de las emociones durante los conflictos. Se alentó a las participantes a practicar la escucha activa, evitando interrupciones y demostrando comprensión genuina hacia las emociones y necesidades de los demás.

Los conflictos son inevitables en las relaciones sociales y pueden ser oportunidades para el crecimiento personal y grupal, siempre y cuando se manejen con respeto y empatía. Se presentaron estrategias para resolverlos como: la definición clara del problema, la búsqueda de soluciones mutuamente beneficiosas, la evaluación de las consecuencias y la toma de decisiones informadas ^[9, 10, 14, 22].

Finalmente, se proyectó un video impactante titulado "Children see children do", donde los niños imitan comportamientos observados en los adultos, subrayando la importancia de modelar conductas positivas y respetuosas en sus interacciones diarias ^[3, 4, 9, 14, 15, 17, 21].

SESIÓN DE LOS ADOLESCENTES

Este taller se diseñó para explorar y fortalecer la conciencia emocional en adolescentes a través de diversas actividades interactivas y reflexivas. Se utilizó un enfoque práctico que incluyó juegos donde los participantes representaban emociones mediante situaciones específicas, utilizando técnicas como la mímica y la creación de narrativas. Este método no solo ayudó a los adolescentes a identificar y comprender sus propias emociones, sino también a reconocer las emociones de los demás ^[9, 10, 22].

Una de las actividades destacadas del taller fue la simulación de una situación de supervivencia en una isla ^[11, 12, 17]. Aquí, los adolescentes tenían que colaborar para planificar estrategias como la exploración de la isla, la búsqueda de recursos básicos (alimentos y agua), la organización del trabajo en equipo y la preparación para posibles conflictos y oportunidades de rescate. A pesar de que no se completó la evaluación de esta actividad por limitaciones de tiempo, se observó cómo esta simulación ayudó a los participantes a enfrentar decisiones grupales, roles emergentes, problemas identificados, y a considerar cómo definían y manejaban la idea de "enemigo".

Durante las dinámicas grupales, se alentó a los adolescentes a reflexionar abiertamente sobre sus experiencias personales y a compartir feedback constructivo entre ellos ^[9, 10, 17]. Esta interacción no solo fomenta una mayor comprensión emocional, sino que también promueve habilidades sociales como la empatía, la escucha activa y la resolución de conflictos ^[10, 19, 22].

Se destacó la necesidad continua de apoyo para los adolescentes en el desarrollo de habilidades emocionales ^[2, 3, 4, 14, 16, 21]. Muchos expresaron sentirse deficientes en este aspecto, lo cual puede impactar significativamente en sus interacciones sociales y en su bienestar emocional general. Es crucial proporcionar un entorno seguro y de apoyo donde puedan expresar sus emociones libremente y recibir orientación para mejorar su autoconciencia y manejo emocional.

Para abordar esta necesidad, se sugirió la implementación de sesiones de seguimiento con recursos adicionales, como herramientas prácticas para la gestión emocional y actividades que fomenten la autoexploración y el autoconocimiento ^[10, 19, 22].

SEXTA SESIÓN. COMUNICACIÓN Y CONFIANZA INTRAFAMILIAR.

ADULTOS Y ADOLESCENTES

La última sesión se enfocó en el trabajo de la confianza, a través de dinámicas grupales ^[9, 17]. Se llevaron a cabo dos dinámicas principales para explorar la confianza y la comunicación. En la primera dinámica, un miembro de la familia debía guiar a otro con los ojos vendados, lo que simbolizaba la necesidad de confianza y comunicación clara para completar una tarea conjunta de manera segura y efectiva ^[9, 10].

En la segunda dinámica, se realizó un ejercicio de dibujo donde un miembro comenzaba un dibujo y el otro debía completarlo sin ver el inicio, solo basándose en las indicaciones verbales del primero. Esta actividad resaltó las dificultades en la comunicación y la importancia de expresarse de manera clara y comprensible ^[9, 10, 17].

Al finalizar las dinámicas, tanto las familias como los adolescentes tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre sus experiencias [9, 10, 17, 22]. Discutieron cómo se sintieron durante las actividades, qué aspectos les gustaron más o menos, y qué dificultades encontraron en cuanto a la comunicación y la confianza mutua. La comparación de los dibujos finalizados mostró las variaciones en la interpretación y la comunicación entre los participantes [9, 10, 15]. Se muestran algunos ejemplos:

Figura 1.

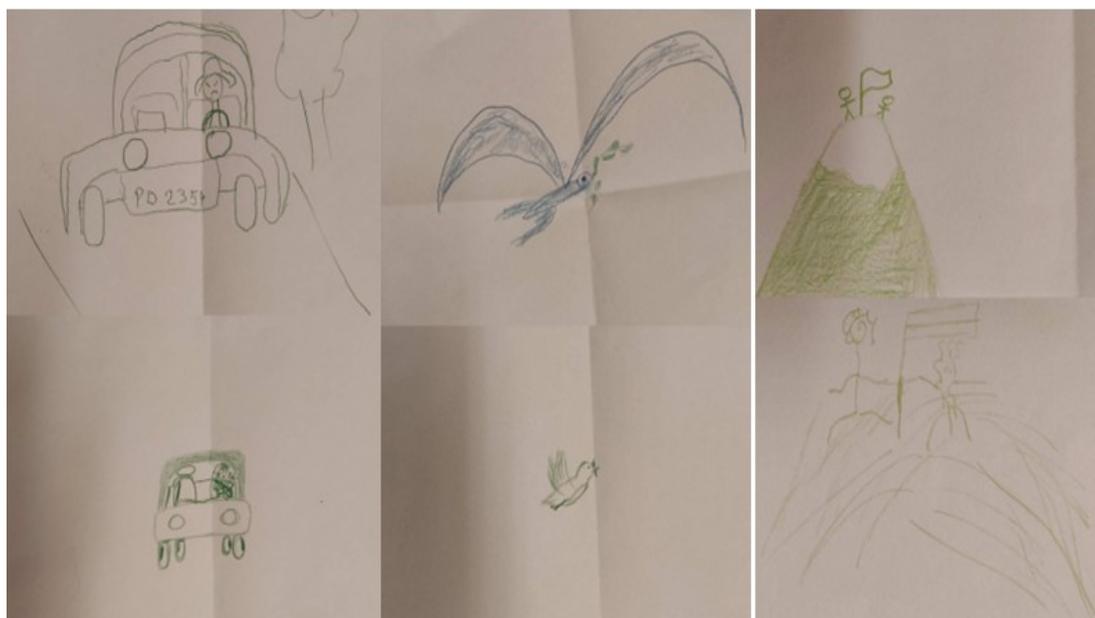
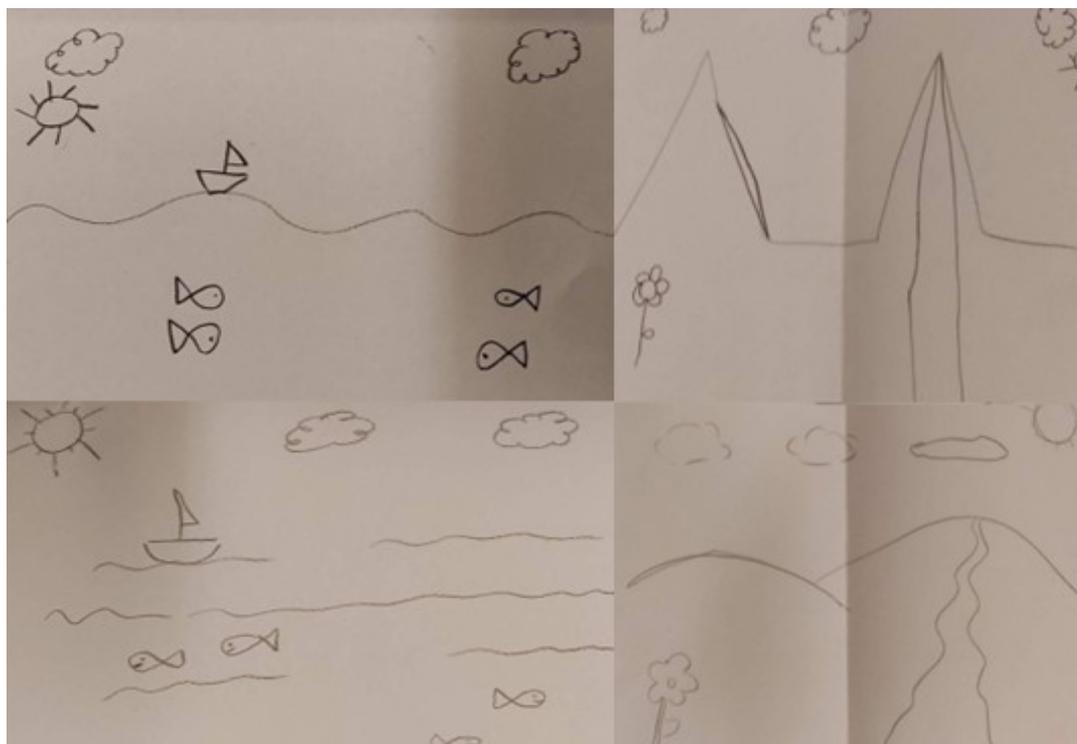


Figura 2.



Figura 3.

El taller concluyó con los participantes completando cuestionarios con escalas validadas y una encuesta de satisfacción. Tanto familias como adolescentes expresaron su gratitud por el programa y mostraron satisfacción, sugiriendo la expansión de este a otros grupos de edad y mayor accesibilidad para más familias.

Colaboradores:

Fundación Érguete-Integración Vigo.

Asociación para la promoción de la salud Amaina Vigo.

Conflicto de intereses: Las autoras declaran no presentar conflicto de intereses.

Financiación: Proyecto financiado por la I Convocatoria Intramural de Axudas á investigación biomédica 2022 do Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (beca CI22-B-01).

BIBLIOGRAFÍA

[1] Tapia-Rojas C, Mira RG, Torres AK, Jara C, Pérez MJ, Vergara EH, et al. Alcohol consumption during adolescence: A link between mitochondrial damage and ethanol brain intoxication. *Birth Defects Res [Internet]*. 2017;109(20):1623–39. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/bdr2.1172>.

[2] Lima-Serrano M, Guerra-Martín MD, Lima-Rodríguez JS. Relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes en edad escolar. *Enferm Clin [Internet]*. 2017;27(1):3–10. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2016.09.004>.

- [3] Alonso-Stuyck P. Parenting and healthy teenage lifestyles. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(15):5428. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17155428>.
- [4] Lima-Serrano M, Vargas-Martínez AM, Gil GE, Martínez-Montilla JM, Js LR, De Vries H. Adaptation and validation of five scales to measure determinants of binge drinking in adolescents. *An Sist Sanit Navar* [Internet]. 2017 [citado el 8 de octubre de 2023];40(2):221–36. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28765653>.
- [5] Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Rev Psicol Universitat Tarraconensis*, vol XXII (1-2), 29-42.
- [6] Lorenzo Novoa A, Albo Fernández del Riego E, Tovilla Baldor F, Villar Moreira OM. Consumo de tóxicos y otras conductas adictivas en adolescentes de 14 a 18 años en Val Miñor [Internet]. *Unidad Medicina Familiar y Comunitaria de Vigo*. 2020-2021. Disponible en: <https://www.afecvigo.es/web/wp-content/uploads/2022/02/8.TOXICOS-29-ABRIL-21.pdf>
- [7] Valtierra Darriba A, Riobó Gestido A, Castro Mínguez S. Pensamiento real de los adolescentes del área de Val Miñor acerca del consumo de tóxicos y otras conductas adictivas. *Cad. Aten. Primaria* [Internet]. 1 de mayo de 2022;28(2). Disponible en: <https://journal.agamfec.com/index.php/cadernos/article/view/40>
- [8] Figueroa Pousa P, Pérez Velázquez JM, Alija Fernández JM. Opinión de la comunidad de Val Miñor sobre el consumo de tóxicos y otras conductas adictivas. *Cad. Aten. Primaria* [Internet]. 24 de mayo de 2023 [citado 5 de diciembre de 2024];29(2). Disponible en: <https://journal.agamfec.com/index.php/cadernos/article/view/169>
- [9] Gómez Cobos E, editor. *Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección*. Vols. 10-no 2-pp. 105–122. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Universidad Intercontinental México; julio-diciembre 2008.
- [10] González-Yubero S, Lázaro-Visa S, Palomera R. ¿Qué Aporta la Inteligencia Emocional al Estudio de los Factores Personales Protectores del Consumo de Alcohol en la Adolescencia? *Psicol Educ* [Internet]. 2020;27(1):27–36. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5093/psed2020a13>
- [11] Fundación EDEX. *Unplugged: manual del profesorado*. Bilbao: Fundación EDEX; 2024. Traducción y revisión: Fundación EDEX. Diseño gráfico: Alfredo Requejo. ISBN: 978-84-19247-32-2. Depósito legal: BI-1169-2024. Disponible en: <https://unplugged.edex.es/materiales/Unplugged-Manual-Profesorado.pdf>
- [12] Puerta Ortuño C, Villar Lorenzo AB, Medina Infante BA, López Davis S. *Servicio de Promoción y Educación para la Salud Pública y Adicciones*. Consejería de Salud de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. España. 2022. *Modelo de Prevención de Adicciones Escolar y comunitario*. Programa Argos Comunitario Educativo.
- [13] European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. *European Prevention Curriculum (EUPC): a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use*. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2019. ISBN: 978-92-9497-416-7. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/prevencion/pdf/2020_Curriculum_de_prevencion_europeo.pdf
- [14] Cleveland MJ, Feinberg ME, Bontempo DE, Greenberg MT. The role of risk and protective factors in substance use across adolescence. *J Adolesc Health* [Internet]. 2008;43(2):157–64. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.01.015>.
- [15] Allen, M., Donohue, W. A., Griffin, A., Ryan, D., & Turner, M. M. M. (2003). Comparing the influence of parents and peers on the choice to use drugs. *Criminal Justice and Behavior*, 30(2), 163–186. <https://doi.org/10.1177/0093854802251002>
- [16] Díaz Fernández R, Sierra Berdejo M. Análisis teórico sobre prevención de drogodependencias en el marco de la educación para la salud: factores de riesgo y protección. *Acciones e investigaciones sociales*. 2008. 26:161-187
- [17] Ali SH, Rouf R, Mohsin FM, Meltzer G, Sharma P, DiClemente RJ. The influence of routine and leisure family activities on the ability of young Asian Americans to maintain a healthy lifestyle: findings from a nationwide survey. *J Behav Med*. 2022 Dec;45(6):962-974. doi: 10.1007/s10865-022-00352-z. Epub 2022 Aug 10. PMID: 35948698; PMCID: PMC9365227.
- [18] NIH National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. *Pruebas de detección del consumo de alcohol y breve intervención para jóvenes* [Internet]. NIH; 2021. [Disponible en: <https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/publications/youth-guide-spanish-2021.pdf>]

- [19] Asch, Solomon E. (noviembre de 1955). *Opinions and Social Pressure*. *Scientific American*, 193 (5): 31-35. <http://www.jstor.org/stable/24943779>
- [20] Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. *Monografía alcohol 2021. Consumo y consecuencias*. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2021. 109 p. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/en/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2021_Monografia_Alcohol_consumos_y_consecuencias.pdf
- [21] Calafat Far A. *El abuso de alcohol de los jóvenes en España [Alcohol abuse by young people in Spain]*. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*. 2007; 19(3):217-223.
- [22] King R. *Terapia cognitiva de la depresión*. Aaron Beck, John Rush, Brian Shaw, Gary Emery. Nueva York: Guilford, 1979. *Aust NZJ Psychiatry*. Abril de 2002;36(2):272-5. doi: 10.1046/j.1440-1614.2002.t01-4-01015.x. PMID: 11982560.