

¿Qué hay detrás del consumo adolescente? Cuando la conducta es solo el síntoma

Noelia Marchante, psicóloga de Esvidas Montealto, grupo de centros de desintoxicación en España, explica por qué quedarse en el simple castigo es una posición errónea

El consumo de sustancias en adolescentes es una realidad que atraviesa de lleno a las familias españolas. Los [datos del Ministerio de Sanidad](#) son claros: **cerca del 75%** de los estudiantes de entre 14 a 18 años ha consumido alcohol alguna vez en la vida y más de la mitad lo ha hecho el último. En otras sustancias, como el cannabis, **2 de cada 10** lo han probado y **casi la mitad** ha usado el cigarrillo electrónico.

Ante estos datos, surge la siguiente pregunta: ¿Qué hay detrás del consumo en adolescentes? Más aun viendo las edades a las que estos se inician en diferentes sustancias: **en el alcohol antes de los 14 años y en el cannabis en esa misma edad.**

[Para Marchante](#), **psicóloga de Esvidas Montealto**, centro de desintoxicación en Jerez de la Frontera, quedarse únicamente en el consumo de sustancias o comportamientos adictivos impide ver el malestar que sostiene: *“La conducta es el síntoma y hay que ir a la raíz”*.



El consumo es el síntoma, no la raíz

Marchante aconseja no interpretar el consumo como una simple mala conducta. *“Un comportamiento fuera de lo normal, que entendemos como malo, probablemente esconda un episodio donde la persona lo está pasando mal”,* explica la psicóloga.

Ese malestar puede manifestarse en muchos escenarios, según Noelia:

- En el **entorno escolar**.
- En las **relaciones**.
- Dentro de la **familia**.

Pero la psicóloga avisa de que también puede guardar relación con la etapa vital que atraviesa el adolescente. *“Durante esta época, los jóvenes están construyendo su identidad, aumenta el peso del grupo y empiezan a distanciarse del núcleo familiar”,* reconoce [Adrián Gallardo](#), **director terapéutico de Esvidas**.

Por eso, antes de aplicar cualquier castigo, la psicóloga de Esvidas considera importante **que los padres se interesen por el estado de su hijo/a**, le pregunten qué le sucede y qué ambientes está concurriendo.

La dificultad, añade Marchante, es que *“a los adolescentes les cuesta expresarse y, de hecho, **la situación socioeducativa que tenemos tampoco les enseña a entender lo que les pasa**”*.

Por eso, ante la ausencia de formas de manifestar el malestar, *“el consumo suele usarse como forma de apagar o evitar la gestión de situaciones complicadas”,* argumenta Noelia.



El riesgo de castigar sin escuchar

El verdadero problema de que los padres se queden en el castigo, en palabras de la psicóloga, *“es que el adolescente se cierre aún más”*.

En su opinión, cuando los padres identifican únicamente la conducta problema y responden desde el reproche o la sanción, **la posición habitual de los jóvenes es el retroceso**. Y en estos casos *“es muy difícil entender qué le sucede y ayudarlo”*, reconoce.

Esto no quiere decir que las familias ignoren el consumo, menos aún que renuncien a intervenir. ¿Qué aconseja la psicóloga? *“El adolescente necesita **escucha, que se le entienda, que no se le juzgue y se le ayude**”*.

Pero esa escucha, insiste, **no elimina la responsabilidad del adolescente ni borra las consecuencias de sus actos**. Sin embargo, permite que la familia no quede atrapada en la dinámica de la vigilancia, el castigo y la discusión.

Límites sin romper el vínculo

Uno de los puntos centrales de la entrevista es la **diferencia entre entender y permitir**.

*“Que haya malestar en un hijo/a **no da carta blanca** a decirle ‘haz lo que quieras para sentirte mejor’”,* explica la psicóloga. La clave, según Marchante, está en acompañar emocionalmente sin dejar de establecer normas. En otras palabras: **sostener el vínculo sin renunciar al límite**.

En este punto, la psicóloga explica qué es un límite: *“Son **normas de convivencia y estructuras** que dirigen el funcionamiento, lo que está permitido y lo que no”*.

El castigo es, por tanto, una consecuencia puntual a algo que no está bien hecho, mientras que el límite sano organiza, protege y crea un marco de convivencia.

La diferencia no es menor. *“El castigo que impone miedo es un sinónimo de **posición de poder: estoy por encima de ti e impongo mi manera de ver el mundo**”*. En contraposición, la posición sana, según la psicóloga, es apostar por los límites: *“**Te sigo queriendo, te entiendo, voy a estar ahí para escucharte, pero esto no lo vamos a permitir**”*.

¿Por qué son importantes los límites? “*Porque no retiran el cariño, ni el afecto ni la atención que necesita el adolescente*”, reconoce Marchante.



Cómo hablar y pedir ayuda cuando hay sospechas de consumo

La recomendación de Noelia es “*evitar conversaciones impulsivas, interrogatorios o acusaciones en caliente*”.

La psicóloga aconseja **buscar un espacio en el que el adolescente esté tranquilo y permita abrir una conversación desde la preocupación**. Para empezar, Marchante propone no centrarse en “*‘estás consumiendo’, castigar o reprochar, sino ir a ‘qué estás viviendo, qué necesitas de nuestra parte y en qué te podemos ayudar’*”.

Aun abordando la situación desde la preocupación y la escucha, el adolescente puede negar el problema o cerrarse en banda. En estos casos, lo principal para Noelia es “***respetar el tiempo y dejar la puerta abierta***”.

La ayuda profesional entra en escena cuando la situación escala y el sufrimiento empieza a ocupar demasiado espacio. Marchante señala algunas [señales claras](#):

- **Deterioro académico.**
- **Malestar emocional o psicológico.**

NOTA DE PRENSA

16 de noviembre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



- **Conflictos graves con el entorno.**
- **Conductas delictivas.**

En estos casos, la recomendación de la psicóloga es acudir a un recurso especializado para adolescentes.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés Orts | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

*Ayudamos a las personas encontrar el
tratamiento adecuado para su recuperación.*

