



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, QUITO, ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**Relación entre el consumo de alcohol y problemas de salud mental
en adolescentes: Una revisión sistemática.**

Realizado por: Diana Carolina Araque Hidalgo

Tutor Principal:

Como requisito para la obtención del título de:

Magister en Psicología con Mención en Psicoterapia

Quito, 30 de Agosto de 2024

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, **Diana Carolina Araque Hidalgo** con cédula de identidad **1003110960** declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y que se ha procesado debidamente la información utilizada en las referencias bibliográficas incluidas en el presente documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Diana Carolina Araque Hidalgo

1003110960

DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:

**Relación entre el consumo de alcohol y problemas de salud mental
en adolescentes: Una revisión sistemática.**

Realizado por:

Diana Carolina Araque Hidalgo

Como un requisito para la Obtención del Título de:

Magister en Psicología con Mención en Psicoterapia

Ha sido orientado por el docente

Msc.Patricia Janeth Pitta Vargas

Quien considera que forma parte de un trabajo original de su autor

Msc.Patricia Pitta

DOCENTES INFORMANTES

Después de revisar el trabajo de investigación presentado. Los docentes informantes lo han calificado como apto para su defensa oral frente a un tribunal examinador.



Gabriela Andrea Llanos Román



Ariela Denise Orbea Cevallos

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por permitirme culminar uno de mis logros académicos, a mi ángel en el cielo, mi abuelita por ser mi guía, mi luz y mi inspiración.

A mis padres, por su amor incondicional y su apoyo constante a lo largo de toda mi vida. Gracias por creer en mí y por brindarme las oportunidades para alcanzar mis sueños, a mis hermanos quienes han sido mi apoyo incondicional mi fuerza y fortaleza, quienes fueron el pilar fundamental en mi formación profesional.

A mis profesores y mentores, quienes me han guiado y motivado a lo largo de mi formación académica, su sabiduría y dedicación han sido fundamentales en mi desarrollo personal y profesional.

A mis amigos y compañeros de estudio, por los momentos compartidos, el compañerismo y las palabras de aliento en los momentos difíciles, su amistad ha sido una fuente de fuerza y motivación.

Con gratitud y cariño

Relación entre el consumo de alcohol y problemas de salud mental en adolescentes: Una revisión sistemática.

Diana Araque, Patricia Pitta(tutor)

¹Maestría en Psicología mención psicoterapia, Facultad de salud, UISEK; diana.araque@uisek.edu.ec

Afiliación: diana.araque@uisek.edu.ec

*Autor de Correspondencia: diana.araque@uisek.edu.ec; Tel: 0979008389.

RESUMEN

El propósito de este estudio fue investigar la relación entre el consumo de alcohol y problemas de salud mental en adolescentes a través de un análisis PRISMA con el fin de recopilar información de los datos relevantes, un tema de preocupación a nivel global ya que la adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales, y una predisposición a problemas psicológicos. Esta investigación se realizó mediante una revisión sistemática con el método PRISMA 2020 para analizar estudios selectos que investiguen esta relación en las bases de datos: Redalyc, SciELO, Google Académico, Dialnet, Scopus y PubMed, abarcando publicaciones entre 2014 y 2024. Una vez realizado este análisis, los resultados revelaron una relación significativa entre la depresión, ansiedad, estrés e ideación suicida y el consumo de alcohol en adolescentes a raíz de diversos factores (contextuales, emocionales y sociales), que llevan al consumo de esta sustancia para poder ocultar un problema psicológico. Además, que si los adolescentes reciben ayuda mediante una terapia cognitivo-conductual puede reducir esta problemática mejorando su salud mental. Se concluye que es necesario realizar intervenciones preventivas y terapéuticas dirigidas a adolescentes con el fin de mitigar los efectos negativos del consumo de alcohol y así mejorar el bienestar ante estas problemáticas.

Palabras clave: Adolescentes, Ansiedad, Consumo de alcohol, Depresión, Estrés.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationship between alcohol consumption and mental health issues in adolescents through a PRISMA analysis to gather relevant data, a topic of global concern as adolescence is a critical stage of human development, marked by physical, emotional, and social changes, as well as a predisposition to psychological problems. This research was conducted through a systematic review using the PRISMA 2020 method to analyze selected studies that explore this relationship across databases such as Redalyc, SciELO, Google Scholar, Dialnet, Scopus, and PubMed, covering publications from 2014 to 2024. Following this analysis, the results revealed a significant relationship between depression, anxiety, stress, suicidal ideation, and alcohol consumption in adolescents, stemming from various contextual, emotional, and social factors that lead them to consume alcohol as a means of masking psychological issues. Additionally, the findings suggest that cognitive-behavioral therapy can help adolescents address these problems and improve their mental health. The study concludes that preventive and therapeutic interventions targeting adolescents are necessary to mitigate the negative effects of alcohol consumption and improve their overall well-being in the face of these challenges.

Key words: Teenagers, Anxiety, Alcohol Consumption, Depression, Stress.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye un periodo crítico y vulnerable del desarrollo de los seres humanos, caracterizado por diferentes cambios a nivel físico, cognitivo, comportamental y social. En específico, en lo que concierne al área cognitiva, se puede encontrar una tendencia a la impulsividad, la búsqueda de sensaciones agradables de recompensa y un autocontrol bajo para la inhibición de conductas y emociones (Lees et al., 2020). Tales características pueden favorecer el aumento de comportamientos de riesgo, tales como el consumo de alcohol y otras drogas (Aslam et al., 2023).

De acuerdo con Spear (2018), distintos estudios han revelado que la exposición de los adolescentes al alcohol se asocia con consecuencias a nivel cognitivo y funcional. En lo correspondiente al área cognitiva, se ha encontrado una disminución en las habilidades lingüísticas, atención, memoria y habilidades visoespaciales, mientras que a nivel emocional y comportamental se incluyen el aumento de la ansiedad, desinhibición, toma de riesgos, aumento del consumo voluntario y una tendencia a sufrir de dependencia y otras enfermedades mentales en la adultez.

A nivel de Latinoamérica, los niveles de consumo de alcohol en la adolescencia son preocupantes, de acuerdo con el “Informe sobre la situación del alcohol y la salud en la Región de las Américas” se reportó que aproximadamente cuatro de cada diez estudiantes en edades entre 13 a 17 años han consumido bebidas alcohólicas al menos una vez, y casi dos de cada diez lo realizan con regularidad (Organización Panamericana de la Salud, 2020). Mientras que, de acuerdo con datos de la encuesta “Ecuador: Niñez y Adolescencia en 360°” desarrollada por ChildFund (2024), se encontró que el 7,6% de los niños y adolescentes ecuatorianos que se encuentran en el rango de edad de 10 a 17 años, consume bebidas alcohólicas, y muchos de ellos han requerido asistencia médica tras ingerir altas cantidades de alcohol.

En otro orden de ideas, con respecto la salud mental en los adolescentes, de acuerdo con el informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, las cifras reflejan una realidad alarmante, puesto que se estima que entre el 15% y el 20% de los adolescentes en la región sufren de algún tipo de trastorno mental, con la depresión a la cabeza (CEPAL, 2021). Así mismo, de acuerdo con ChildFund (2024) la depresión encabeza la lista de atenciones hospitalarias por salud mental en niños y adolescentes de Ecuador de diez a 19 años, seguido de los trastornos de ansiedad.

De esta manera, resulta evidente que el consumo de alcohol en adolescentes no afecta únicamente su desarrollo cognitivo y emocional, sino que además contribuye al agravamiento de problemas de salud mental, tales como la depresión y los trastornos de ansiedad (Squeglia, 2019). Distintos autores han señalado el carácter bidireccional entre estas variables, donde el consumo de alcohol puede desencadenar ciertos trastornos mentales en aquellos individuos que presentan vulnerabilidad (Ummels et al., 2022). Es por esto, que a través de esta revisión sistemática se analiza la evidencia de distintas investigaciones acerca de la relación entre el consumo de alcohol y los problemas de salud mental más frecuentes en los adolescentes, utilizando la metodología PRISMA.

OBJETIVOS

Objetivo general

Investigar la relación entre el consumo de alcohol y problemas de salud mental en adolescentes, mediante una revisión de la literatura científica, con la finalidad de plantear sugerencias en acciones preventivas y de psicoterapia.

Objetivos específicos

- Examinar la relación entre el consumo de alcohol y problemas de salud mental más prevalentes en adolescentes según la evidencia disponible.
- Identificar los factores que influyen en la relación entre el consumo de alcohol y problemas de salud mental en adolescentes
- Plantear sugerencias de acciones preventivas y de psicoterapia para esta problemática.

HIPÓTESIS

Existe una relación entre la presencia de problemas de salud mental y el consumo de alcohol en adolescentes, donde los patrones de consumo de alcohol se relacionan con una mayor presencia de problemas de salud mental.

MARCO TEÓRICO

Problemas de salud frecuentes en adolescentes

Al hablar de los trastornos de salud mental más frecuentes, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud “la depresión, la ansiedad y los trastornos de conducta se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes (...) El suicidio es la cuarta causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años” (p.1). Por otra parte, la baja autoestima es un problema común entre los adolescentes y está relacionada con trastornos psiquiátricos como la depresión y ansiedad (Berg et al., 2020).

A continuación, se describe cada uno de ellos:

Depresión

Según la OMS (2023) la depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por la presencia persistente de tristeza, pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas, cambios en el apetito y el sueño, y dificultades en la concentración, entre otros síntomas. Es así que en adolescentes estos síntomas pueden manifestarse de manera diferente que, en adultos, con mayor irritabilidad, conductas de aislamiento, y problemas académicos. Según la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la depresión en adolescentes está relacionada con patrones de pensamiento negativos y distorsionados, que refuerzan una percepción pesimista de uno mismo, el mundo y el futuro (Puerta y Padilla, 2011).

Además, la depresión adolescente puede estar asociada con mayores conductas de riesgo, como el uso de sustancias, incluidos el alcohol y las drogas, y la autolesión, estos comportamientos suelen ser un intento de aliviar o escapar de los intensos sentimientos negativos que experimentan los adolescentes como resultado de la depresión. Por eso las influencias ambientales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo y la persistencia de la depresión en esta etapa de la vida, lo que destaca la necesidad de intervenciones individualizadas y específicas del contexto de la enfermedad (Hankin, 2006).

Ansiedad

La ansiedad es una emoción natural que todos los humanos sienten en algún momento de la vida, y se manifiesta en sus acciones, sentimientos y pensamientos cuando se percibe algún peligro. Sin embargo, se vuelve problemática cuando la reacción es demasiado intensa para la situación o cuando afecta seriamente la vida diaria. En los niños, la ansiedad se considera parte del crecimiento, ya que es común que tengan miedo, se pongan nerviosos o eviten algunas situaciones, incluso si los adultos intentan tranquilizarlos. Aun así, los trastornos de ansiedad son muy frecuentes entre niños y adolescentes, y pueden ser difíciles de manejar cuando estas emociones se vuelven constantes o abrumadoras (Bhatia y Goyal, 2018).

La terapia cognitivo-conductual es un tratamiento eficaz y ampliamente utilizado para la ansiedad en jóvenes, con un 60% de recuperación. En la última década, ha sido adaptada a diferentes entornos, incluyendo escuelas, programas en línea y telemedicina, y también se ha implementado mediante la formación de padres. La TCC aborda los pensamientos ansiosos y promueve un procesamiento de información más saludable, ayudando a los jóvenes a reducir la ansiedad y a enfrentar situaciones que normalmente evitarían. Las técnicas incluyen la reestructuración cognitiva, la exposición gradual a las fuentes de ansiedad y la resolución de problemas, todo dentro de una relación terapéutica positiva (Kendall et al., 2023).

Baja autoestima

La adolescencia es un periodo de la vida lleno de transformaciones, tanto a nivel corporal como emocional y social. En esta etapa, los jóvenes están en proceso de construir su identidad, intentando comprender cómo se ven a sí mismos y cómo se relacionan con el entorno que los rodea. Sin embargo, en algunos casos, este proceso puede volverse más complejo por problemas familiares o dificultades en las relaciones con quienes los cuidan, afectando su autoestima (Chase, 2021).

La autoestima puede describirse como la evaluación general que una persona hace de sí misma. Se refiere al valor que cada uno se asigna, dependiendo de cómo percibe sus habilidades y cualidades. Un nivel alto de autoestima se refleja en la confianza en el propio valor y en la capacidad de hacer las cosas bien. En cambio, una baja autoestima surge cuando la persona se siente insuficiente, experimenta un sentido de fracaso y anhela tener mayor respeto hacia sí misma (Berg et al., 2020).

En los últimos años, las intervenciones basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) han buscado mejorar la autoestima. Fennell (1997) desarrolló un modelo que sugiere que una imagen negativa de uno mismo, formada por experiencias pasadas, genera un concepto negativo general de sí mismo (p.ej. “soy inútil”) el cual influye en cómo las personas perciben la información. Para ocultar esa percepción negativa de los demás, las personas crean reglas rígidas de comportamiento. Cuando estas reglas se rompen, aumenta la ansiedad, lo que refuerza comportamientos destructivos y autocríticos, empeorando el estado de ánimo y formando un ciclo vicioso que perpetúa la baja autoestima y el malestar emocional (Kolubinski et al., 2018).

Estrés

De acuerdo con Nagabharana et al. (2021), el estrés psicológico es una sensación incómoda que ocurre cuando las exigencias de una situación superan la capacidad de una persona para manejarlas. Si el estrés es constante, puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades graves como las cardiovasculares y la diabetes, además de causar problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión o pensamientos suicidas.

Durante la adolescencia, el estrés se percibe y se responde de manera más intensa, y varios estudios indican que está en aumento entre los adolescentes, afectando su salud de manera creciente. Los cambios rápidos en el cuerpo, la mente y las relaciones sociales que se dan durante esta etapa pueden hacer que el estrés se vuelva más fuerte. Las alteraciones fisiológicas y psicológicas causadas por el estrés en esta fase crítica pueden tener consecuencias a largo plazo, incrementando el riesgo de enfermedades en el futuro. Implementar medidas para reducir la percepción exagerada del estrés en esta etapa podría mejorar la salud a largo plazo (Nagabharana et al., 2021).

La combinación de alto estrés y bajo bienestar psicológico generalmente está relacionada con un bajo rendimiento académico. Factores como las expectativas elevadas de los maestros, los padres y, en ocasiones, los compañeros, junto con la presión de los padres, pueden influir negativamente en el rendimiento académico. La terapia cognitivo-conductual es un enfoque eficaz para tratar adolescentes con trastornos depresivos, problemas sociales, ideas suicidas y consecuencias negativas del bajo rendimiento académico. Es especialmente útil en casos de miedo, estrés y depresión, y ayuda a los pacientes a entender mejor las causas de su malestar mental (Shahrokhian et al., 2021).

Ideación suicida

Las ideas suicidas en los adolescentes son causadas por una variedad de factores de riesgo, incluyendo trastornos psiquiátricos, del estado de ánimo, ansiedad, trastornos mentales, abuso de sustancias, trastornos de la personalidad y otras condiciones relacionadas. Además, otros factores que contribuyen a las ideas suicidas en adolescentes menores de 18 años incluyen problemas familiares, fracasos académicos, problemas amorosos y enfermedades, tanto sociales como mentales (Kumar et al., 2021).

La TCC no solo tiene un buen efecto sobre la depresión, los trastornos relacionados con la ansiedad y otros trastornos mentales, sino que también se aplica a la prevención del suicidio, reduciendo los comportamientos suicidas. Basado en la evidencia actual, la TCC podría aliviar el suicidio, incluyendo las ideas suicidas y los intentos de suicidio. La TCC es escalable y rentable. Es útil para los profesionales de la salud formular programas de TCC personalizados, promover aplicaciones clínicas y comunitarias, e integrarlas en intervenciones y estrategias integrales de prevención del suicidio (Wu et al., 2022).

Consumo de alcohol en adolescentes

El consumo de alcohol en adolescentes se refiere al uso de bebidas alcohólicas por personas menores de la edad legal para el consumo. Es una conducta de riesgo que puede estar influenciada por factores sociales, familiares y psicológicos (National Institute on Alcohol, 2024). Desde la perspectiva de la TCC, el consumo de alcohol puede ser visto como una forma de afrontamiento disfuncional, donde el adolescente intenta manejar emociones negativas o aliviar el estrés mediante el consumo de sustancias (Palomar et al., 2023)

Por otro lado, la influencia de la presión social juega un papel significativo en el consumo de alcohol entre adolescentes, al ser este un grupo etario que enfrenta la necesidad de ser aceptados por sus compañeros, lo que lleva a participar en conductas de riesgo. De tal modo que la disponibilidad de alcohol en cualquier evento social puede aumentar la probabilidad de que los adolescentes experimenten con las bebidas alcohólicas sin una supervisión adecuada (Windle, 2016).

Además, desde la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual (TCC) es crucial identificar y modificar las creencias que llevan al consumo de alcohol como un mecanismo de

afrontamiento. Por eso la TCC no solo aborda estas creencias, sino que también enseña habilidades de afrontamiento más saludables en la resolución de problemas y el manejo del estrés esenciales para reducir la dependencia de esta sustancia (Marlatt y Donovan, 2005).

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta revisión sistemática tiene un enfoque cualitativo, el cual se centra en la comprensión profunda y detallada de fenómenos complejos a través de la recolección de datos y análisis no numéricos. De tal manera permita analizar e identificar del comportamiento que tienen están dos variables en la influencia sobre los adolescentes. De tal motivo que se utilizará el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) 2020, para proporcionar una guía estructurada en la elaboración de una revisión rigurosa, transparente y replicable (Matthew et al., 2021).

En términos generales, en las publicaciones seleccionadas se tomó en cuenta investigaciones enfocadas en la relación entre el consumo de alcohol y la depresión en los adolescentes. Por eso para la recopilación de publicaciones se consideraron 6 bases de datos bibliográficos: Redalyc, SciELO, Google Académico, Dialnet, ScoPus y PubMed. En sus respectivos buscados se usó los operadores booleanos de palabras clave como “Alcohol Drinking AND Depression AND Adolescent ”, “NOT Adults” “NOT Children” . Además, de acuerdo a las posibilidades de cada base de datos, se aplicaron los siguientes filtros: año (2014-2024) e idioma español e inglés.

Una vez obtenida la matriz inicial de las publicaciones encontradas, se consideraron los criterios de inclusión y exclusión enunciados en la Tabla 1 para realizar la selección final de los artículos que serían considerados para esta revisión sistemática.

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

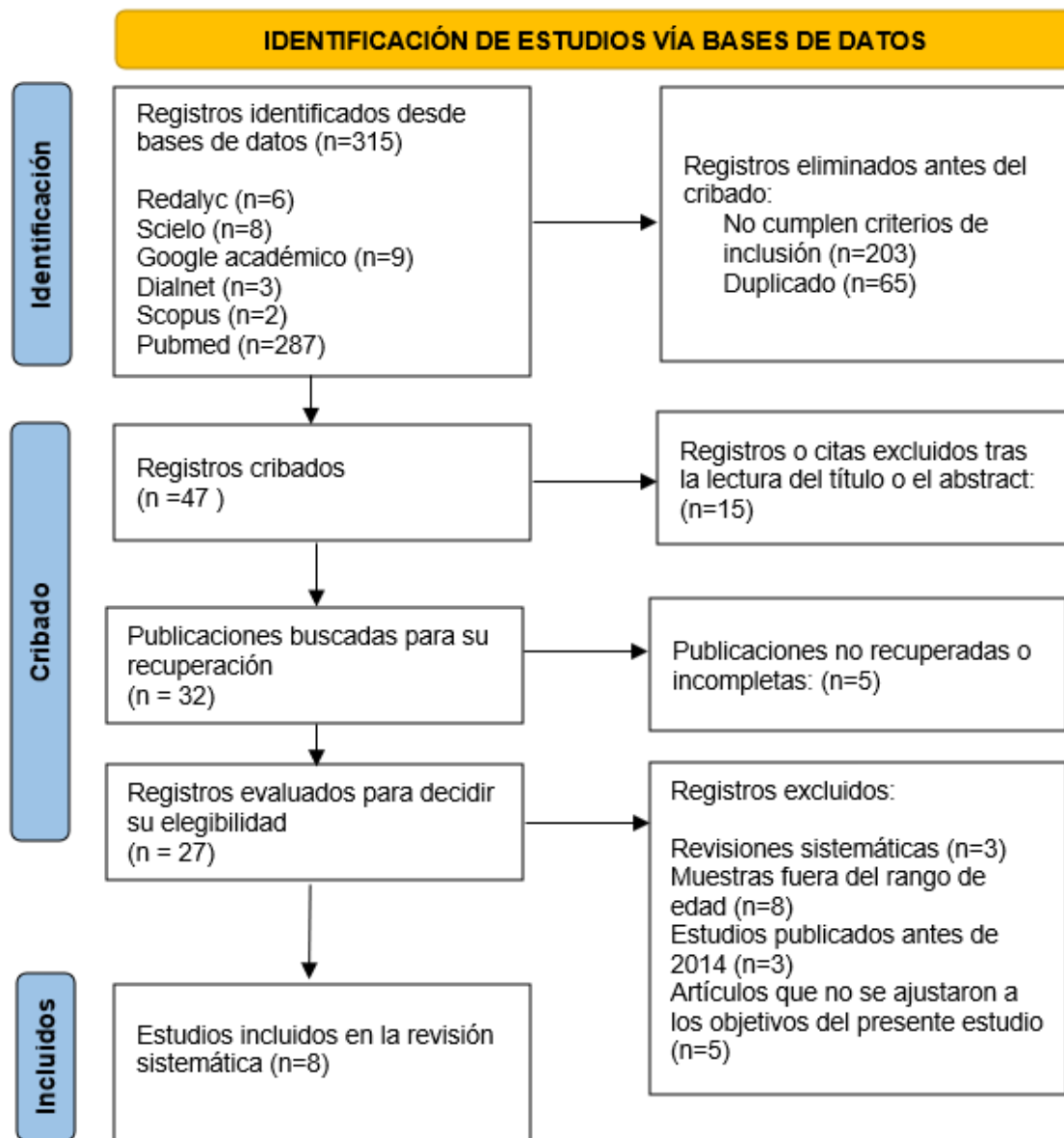
CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
• Estudios que incluyan adolescentes entre 13 y 19 años. • Investigaciones que mencionen la relación entre problemas de salud mental y el consumo de alcohol. • Estudios empírico cualitativos y cuantitativos. • Publicaciones de los últimos 10 años.	• Estudios que no cumplan con la edad adolescente. • Investigaciones que aborden otra relación con cada una de las variables (problemas de salud mental y consumo de alcohol). • Artículos no empíricos, tesis de pregrado, revisiones sistemáticas y estudios de caso. • Publicaciones antes de 2014.

Nota: Elaboración propia

De tal manera que la exploración de las cuatro bases de datos utilizadas arrojó una gran cantidad de artículos que tuvieron que ser revisados y analizados minuciosamente para poder ser incluidos o excluidos de acuerdo a cada parámetro propuesto. Luego, a partir de los criterios de exclusión se pudieron filtrar gran cantidad considerable de estudios y así poder seleccionar la cantidad final que será incluida en esta investigación. En la figura 1 se observa el diagrama de flujo basado en el método PRISMA 2020, que se consideró para la búsqueda y selección de las investigaciones.

Figura 1.

Diagrama de flujo método PRISMA 2020



Nota: Elaboración propia

RESULTADOS

Una vez realizado el proceso de análisis a partir de los criterios de inclusión y exclusión definidos en esta investigación, quedaron seleccionadas 8 publicaciones. De tal manera que dichas publicaciones fueron organizadas en una matriz para facilitar su análisis y poder clasificarlos de acuerdo a su información más relevante. Es por eso que se pudo obtener estos artículos con la información necesaria para esta revisión sistemática, como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2.

TEMA	AUTOR/AÑO	FUENTE	ANÁLISIS
Estrés, depresión y consumo de alcohol en estudiantes de bachillerato de México: Diferencias por sexo y escuela	(Vargas et al., 2016)	SciELO European Scientific Journal	En este estudio mencionan que a un alto nivel de estrés o depresión los estudiantes se refugian en el consumo de alcohol, ya que la ven como una sustancia placentera para aliviar la sensación de malestar, teniendo así una relación positiva ($r=0,004$; $p<0,05$).
Estados depresivos y consumo de alcohol en adolescentes de secundaria en Ciudad del Carmen Campeche, México	(Telumbe et al., 2017)	Google Académico	Mencionan que el 53,5% de los adolescentes consumo de alcohol y el 8,3% presenta depresión severa por lo que se indica que existe una relación positiva y significativa de los estados depresivos y la cantidad de bebidas alcohólicas consumidas por los jóvenes en un día típico ($r_s=0,163$; $p=0,003$)
Depresión y consumo de	(Hernández et al., 2018)	Google Académico	En este artículo indican que los adolescentes que participaron en este

alcohol en estudiantes de una zona rural del Sur de Veracruz			estudio, el 11,7% consumen alcohol y el 7.6% ingieren alcohol de forma riesgosa y presentan algún nivel de depresión. Mientras que el 49% que no consumen alcohol presentan algún grado de depresión.
Autoestima, ansiedad y depresión en adolescentes con consumo de riesgo de alcoholismo	(Molina et al., 2019)	SciELO	Los autores mencionan que la influencia del alcohol en la sociedad es un gran factor problemático, revelando que el 19,09% manifestó un bajo nivel de depresión, a pesar de ser bajo se tiene un estado emocional de inducir al consumo de alcohol u otro tipo de droga siendo un estado de alerta para recurrir a estrategias en las áreas de salud.
Emotional states and their relationship with the consumption of alcohol in high school students at the "Unidad Educativa Huambalo"	(Campos y Morales, 2021)	Google Académico Polo del Conocimiento	Se indica que los hábitos parentales permisivos, la falta de comunicación en el entorno familiar y la falta de habilidades y estrategias emocionales para afrontar el estrés, la depresión y la tristeza pueden influir en el consumo de alcohol en los adolescentes. De tal manera que el 64,3% de los encuestados presentan un rango de tristeza y depresión, lo cual incide que los adolescentes consuman licor.
Consumo de alcohol y rasgos de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados	(Higareda et al., 2021)	Dialnet	En este estudio se menciona que el 27% presenta una relación baja estadísticamente significativa entre los rasgos de ansiedad y depresión con el consumo de alcohol.

Consumo de alcohol en relación con la ideación suicida en adolescentes	(Villaroel y Bonilla, 2022)	Google Académico	Se mostró una correlación positiva baja entre las variables (ideación suicida y alcohol), lo que sugiere la importancia de realizar más investigaciones relevantes para prevenir, detectar y tratar este problema en la población de estudio.
Anxiety and alcohol consumption in high school students of an educational unit of the Riobamba canton, period 2022-2023	(Flores y Galárraga, 2023)	Google Académico Prometeo Journal	Las autoras indican que existe una relación entre la ansiedad/depresión y el consumo de alcohol del 24,7% en los estudiantes de la institución, esto indica que los alumnos consumen raramente y tienen una ansiedad leve.

Nota: Elaboración propia

DISCUSIÓN

La relación entre el consumo de alcohol en jóvenes y trastornos de salud mental ha sido ampliamente estudiada, revelando una interacción significativa entre ambos factores. Por ejemplo, Vargas et al. (2016) encontraron que los adolescentes con altos niveles de estrés o depresión tienden a usar el alcohol como un medio para aliviar su malestar. De manera similar, Hernández et al. (2018) identificaron que los jóvenes con depresión severa son más propensos a desarrollar dependencia del alcohol. Estos hallazgos coinciden con los del estudio de Valarezo et al. (2021), en el que se encontró una relación significativa entre el consumo de alcohol y tabaco y la presencia de sintomatología ansiosa y depresiva.

Telumbe et al. (2017) resaltaron el papel crucial de los profesionales de la salud en la educación y promoción de la salud, especialmente para prevenir la adicción. Enfatizan que abordar tanto la depresión como el consumo de alcohol en un contexto educativo es esencial. Campos y Morales (2021) complementan esta perspectiva al señalar que la falta de habilidades emocionales y de comunicación en el entorno familiar también aumenta el riesgo de consumo de alcohol en adolescentes. Esto coincide con la postura de Sánchez et al. (2022), quien defiende este tipo de abordaje, afirmando que el desarrollo de programas de prevención del alcoholismo son el mejor mecanismo de intervención para el abuso de drogas.

Molina et al. (2019) encontraron que los jóvenes en riesgo de abuso de alcohol presentan altos niveles de depresión, ansiedad y baja autoestima, coincidiendo con el estudio de Flores y Galárraga (2023). Este último identificó una correlación entre el consumo habitual de alcohol y niveles elevados de ansiedad y depresión. Estos resultados sugieren que, además de la depresión, la ansiedad y la baja autoestima son factores determinantes en los patrones de consumo de alcohol, lo cual es fundamentado por Schick et al. (2020), quienes afirman que los adolescentes que tienen una autoestima intrapersonal deficiente (p.ej. yo no me gusto) y los que tienen una autoestima interpersonal positiva (p.ej. otras personas gustan de mí), tienden a consumir más alcohol, señalando además, la influencia que tienen las relaciones sociales sobre el consumo de alcohol.

Por otra parte, Higareda et al. (2021) y Villaroel y Bonilla (2022) demostraron que, aunque la relación entre ansiedad, depresión y consumo de alcohol es moderada, la correlación con la

ideación suicida es alarmante. Esto destaca la gravedad de los problemas de salud mental relacionados con el alcohol y la necesidad urgente de más investigación para comprender mejor esta relación y desarrollar estrategias efectivas de prevención y tratamiento.

En cuanto al tratamiento, Hernández et al. (2017) indican la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC), al observar que una intervención de 10 sesiones redujo considerablemente los síntomas de depresión. Estos estudios destacan la eficacia de la TCC en el tratamiento integral del abuso de alcohol y la depresión en adolescentes. Esto coincide con lo observado por Monasor et al. (2003), quienes señalaron que la TCC ha demostrado ser eficaz en la reducción del consumo de alcohol, disminuyéndolo en un 2,5%.

Asimismo, Diechtiar (2022) encontró que la combinación de TCC y farmacoterapia reduce significativamente los síntomas depresivos y el consumo problemático de alcohol en un plazo de 60 días. Se recomienda la aplicación de técnicas tales como la reestructuración cognitiva y el registro de pensamientos en la terapia individual con los adolescentes que consumen alcohol y presentan sintomatología depresiva o ansiosa, esto con el objetivo de identificar aquellas ideas irracionales que perpetúan las emociones negativas como tristeza o angustia, y que a su vez son desencadenantes de conductas maladaptativas tales como el consumo de alcohol u otras drogas.

Con base en la información citada anteriormente, se considera que existen distintas líneas de investigación que pueden originarse a partir del tema del consumo de alcohol y problemas de salud mental en adolescentes, tales como estudios experimentales y comparativos en los que se evalúe la efectividad de la TCC individual y grupal, con otros tipos de terapia, como aquellas de tercera generación. Esto podría constituir un aporte para la comunidad de profesionales de la salud mental, especialmente para aquellos que trabajan con una población adolescente.

Finalmente, en lo que concierne a las limitaciones que se presentaron durante el desarrollo del estudio, no se encontró una cantidad considerable de artículos de calidad provenientes de países de América Latina. Esto fue un obstáculo, puesto que se pudo haber recopilado más información acerca de la realidad de distintos países, sin embargo se encontraron artículos incompletos o que no abordaban la problemática de forma específica, por lo que se insta a los miembros de la comunidad científica hispano hablante a que difundan sus investigaciones para que lleguen a más profesionales.

CONCLUSIONES

- Tras realizar esta revisión sistemática siguiendo el método PRISMA 2020, se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de alcohol y los problemas de salud mental en adolescentes, como la ansiedad, la depresión, la ideación suicida y el estrés. Los estudios revisados coinciden en que los adolescentes con mayor sintomatología clínica tienden a consumir alcohol con más frecuencia y recurren a las drogas como un medio para aliviar su malestar emocional.
- Diversos factores moderan el consumo de alcohol en esta población, entre los que destacan la permisividad de los hábitos parentales, la falta de comunicación en el entorno familiar y la carencia de habilidades emocionales adecuadas para enfrentar situaciones estresantes y tristes. Estos factores no solo facilitan el acceso al alcohol, sino que también aumentan el riesgo de depresión y sus consecuencias en los jóvenes.
- Asimismo, se observó que el consumo de alcohol en adolescentes con síntomas depresivos varía según el contexto, lo que subraya la importancia de identificar patrones específicos para diseñar intervenciones preventivas y terapéuticas orientadas tanto a la depresión como al abuso de alcohol en este grupo.
- La psicoterapia, especialmente la terapia cognitivo-conductual (TCC), resulta de gran utilidad en este ámbito. La TCC puede reducir significativamente los síntomas depresivos y el consumo problemático de alcohol, ofreciendo un enfoque integral para abordar esta problemática. Por tanto, es fundamental desarrollar intervenciones preventivas y terapéuticas basadas en TCC que promuevan la mejora de la salud mental en los adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Aslam, Z., Asim, M., Javaid, I., Rasheed, F., & Akhter, M. N. (2023). Analyzing risky behaviors among different minority and majority race in teenagers in the USA using latent classes. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, 1089434.
<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1089434>
- Berg, M., Rozental, A., De Brun Mangs, J., Näsman, M., Strömberg, K., Viberg, L., Wallner, E., Åhman, H., Silfvernagel, K., Zetterqvist, M., Topooco, N., Capusan, A., & Andersson, G. (2020). The Role of Learning Support and Chat-Sessions in Guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents With Anxiety: A Factorial Design Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 503.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00503>
- Bhatia, M., & Goyal, A. (2018). Anxiety disorders in children and adolescents: Need for early detection. *Journal of Postgraduate Medicine*, 64(2), 75–76.
https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_65_18
- Campos, O., & Morales, S. (2021). Emotional states and their relationship with the consumption of alcohol in high school students at the "Unidad Educativa Huambalo". *Polo del Conocimiento*, 6(12), 498-508.
- CEPAL. (2021). *Crecimiento de América Latina y el Caribe en 2021 no alcanzará a revertir los efectos adversos de la pandemia*.
<https://www.cepal.org/es/comunicados/crecimiento-america-latina-caribe-2021-alcanzara-revertir-efectos-adversos-la-pandemia>
- Chase, A. (2021). *A Cognitive-Behavioral Program for Improving Self-Esteem in At Risk Adolescents*. 15(1).
https://encompass.eku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1016&context=psych_doctorals

- ChildFund. (2024, febrero 26). *El 7,6% de niños de entre 10 y 17 años consume alcohol en Ecuador*. Primicias. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ninos-adolescentes-consumo-alcohol-ecuador/>
- CORDIS. (2020). *Scale-up of Prevention and Management of Alcohol Use Disorders and Comorbid Depression in Latin America*. <https://cordis.europa.eu/article/id/436195-counteracting-heavy-drinking-and-depression-in-latin-america/es>
- Flores, R., & Galárraga, A. (2023). Anxiety and alcohol consumption in high school students of an educational unit of the Riobamba canton, period 2022-2023. *PROMETEO*, 3(1), 1-13. <https://prometeojournal.com.ar/index.php/prometeo/article/view/31/47>
- Hankin, B. (2006). Adolescent depression: Description, causes, and interventions. *Epilepsy & Behavior*, 8(1), 102-114. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1525505005004002>
- Hernández, B., Cortaza, L., & Blanco, F. (2018). Depresión y consumo de alcohol en estudiantes de una zona rural del Sur de Veracruz. *Revista de Investigaciones Sociales*, 4(14), 1-8. https://www.ecorfan.org/republicofnicaragua/researchjournal/investigacionessociales/journal/vol4num14/Revista_de_Investigaciones_Sociales_V4_N14_1.pdf
- Higareda, J., Rivera, S., Reidi, L., Flores, M., & Romero, A. (2021). Consumo de alcohol y rasgos de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados. *Dialnet*, 21(2), 44-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8044636>
- Kendall, P. C., Ney, J. S., Maxwell, C. A., Lehrbach, K. R., Jakubovic, R. J., McKnight, D. S., & Friedman, A. L. (2023). Adapting CBT for youth anxiety: Flexibility, within fidelity, in different settings. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1067047. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1067047>
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296–305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>

- Kumar, P., Srivastava, S., Mishra, P. S., & Sinha, D. (2021). Suicidal Ideation Among Adolescents—The Role of Sexual Abuse, Depression, and Impulsive Behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 726039. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.726039>
- Lees, B., Meredith, L. R., Kirkland, A. E., Bryant, B. E., & Squeglia, L. M. (2020). Effect of alcohol use on the adolescent brain and behavior. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 192, 172906. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2020.172906>
- León, M. (2023). *Depresión, ideación suicida y consumo de alcohol en estudiantes de Computación de la Universidad Nacional de Loja*. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27336/1/MariadelosAngeles_LeonCastillo.pdf
- Machado, J. (2024). El 7,6% de niños de entre 10 y 17 años consume alcohol en Ecuador. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ninos-adolescentes-consumo-alcohol-ecuador/>
- Marlatt, A., & Donovan, D. (2005). Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors, 2nd ed. *APA PsycNet*. <https://psycnet.apa.org/record/2005-08721-000>
- Matthew, P., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., . . . Lalu, M. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. 74(9), 790-799. <https://www.revespcardiol.org/es-declaracion-prisma-2020-una-guia-articulo-S0300893221002748>
- Molina, Yordany, Hernández, Y., & Herrero, Y. (2019). Autoestima, ansiedad y depresión en adolescentes con consumo de riesgo de alcoholismo. *Multimed*, 23(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182019000300406
- Monasor, R., Jiménez, M., Paloma, & T. (2003). Intervenciones psicosociales en alcoholismo. 5(1), 22-26. <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-intervenciones-psicosociales-alcoholismo-13045023>
- Morales, M., & Bedolla, L. (2022). Depression and Anxiety in Adolescents: The role of Parental Involvement. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 20.

- Nagabharana, T., Joseph, S., Rizwana, A., Krishna, M., Barker, M., Fall, C., Kumaran, K., & Krishnaveni, G. (2021). What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. *Wellcome Open Research*, 6, 106. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16818.1>
- OMS. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- OPS. (2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Informe sobre la situación del alcohol y la salud en la Región de las Américas 2020*. <https://www.paho.org/es/documentos/informe-sobre-situacion-alcohol-salud-region-americas-2020>
- Pineda, S., & Aliño, M. (2020). *El concepto de la adolescencia*. <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
- Sánchez, R., Vaca-Gallegos, S., López-Núñez, C., & Ruisoto, P. (2022). Prevention of Alcohol Consumption Programs for Children and Youth: A Narrative and Critical Review of Recent Publications. *Frontiers in Psychology*, 13, 821867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.821867>
- Schick, M. R., Nalven, T., & Spillane, N. S. (2020). The factor structure of self-esteem and its association with alcohol use in American Indian (AI) adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(6), 712–719. <https://doi.org/10.1037/ort0000504>
- Shahrokhian, N., Hassanzadeh, S., Hashemi Razini, H., & Ramshini, M. (2021). The Effects of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in Well-Being and Perceived Stress in Adolescents with Low Academic Performance During the COVID-19 Pandemic.

- International Journal of Sport Studies for Health*, 4(2), 45–52.
<https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.4.2.6>
- Spear, L. P. (2018). Effects of adolescent alcohol consumption on the brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, 19(4), 197–214. <https://doi.org/10.1038/nrn.2018.10>
- Squeglia, L. (2019). *Impact of alcohol on adolescent brain development*. 40(1), 1–10.
- Stuart, J., Rupke, M., Blecke, D., Div, M., & Renfrow, M. (2006). Cognitive Therapy for Depression. 73(1), 83-86. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2006/0101/p83.html>
- Telumbe, J., López, M. E., & Guzmán, F. (2017). Estados depresivos y consumo de alcohol en adolescentes de secundaria en Ciudad del Carmen Campeche, México. *Rev. Fac. Cienc.Salud UDES*, 4(2), 6.
- Tena, A., Castro, G., Marín, R., Gómez, P., De La Fuente, A., & Gómez, R. (2018). Substance use in adolescents: Considerations for medical practice. *Medicina interna de México*, 34(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1595>
- Ummels, S. A., Seldenrijk, A., Bos, E. H., De Graaf, R., Batelaan, N. M., & Ten Have, M. (2022). The bidirectional relationship between anxiety disorders and alcohol use disorders in adults: Findings from a longitudinal population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 314, 126–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.091>
- Valarezo, O., Erazo, R., & Muñoz, Z. (2021). *Síntomas de ansiedad y depresión asociados a los niveles de riesgo del consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de la ciudad de Loja, Ecuador*. 21(1), 279–293.
- Vargas, R., del Castillo, A., & Guzmán, R. (2016). Estrés, depresión y consumo de alcohol en estudiantes de bachillerato de México: Diferencias por sexo y escuela. *European Scientific Journal*, 12(32), 16. <https://doi.org/10.1857/1857-7881> (Print)
- Villaroel, A., & Bonilla, P. (2022). Consumo de alcohol en relación con la ideación suicida en adolescentes. *Revista UniAndes*, 5(3).
<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/RUCSALUD/article/view/2738>

- Weersing, R., Jeffreys, M., T DO, M., Schwartz, K., & Bolano, C. (2016). Evidence Base Update of Psychosocial Treatments for Child and Adolescent Depression. 46(1), 11-43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27870579/>
- Windle, M. (2016). Drinking Over the Lifespan: Focus on Early Adolescents and Youth. *PubMed*, 38(1), 95-101. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27159816/>
- Wu, H., Lu, L., Qian, Y., Jin, X.-H., Yu, H.-R., Du, L., Fu, X.-L., Zhu, B., & Chen, H.-L. (2022). The significance of cognitive-behavioral therapy on suicide: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders*, 317, 142–148. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.067>