

Estrategias de Afrontamiento en el Familiar de la Persona con Problema de Consumo de Alcohol.

Saul Obed Benítez Mendiola²⁰Francisco Rafael Guzmán Facundo²¹Josefina Sarai Candia Arredondo²²

Resumen

El consumo de alcohol es un problema de salud pública que impacta no solo al consumidor, sino también a la familia. A pesar de la existencia de estudios acerca de las consecuencias del alcoholismo, persisten vacíos en torno a los estilos de afrontamiento empleados por los familiares ante esta problemática. Este estudio exploratorio analiza las estrategias de afrontamiento utilizadas por quienes conviven con personas con dependencia al alcohol. Se empleó un enfoque cualitativo mediante entrevistas semiestructuradas a 13 familiares de personas con problemas de consumo de alcohol. La información fue analizada mediante el software MAXQDA, lo que permitió identificar dos categorías: percepción del consumo y estilos de afrontamiento. Los hallazgos revelan que las estrategias de afrontamiento utilizadas son la evitación, la espiritualidad, la confrontación, la búsqueda de apoyo profesional y la normalización del consumo. Asimismo, los síntomas de tensión más frecuentes fueron enojo, tristeza, angustia y ansiedad, afectando de manera significativa la salud mental de los participantes. A pesar del desgaste emocional y de los problemas en el funcionamiento familiar, se identificaron recursos, como el trabajo, la escuela, el acompañamiento psicológico y la participación en grupos de ayuda mutua, los cuales ayudaron a mitigar los efectos emocionales. Este estudio muestra el impacto emocional del consumo de alcohol en

²⁰ Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Enfermería. saul.benitez@uanl.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0001-9144-0129>

²¹ Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Enfermería. francisco.guzmanf@uanl.mx.
<https://orcid.org/0000-0002-6951-8989>

²² Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Enfermería. josefina.candiaar@uanl.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-2058-1338>



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

los familiares, quienes no solo apoyan al consumidor, sino que también sufren síntomas de tensión psicológicos, como enojo, tristeza, angustia y ansiedad. Para preservar la estabilidad familiar y emocional, recurren a estrategias como la evitación, confrontación, espiritualidad y apoyo social. Estos hallazgos resaltan la necesidad de incluir a la familia en las estrategias de prevención y atención en salud pública.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, Consumo de alcohol, Familiares cuidadores, Síntomas de tensión.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Abstract

Alcohol consumption is a public health issue that affects not only the consumer but also their family. Despite the existence of studies on the consequences of alcoholism, there are still gaps regarding the coping styles used by family members in response to this problem. This exploratory study analyzes the coping strategies employed by those who live with individuals dependent on alcohol. A qualitative approach was used through semi-structured interviews with 13 family members of individuals with alcohol use problems. The information was analyzed using MAXQDA software, which allowed for the identification of two main categories: perception of alcohol use and coping styles. The findings reveal that the coping strategies used include avoidance, spirituality, confrontation, seeking professional support, and normalization of alcohol consumption. The most frequent symptoms of distress were anger, sadness, anguish, and anxiety, significantly affecting participants' mental health. Despite emotional exhaustion and disruptions in family functioning, participants identified resources such as work, school, psychological support, and participation in mutual help groups, which helped mitigate emotional impacts. This study highlights the emotional impact of alcohol use on family members, who not only support the consumer but also experience psychological symptoms of distress, such as anger, sadness, anguish, and anxiety. To preserve family and emotional stability, they rely on strategies such as avoidance, confrontation, spirituality, and social support. These findings underscore the need to include families in public health prevention and care strategies.

Keywords: Coping strategies, Alcohol consumption, Caregiving family members, Distress symptoms.



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Introducción

El consumo problemático de alcohol representa una de las principales amenazas a la salud pública a nivel global, con repercusiones que trascienden al individuo e impactan profundamente en su entorno inmediato. El alcohol es una sustancia psicoactiva responsable de más de 2.6 millones de muertes al año y se asocia con más de 200 enfermedades y trastornos (Organización Mundial de la Salud, 2024; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021). En México, el 55.5% de las personas mayores de 20 años reporta un consumo excesivo de alcohol, siendo más prevalente en hombres (Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES], 2024; Secretaría de Salud et al., 2017).

Este fenómeno impacta de manera directa en la estructura y funcionalidad familiar. El National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA, 2023) estima que el 10.5% de las familias en Estados Unidos convive con al menos un progenitor con problemas de alcoholismo. En el contexto mexicano, el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2021) reporta que el 20.6% de los hogares enfrenta dificultades relacionadas con el consumo de alcohol, situación que puede desestabilizar la dinámica familiar y afectar negativamente la salud física, emocional y mental de sus integrantes.

Los familiares de personas con consumo problemático se ven expuestos a estresores persistentes como conflictos, violencia, desgaste emocional, incertidumbre, ansiedad y manifestaciones psicosomáticas, tales como cefaleas, insomnio y palpitaciones (Hinojosa et al., 2020; López et al., 2021; Quijada et al., 2021). Esta carga emocional es particularmente significativa para quienes asumen roles de cuidado, apoyo o contención dentro del hogar.

Diversos estudios han documentado que la presencia de consumo de sustancias en el entorno familiar genera condiciones de estrés crónico que se traducen en síntomas de tensión. Frente a esta situación, los familiares desarrollan estrategias de afrontamiento que pueden clasificarse en activas, como la confrontación o la búsqueda de apoyo profesional, o pasivas, como la negación, la evitación o la normalización del consumo. La forma en que estas estrategias son empleadas influye directamente en el bienestar psicológico del familiar y en la estabilidad del sistema familiar (Freire & Escobar, 2022; Natera et al., 2009; Orford et al., 2010).



UANL



FTSyDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Si bien existe una vasta literatura sobre los efectos del alcoholismo en quienes lo consumen, aún persiste un vacío importante respecto a las vivencias, tensiones y mecanismos de afrontamiento de sus familiares. En particular, los estudios cualitativos que rescatan las voces, significados y experiencias de estos actores sociales siguen siendo escasos, sobre todo en contextos latinoamericanos. Explorar estos aspectos desde una perspectiva cultural, emocional y relacional resulta fundamental para diseñar intervenciones sensibles al contexto y orientadas al fortalecimiento de la salud mental familiar.

En este sentido, el presente estudio cualitativo de tipo exploratorio tiene como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por familiares de personas con consumo problemático de alcohol, así como su relación con los síntomas de tensión percibidos, a partir de sus propias narrativas y experiencias cotidianas. Esta aproximación permite visibilizar el sufrimiento silencioso que habita en muchos hogares y aportar conocimientos relevantes para la atención integral y comunitaria en el campo de las adicciones.

Metodología

Este estudio empleó un enfoque cualitativo con diseño exploratorio y descriptivo (Polit & Beck, 2018; Grove & Gray, 2019), cuyo propósito fue comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por los familiares de personas con consumo problemático de alcohol y los síntomas que experimentan en este contexto.

Se seleccionó una muestra no probabilística de tipo intencional, compuesta por 13 familiares de personas con consumo de alcohol. Los criterios de inclusión fueron: ser mayor de edad, convivir o haber convivido estrechamente con un familiar consumidor de alcohol, y aceptar participar mediante consentimiento informado. La saturación teórica se alcanzó al identificar recurrencias en los discursos (Charmaz, 2013; Polit & Beck, 2018).

Se realizaron entrevistas semiestructuradas, guiadas por un instrumento con preguntas abiertas que abordaban: percepción del consumo, consecuencias familiares, estrategias de afrontamiento y síntomas de tensión (Fontana & Frey, 2015). Las entrevistas se llevaron a cabo mediante videollamadas en la plataforma de Microsoft Teams, grabadas en audio con autorización verbal y escrita de los participantes. La duración promedio fue de



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

30 minutos por entrevista. Para proteger la confidencialidad, los participantes fueron identificados con códigos numéricos (ej. Participante 1, Participante 2...).

Las entrevistas fueron transcritas textualmente y analizadas mediante el software MAXQDA, utilizando un enfoque de análisis de contenido temático. El proceso consistió en lectura exploratoria, codificación abierta y agrupación de códigos en categorías y subcategorías emergentes (Charmaz, 2013; Grove & Gray, 2019). Las dos categorías principales fueron: percepción del consumo y estilos de afrontamiento. La credibilidad de los hallazgos se fortaleció mediante revisión entre pares y triangulación de categorías (Vasilachis de Gialdino, 2015; Polit & Beck, 2018).

El estudio se condujo conforme a los principios éticos en la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, la cual establece en su Artículo 13 que debe protegerse la dignidad y los derechos del ser humano y en los artículos 20 al 22 que el consentimiento informado debe ser expreso, por escrito y otorgado de forma libre y voluntaria (Secretaría de Salud, 2014). Se garantizó la confidencialidad de la información, anonimato de los participantes y respeto a su autonomía.

Resultados

El estudio incluyó a 13 familiares de personas con consumo problemático de alcohol. La edad promedio de los participantes fue de 34.9 años, con un rango de 18 a 59 años. En cuanto a género, predominó el femenino (69.2% mujeres y 30.8% hombres). El estado civil más frecuente fue soltero (53.8%), seguido de casado (46.2%). La escolaridad de los participantes fue variada: 38.5 contaban con licenciatura, 30.8% con formación técnica y el resto con secundaria o preparatoria. Respecto al número de integrantes por familia, el 38.5% vivía en núcleos de 3 o 4 personas, mientras que el resto en familias extensas. El parentesco con la persona consumidora fue mayoritariamente hijo o hija (53.8), seguido por esposo (15.4%) y otros vínculos como madre, hermano o tío (7.7% cada uno). El 84.6% de las personas consumidoras eran hombres.

Categorías emergentes

A través del análisis de contenido se identificaron dos categorías principales:

1. Percepción del consumo de alcohol.

Los participantes describieron el consumo de alcohol como una experiencia profundamente desgastante, destructiva y dolorosa, no solo para quien lo consume, sino también para los familiares cercanos. Fue percibido como una amenaza constante a la estabilidad emocional y familiar, enmarcada dentro de una normalización social que invisibiliza su impacto negativo. Esta naturalización contribuye a que los efectos nocivos del consumo se perciban como parte del entorno cotidiano, aunque con consecuencias significativas a nivel psicológico, relacional y comunitario. Los testimonios recabados reflejan el sufrimiento de los familiares y la manera en que el consumo afecta profundamente la dinámica del hogar:

La participante 1 mencionó que “la persona que vive con alguien que tiene un vicio se desgasta más que el mismo consumidor”.

Asimismo al participante 2 enunció que “obviamente había golpes en mi familia y pues ya, o sea, todo el mundo ya tenía como catalogado a mi papá de... que pues alcohólico”.

Por su parte, la participante 5 refirió que “después de ver cómo mi papá destruyó su vida por el alcohol, mi vida cambió completamente”.

Al igual que la participante 10 menciona que “se normaliza la conducta, aunque todos sabemos que está mal”.

Estas narrativas evidencian cómo el consumo de alcohol trasciende el ámbito individual y se convierte en una experiencia traumática y transformadora para quienes rodean al consumidor. Las alteraciones emocionales, la violencia intrafamiliar y el estigma social emergen como efectos colaterales del consumo, especialmente en entornos donde esta conducta ha sido históricamente aceptada o minimizada. El contraste entre la aceptación cultural del consumo y el sufrimiento privado que genera, pone en evidencia la necesidad de visibilizar estos efectos en contextos comunitarios, así como de diseñar intervenciones que integren una perspectiva culturalmente sensible (Kumar et al., 2022; Natera et al., 2011; Quijada et al., 2021). Este tipo de análisis permite entender que el alcoholismo no solo es un problema de salud individual, sino un fenómeno que afecta la cohesión familiar, la identidad comunitaria y el bienestar emocional de generaciones enteras.

2. Estilos de afrontamiento.



La Tabla 1 presenta una síntesis de las respuestas obtenidas durante las entrevistas, organizadas en cinco categorías principales de estilos de afrontamiento identificados en los familiares de personas con consumo problemático de alcohol: espiritualidad y religiosidad, evitación y distanciamiento emocional, búsqueda de apoyo profesional o informal, normalización y confrontación directa. Estas categorías fueron definidas a partir del análisis temático del discurso de los participantes.

Los familiares de personas con consumo problemático de alcohol reportaron una variedad de estrategias de afrontamiento, las cuales reflejan tanto los recursos individuales como las condiciones culturales y sociales del entorno. Entre las principales respuestas identificadas se encuentran: la evitación y el distanciamiento emocional, el recurso a la espiritualidad y religiosidad, la confrontación directa, la búsqueda de apoyo profesional o informal (redes de apoyo y familiares), así como la normalización del consumo como una forma de evitar conflictos. Estas estrategias no se presentaron de manera aislada, sino que muchas veces se combinaron o se utilizaron en distintas etapas del proceso. A continuación se presenta la tabla 1.

Tabla 1

Categorización de respuestas para estilos de afrontamiento en familiares de personas con consumo problemático de alcohol

No.	Espiritualidad / Religiosidad	Evitación / Distanciamiento emocional	Búsqueda de apoyo (profesional / informal)	Normalización	Confrontación directa
P1	Acercamiento a Dios e iglesia como forma de ayuda.	Se distancia al verlo alcoholizado.	Relaciones de ayuda eran poco duraderas por la desconfianza.	—	—



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

P2	Participación en seminarios de pareja en la iglesia.	Dejarlo solo para que reflexione.	Sugiere motivarlo a dejar su adicción.	—	—
P3	La iglesia fue clave para dejar de beber.	Evita ir a su casa por el consumo.	Buscar clínicas o alternativas para ayudar.	Asume que su consumo es inevitable.	—
P4	—	Ruptura total con el padre alcohólico.	Estuvo internado un tiempo.	—	—
P5	—	Ocultar el problema ante otros.	Internado en múltiples centros (37 veces).	—	—
P6	—	Lo evita, lo ve como parte de su rutina.	Intentaron intervención familiar.	El consumo ya no sorprendía.	Confrontaciones iniciales, luego desistieron.
P7	—	Prefieren salir de casa para evitarlo.	Intentos de aconsejarlo y llevarlo a centro.	—	—
P8	Refugio en Dios para sobrellevar situación.	Ignorarlo y alejarse para reducir estrés.	Sugiere intervención de hermanos y centro.	Creía que era algo común.	Intentó convencerlo sin éxito.



P9	Participan en pláticas religiosas.	—	Pláticas de AA y trabajo en ellos mismos.	Veían el alcoholismo como un gusto, no enfermedad.	En su adultez, lo confronta y lo corre.
P10	—	Ignorarla para evitar conflicto.	—	Prefería verla ebria que violenta.	Menciona intentos de hablarlo, no eran aceptados.
No.	Espiritualidad / Religiosidad	Evitación / Distanciamiento emocional	Búsqueda de apoyo (profesional / informal)	Normalización	Confrontación directa
P11	Apoyo en creencias religiosas.	Considera mejor retirarse por salud emocional.	Participó en AA y Al-Anon.	—	Cree en hablar y tomar decisiones.
P12	Dios como única terapia, oraciones por ella.	—	—	—	—
P13	Oración para ayudar al familiar y tener sabiduría.	Evita enfrentamientos para evitar conflictos.	Sugiere internamiento prolongado como solución.	—	—

Fuente: Elaboración propia.

2.1 Espiritualidad y religiosidad.

La espiritualidad y religiosidad emergieron como estrategias de afrontamiento profundamente significativas para los participantes, al ofrecer un sentido de esperanza,



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

consuelo emocional, guía moral y fortaleza interior frente a la adversidad. Este recurso no solo funcionó como vía de contención individual, sino también como un medio para canalizar la angustia y recuperar un sentido de control en situaciones caracterizadas por la incertidumbre y el sufrimiento prolongado. Los testimonios evidencian cómo la fe se convirtió en un refugio emocional:

El participante 8 refirió que “me empecé a refugiar mucho en las cosas de Dios, y me ha ayudado mucho a eso”.

Así como la participante 12 que menciona que “mi única terapia era, era Dios, pedirle a Él que ... que intercediera para que ella dejara eso”.

Al igual que el participante 13 que enuncia que “nada más que... pedirle a Dios, agarrarme de la mano de Dios para pedirle por él, de que me dé sabiduría para poderlo ayudar”.

Desde una perspectiva teórica, la espiritualidad como estrategia de afrontamiento ha sido ampliamente documentada. Pearce et al. (2016) define el afrontamiento religioso como los esfuerzos para comprender y enfrentar el estrés a través de marcos religiosos o espirituales, destacando su papel en la reconstrucción de significado, la conexión con lo trascendente y el fortalecimiento de la resiliencia. Asimismo, estudios como los de Botello et al. (2021), Jokela (2022) han evidenciado que las prácticas religiosas pueden reducir síntomas de depresión y ansiedad en cuidadores o familiares de personas con enfermedades crónicas o adicciones, al ofrecer estructura, esperanza y apoyo social. En este estudio, la fe fue tanto un consuelo emocional como una herramienta activa para el fortalecimiento personal, la toma de decisiones y la reconstrucción familiar. La religiosidad también facilitó la conexión con redes de apoyo comunitarias, promoviendo un afrontamiento no violento y sostenido.

2.2 Evitación y distanciamiento emocional.

Uno de los estilos de afrontamiento más mencionados por los participantes fue la evitación y el distanciamiento emocional como mecanismo de protección frente al desgaste psicosocial generado por la convivencia con una persona que consume alcohol. Esta estrategia fue interpretada como una forma de preservar la estabilidad personal y familiar,



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

especialmente cuando la confrontación directa o el involucramiento emocional resultaban infructuosos o dolorosos. Los participantes describieron cómo esta forma de afrontamiento les permitió reducir el estrés, evitar conflictos y protegerse del sufrimiento derivado de la conducta del familiar consumidor:

La participante 1 menciona que la solución “más que nada el distanciamiento, porque ya al verlo alcoholizado... pues en realidad no duraban mucho tiempo [las relaciones], precisamente por eso, ¿verdad? Porque ya se conocía a la persona...”.

Asimismo, la participante 2 indica que “para nosotras como familia fue dejarlo solo y que él solito se diera cuenta de las cosas que estaba, pues, perdiendo”.

Por su parte, la participante 4 refiere “porque yo, desde que tomamos la decisión de que ya no queríamos saber nada de él, yo dije que para mí pues mi papá ya no existe...”.

Aunado a los testimonios anteriores, el participante 8 dice “Pues yo prácticamente lo que hacía era ignorarlo... pienso que el alejarme de ellos ha sido lo mejor para mí, porque ya no vivo estresado...”.

Estos relatos evidencian cómo el alejamiento no solo fue una respuesta reactiva al dolor, sino una estrategia deliberada para evitar el colapso emocional, marcar límites y promover la autoconciencia del consumidor. Este tipo de afrontamiento ha sido descrito como una estrategia centrada en la emoción, en la cual las personas intentan minimizar el impacto del estrés más que modificar directamente la situación (Natera et al. 2009; Orford et al., 2010). Si bien puede generar sentimientos de ambivalencia o culpa. En este estudio, los testimonios permiten comprender que, aunque la evitación y el distanciamiento pueden parecer conductas pasivas, en realidad se utilizan como mecanismos adaptativos de supervivencia emocional en contextos marcados por la repetición del daño, la frustración acumulada y la percepción de impotencia frente al cambio.

2.3 Búsqueda de apoyo profesional o informal

La búsqueda de apoyo, ya sea a través de redes formales (como servicios profesionales de salud o centros de rehabilitación) o informales (familiares, amigos, grupos de ayuda), emergió como un estilo de afrontamiento fundamental entre los participantes. Esta estrategia refleja la necesidad de compartir la carga emocional, encontrar guía para enfrentar



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

la situación y, en algunos casos, motivar al familiar con consumo de alcohol a tomar decisiones hacia el cambio. Desde una perspectiva teórica, este tipo de afrontamiento se relaciona con el apoyo social como modulador del estrés (López et al., 2024; López et al 2024; Orford et al., 2010), el cual propone que las redes de apoyo pueden reducir el impacto negativo de los eventos estresantes al ofrecer contención emocional, orientación y recursos prácticos. Algunos participantes destacaron el valor de intervenir en conjunto, promoviendo el acceso a ayuda externa:

Por ejemplo el participante 8 mencionó “pues yo siempre he pensado que se deberían de juntar entre los hermanos y meterlo a un centro de rehabilitación”.

Otros confiaron en la importancia del acompañamiento familiar y los espacios de escucha:

El participante 7 relata que "pues trato de... este... aconsejarlo ¿verdad? de hablar con él y decirle... ‘No, pues todos hemos tratado de ver por él’”.

El uso de servicios especializados, como Alcohólicos Anónimos o grupos de apoyo para familiares, también se presentó como una alternativa efectiva para favorecer la reflexión y fortalecer los vínculos:

Donde la participante 5 refiere que “nosotros lo llegamos a meter a 37 anexos...”.

Testimonio similar al de la participante 11 que menciona que “fuimos a Alcohólicos Anónimos, estuve yendo yo a unas como de Al-Anon, ¿verdad?, que son las familias... Te digo, mi esposo eligió por mí, por mi hija, y hasta la fecha estamos muy bien”.

Sin embargo, también hubo reconocimiento de que, aunque el entorno puede apoyar e impulsar el cambio, la decisión última recae en el individuo:

Como lo menciona la participante 2, “lo mejor que se puede hacer sería, pues, de cierta manera impulsarlo a dejar su adicción, pero pues la verdad, dejar las adicciones siempre va a estar en uno mismo”.

Estos testimonios muestran cómo la búsqueda de apoyo no solo es una vía para afrontar el estrés, sino también un intento por generar redes de cuidado compartido que fortalezcan tanto al familiar como al sistema familiar afectado (Lara Vázquez et al., 2023).

2.4 Normalización del consumo como una forma de evitar conflictos



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

En algunos casos, los familiares optaron por normalizar el consumo de alcohol como un mecanismo de afrontamiento que, si bien reduce la confrontación directa, también refleja resignación ante la imposibilidad percibida de cambiar la situación. Esta estrategia consistió en asumir el consumo como una conducta esperada o inevitable, lo cual permitió minimizar el conflicto, aunque a costa de la atención y el abordaje del problema (Johannessen et al., 2024). El participante 3 expresó esta actitud de resignación diciendo:

“Pues ya va a empezar a tomar este... ya no hay vuelta atrás, ¿sabe cómo?”.

Evidenciando una aceptación pasiva del patrón de consumo. Otro testimonio por parte del participante 6 refleja cómo esta forma de afrontamiento llevó a reducir las expectativas de cambio:

“Simplemente era como de... pues ya sabemos que es alcohólico, que toma y hasta qué punto toma... que... pues ya no era como que pudiéramos hacer algo, simplemente era”.

Además, en algunos casos, la normalización se vinculó con la falta de comprensión del alcoholismo como una enfermedad, lo que dificultó la búsqueda de apoyo oportuno, como lo menciona la participante 9:

“Nosotros lo veíamos como un gusto y no como una enfermedad o como algo que tuviéramos que poner atención... el alcoholismo era el síntoma, no la enfermedad... entonces no teníamos la comprensión para poder apoyarlo”.

Estos relatos evidencian cómo la normalización del consumo puede funcionar como una estrategia de autoprotección familiar frente al desgaste emocional, pero también como una barrera que dificulta la intervención y el apoyo efectivo al familiar con consumo problemático.

2.5 Confrontación directa.

La confrontación directa emergió como una estrategia de afrontamiento activa, caracterizada por la intención de enfrentar el problema del consumo de alcohol de manera abierta y honesta. Desde una perspectiva teórica, este estilo de afrontamiento implica un esfuerzo consciente por modificar la situación estresante, haciendo visibles las consecuencias negativas del consumo para estimular una respuesta de cambio en la persona afectada (Wang



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

et al., 2024). A pesar del riesgo de generar tensión o rechazo, varios participantes optaron por confrontar al familiar consumidor como un intento de protección individual y familiar.

La confrontación directa emergió como una estrategia de afrontamiento orientada a hacer visible el problema del consumo de alcohol, apelando a la conciencia del familiar y a la necesidad de generar cambios. Esta forma de afrontamiento implicó señalar de manera abierta las consecuencias del consumo, aun cuando ello provocara tensiones o rechazo. El testimonio de la participante 6 ilustra este esfuerzo por generar conciencia:

“Al principio sí trataba de confrontarlo y como de hacerle entender qué es lo que hacía, pues no solamente era el daño a la salud de él, sino también a la de la familia psicológicamente...”.

La confrontación también trajo consigo conflictos emocionales y resistencia por parte del familiar con consumo problemático, lo que reforzó el desgaste emocional del entorno cercano, como lo menciona la participante 10:

“Pero o sea, no, no pudo reconocer que estuvo de mala copa y siempre que le digo de que ay, mamá, tú te pones mala copa, se enoja conmigo, pero pues es la verdad...”.

En otros casos, confrontar fue una vía para establecer límites y recuperar control sobre la dinámica familiar, como lo refiere la participante 11:

“Creo que las cosas hay que hablarse, las cosas hay que decirse y hay que tomar decisiones y elegir.”

Estos relatos muestran cómo la confrontación directa funcionó como una estrategia centrada en la acción, que buscó frenar el deterioro emocional y restaurar el equilibrio familiar a través del diálogo, la firmeza y la toma de decisiones, alineándose con lo descrito en la literatura sobre afrontamiento centrado en el problema (McCrary et al., 2023).

El análisis cualitativo permitió identificar un conjunto de experiencias profundamente significativas que reflejan la manera en que los familiares de personas con consumo problemático de alcohol enfrentan esta situación. Las categorías emergentes la percepción del consumo de alcohol y los estilos de afrontamiento (evitación, espiritualidad, confrontación, búsqueda de apoyo y normalización) revelan un entramado complejo de emociones, estrategias y resignificaciones que los participantes han construido a lo largo del



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

tiempo. Estas categorías no solo visibilizan el sufrimiento cotidiano y silencioso que genera el convivir con una persona que consume alcohol, sino también la resiliencia y adaptabilidad de quienes buscan mantener la cohesión familiar y preservar su bienestar emocional.

El estudio evidencia que el consumo de alcohol afecta profundamente las dinámicas familiares, imponiendo retos que van más allá del ámbito individual. Los familiares desarrollan mecanismos de afrontamiento diversos que, aunque en ocasiones parecen contradictorios, responden a una lógica adaptativa frente al desgaste emocional, la frustración acumulada y la escasa efectividad de los recursos institucionales. El recurso a la espiritualidad, la confrontación activa, el distanciamiento emocional, el apoyo profesional y la resignación ante lo inevitable, constituyen manifestaciones de una lucha persistente por restablecer el equilibrio personal y relacional.

Consideraciones finales

El consumo de alcohol impacta significativamente en el entorno familiar, generando sufrimiento emocional, desgaste psicosocial y ruptura en las dinámicas relacionales. La naturalización cultural del consumo dificulta su problematización, lo que contribuye a su invisibilización social.

Los estilos de afrontamiento empleados por los familiares son diversos y reflejan procesos complejos de adaptación emocional y social. Estas estrategias incluyen desde la evitación y el distanciamiento, hasta la búsqueda activa de apoyo o la confrontación directa, mostrando un amplio espectro de respuestas ante el dolor y la frustración.

La espiritualidad y religiosidad emergen como fuentes clave de contención y resiliencia emocional, otorgando sentido, esperanza y fortaleza en contextos marcados por la incertidumbre y la impotencia frente al problema del alcoholismo.

La confrontación directa y la búsqueda de apoyo profesional o informal representan intentos significativos por restaurar el equilibrio familiar y promover el cambio, aunque no están exentos de desgaste emocional o resistencia por parte del familiar con consumo problemático.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

La normalización del consumo, aunque funcional para reducir conflictos a corto plazo, perpetúa el problema y obstaculiza la atención oportuna, evidenciando la necesidad de intervenir con enfoque culturalmente sensible y centrado en el sistema familiar.

Los testimonios recolectados ponen en evidencia la urgencia de diseñar intervenciones que no solo atiendan al individuo con consumo problemático, sino que integren a los familiares como actores clave en el proceso de atención, prevención y recuperación.

Este análisis cualitativo permite visibilizar el sufrimiento silenciado de quienes conviven con el consumo de alcohol, resaltando la importancia de promover redes de apoyo, programas de intervención familiar, y políticas públicas que aborden el fenómeno desde una perspectiva comunitaria y contextualizada.



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Referencias

- Botello-Reyes, A. d. P., González-Mendoza, J. A., & Vergel-Ortega, M. (2021). Dimensión humana en los familiares de pacientes hospitalizados. *Boletín Redipe*, 10(13), 619–629. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i13.1775>
- Charmaz, K. (2013). La teoría fundamentada en el siglo XXI. Aplicaciones para promover estudios sobre la justicia social. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Comps.), *Manual de investigación cualitativa*. (Vol. III: Las estrategias de investigación cualitativa, pp. 270–325). Gedisa.
- Fontana, A., & Frey, J. H. (2015). La entrevista. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Comps.), *Manual de investigación cualitativa*. (Vol. IV: Métodos de recolección y análisis de datos pp. 140–202). Gedisa.
- Freire, J. & Escobar, N. (2022). Funcionamiento familiar y su relación con el consumo de alcohol en adultos jóvenes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10540-10553. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4147
- Grove, S. K., & Gray, J. R. (2019). *Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia* (7.^a ed.). Elsevier España.
- Hinojosa-García, L., Alonso-Castillo, M. M., García-García, P., Jiménez-Martínez, A. A., & Armendáriz-García, N. A. (2020). Incertidumbre y afrontamiento en familiares de personas dependientes del alcohol: Apoyo social y espiritualidad. *Enfermería Universitaria*, 17(4), 415-424. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.828>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2024). *Alcoholismo*. Instituto Nacional de las mujeres.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado* 2021 (ENBIARE). <https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/>
- Johannessen, A., Helvik, A.-S., Tevik, K., Tjelta, T., & Thorsen, K. (2024). The elephant in the room: Metaphors in women's accounts of life with a family member with problematic substance use. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 41(3), 346-363. <https://doi.org/10.1177/14550725241230744>



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

- Jokela, M. (2022). Religiosity, psychological distress, and well-being: Evaluating familial confounding with multicohort sibling data. *American Journal of Epidemiology*, 191(4), 584–590. <https://doi.org/10.1093/aje/kwab276>
- Kumar, S., Schess, J., Velleman, R., & Nadkarni, A. (2022). Stigma towards dependent drinking and its role on caregiving burden: A qualitative study from Goa, India. *Drug and Alcohol Review*, 41(4), 778-786. <https://doi.org/10.1111/dar.13438>
- Lara Vásquez, C. V., Medina Fernández, J. A., Cortez González, L. C., Cortes Montelongo, D. B., & Carrillo Cervantes, A. L. (2023). Estrés percibido y apoyo social percibido en cuidadores informales del adulto mayor. *Salud Uninorte*, 39(2), 601-616. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522023000200601
- López, A., Natera-Rey, G., Tiburcio-Sainz, M., & Mondragón-Gómez, R. (2024). Propiedades psicométricas del cuestionario de apoyo social percibido en familiares de usuarios de sustancias adictivas. *Informes Psicológicos*, 24(2), 194–211. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v24n2a12>
- López, E. M., Guzmán, F. R., Quintero, R. A., Candia, J. S., & López, K. S. (2024). Modelo explicativo de síntomas de tensión en familiares de personas con problemas de consumo de alcohol. *Revista Enfermería Herediana*, 17, e5516. <https://doi.org/10.20453/renh.v17i.2024.5516>
- López, E., Rodríguez, L., López, K., Candia, J., Quintero, R., & Guzmán, F. (2021). Situaciones estresantes y síntomas de tensión en mujeres que viven con consumidores de alcohol. *Health & Addictions / Salud y Drogas*, 21(1), 31-42. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.498>
- McCrary, B. S., Tonigan, J. S., Fink, B. C., Chávez, R., Martinez, A. D., Borders, A., Fokas, K., & Epstein, E. E. (2023). A randomized pilot trial of brief family-involved treatment for alcohol use disorder: *Treatment outcomes*. *Psychology of Addictive Behaviors*, 37(7), 853–862. <https://doi.org/10.1037/adb0000912>



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

- Natera, G., Tiburcio, J., Mora, J., & Orford, J. (2009) *Apoyo a familias que enfrentan problemas por el consumo de alcohol y drogas*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Natera, G., Tiburcio, M., Medina-Mora, M. E., & Villatoro, J. (2011). Efectos de una intervención breve para familiares de personas con consumo excesivo de alcohol en una comunidad indígena en México. *Salud Mental*, 34(6), 195-201. https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud_mental/article/view/1409/1407
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2023). *Alcohol's effects on health: Consequences for families in the United States*. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-topics/alcohol-facts-and-statistics/consequences-families-united-states>
- Orford, J., Copello, A., Velleman, R., & Templeton, L. (2010). Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-support model. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 17(s1), 36-43. <https://doi.org/10.3109/09687637.2010.514801>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, June 25). *Alcohol*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Características epidemiológicas del consumo de alcohol en la región de las Américas* [Infografía]. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55136/OPSNMHMH210037_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pearce, M. J., Medoff, D., Lawrence, R. E., & Dixon, L. (2016). Religious coping among adults caring for family members with serious mental illness. *Community Mental Health Journal*, 52(2), 194–202. <https://doi.org/10.1007/s10597-015-9875-3>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Investigación en enfermería: Fundamentos para el uso de la evidencia en la práctica de la enfermería* (9.ª ed.). Wolters Kluwer.
- Quijada Gaytán, J. M., Zabicky Sirot, G., & Fernández Cáceres, C. (Eds.). (2021). *Problemáticas actuales del uso nocivo de alcohol. Volumen 1: Depresión y consumo de alcohol*. Centros de Integración Juvenil, A.C.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

- Secretaría de Salud, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Instituto Nacional de Salud Pública, & Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2017). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de alcohol*. Secretaría de Salud. https://inprf.gob.mx/psicosociales/archivos/ena/ENCODAT_DROGAS_2016-2017.pdf
- Secretaría de Salud. (2014). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. Diario Oficial de la Federación. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Vasilachis de Gialdino, I. (2015). Prólogo: Investigación cualitativa: Proceso, política, representación, ética. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Comps.), *Manual de investigación cualitativa*. (Vol. IV: Métodos de recolección y análisis de datos, pp. 11–42). Gedisa.
- Wang, Y.-J., Tang, S.-S., Chen, G.-D., Xia, J.-H., Wang, L.-N., & Zhang, H.-L. (2024). Effect of family intervention on relapse rate of Chinese patients with alcohol-dependent. *Frontiers in Public Health*, 12, 1327844. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1327844>