



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

## **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**Tema:**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AMBATO**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de psicóloga clínica**

**Línea de Investigación:**

**DESARROLLO HUMANO Y SALUD MENTAL**

**Autora:**

**TANNIA LIZBETH PAREDES VARGAS**

**Director:**

**LIC. DAYAMY LIMA ROJAS, MSC.**

Ambato – Ecuador

Agosto 2021

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO**  
**HOJA DE APROBACIÓN**

**Tema:**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AMBATO**

**Línea de Investigación:**

Desarrollo Humano Y Salud Mental

**Autora:**

Tannia Lizbeth Paredes Vargas

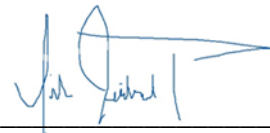
Dayami Lima Rojas, Lic. Msc.

**CALIFICADOR**

f.  \_\_\_\_\_

Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, Ps. Msc.

**CALIFICADOR**

f.  \_\_\_\_\_

Narcisa de Jesús Villegas Villacrés, Ps. Msc.

**CALIFICADOR**

f.  \_\_\_\_\_

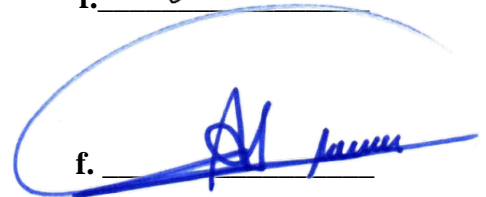
Varna Hernández Junco, PhD.

**DIRECTOR DE LA ECUELA DE PSICOLOGÍA**

f.  \_\_\_\_\_

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr.

**SECRETARIO GENERAL PUCESA**

f.  \_\_\_\_\_

Ambato-Ecuador

Agosto 2021

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **TANNIA LIZBETH PAREDES VARGAS**, con **CC. 180476490-8**, autora del trabajo de graduación intitulado: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AMBATO”**, previo a la obtención del título de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

- 1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
- 2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad

Ambato, agosto 2021



**TANNIA LIZBETH PAREDES VARGAS**

**CC. 1804764908**

## **DEDICATORIA**

Dedico a Dios y a la Virgen María, por permitirme cumplir mi sueño de ser Psicóloga. A mis padres Geovanny Paredes y Eva Vargas por su infinito amor durante toda mi vida y por el gran sacrificio que han hecho para brindarme la mejor educación en una universidad prestigiosa de la ciudad de Ambato PUCESA. Ahora amados padres todos sus sacrificios se reflejan al verme convertido en una profesional.

A mi hija Romina Valentina Jácome, mi amor todo esto es por ti y para ti. Para que algún día te sientas orgullosa de tu madre, amada hija quiero que sepas que tú fuiste una motivación más para cumplir este maravilloso sueño de ser Psicóloga Clínica.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por su infinito amor durante toda mi vida, a mi padre Geovanny Paredes quien me enseña que el amor verdadero significa estar juntos en las buenas y en las malas, a mi madre Eva Vargas, por apoyarme en mis estudios a pesar de las adversidades siempre me brindo la mejor educación, gracias a ti madre mía que eres el pilar fundamental de mi vida del cual sé que siempre podré sostenerme firmemente, gracias por tu paciencia y apoyo en los momentos más difíciles de mi vida.

A mi amada hija Romina Valentina Jácome quien a su corta edad me enseñó a ser paciente, prudente, buena hija y buena madre, gracias a ti pequeña mía que fuiste un motivo más para culminar con mis estudios, te amo pequeña mía.

A mi esposo Fabricio Jácome, que a pesar de las adversidades de la vida me motivo a continuar con mis estudios, gracias por el gran soporte que me has brindado durante este periodo con el cuidado de nuestra hija.

A mi hermana y 3 sobrinos, porque son quienes me han brindado su amor incondicional durante toda mi vida.

Agradezco a la Fundación Educativa Monseñor Cándido Rada (FUNDER), en especial a mi tutora Gynna Mejía, Iván Gracia y Graciela Sánchez. Por ser quienes me apoyaron con la Beca durante estos 4 años. Gracias a la Beca he podido cumplir mi sueño de ser Psicóloga Clínica.

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación es determinar la relación existente entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Ambato. Se realizó bajo la modalidad de una investigación cuantitativa, diseño no experimental, alcance descriptivo - correlacional y corte transversal. Para el desarrollo del estudio se trabajó con el 100% de los estudiantes de la escuela psicología de una universidad privada de la ciudad de Ambato, con una población total de 272 alumnos, a quienes se le aplicaron dos herramientas que midieron los niveles de estrés académico (SISCO) y el consumo de alcohol (AUDIT). El inventario SISCO, según su autor tiene una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. El AUDIT posee una sensibilidad y especificidad de alfa de Cronbach de  $(\alpha)=0.8$ . Según los resultados de la investigación se determinó que los estudiantes que participaron en este estudio mostraron niveles moderados de estrés, cuyos estresores de mayor afectación fueron las cargas de tareas y la personalidad del docente, evidenciando problemas digestivos. En cuanto al consumo de alcohol presentaron un nivel muy leve con el uso de ingesta menos de una vez al mes. Las correlaciones determinaron que ante el estrés académico moderado se evidencia un consumo muy leve, empleando como estrategias de afrontamiento planes para mejorar sus condiciones académicas.

**Palabras Claves:** Estrés Académico, Consumo de Alcohol, Estrategias de Afrontamiento.

## ABSTRACT

The objective of study is a descriptive correlational field investigation, whose purpose is to determine the relationship between academic stress and alcohol consumption in university students of the psychology career of a private university in Ambato, it was based on a quantitative study, supported with a non-experimental design, aiming a descriptive and correlational study. For the development of the study 100% of the students from the psychology school of a private university in the city of Ambato collaborated with this study, with a total population of 272 students, to whom two tools selected with specific questionnaires that measured academic stress levels (SISCO) and alcohol consumption (AUDIT) were applied. The SISCO inventory, according to its author, has a half reliability of .83 and a Cronbach's alpha reliability of .90. The AUDIT has a Cronbach's alpha sensitivity and specificity of  $(\alpha)=0.8$ . According to the results of the study, it was determined that the students who participated in this study showed moderate levels of stress, were overloaded of tasks and the teacher's personality where the stressors which affected the most, as a consequence, showing digestive problems. Regarding alcohol consumption, students showed a slightly lower level of utilization, less than once a month. The correlations determined that with moderate academic stress a slightly lower level of consumption of alcohol is evidenced, using coping strategies different plans to improve their academic performance.

**Key Words:** academic stress, alcohol consumption, coping strategies.

## ÍNDICE

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
ÍNDICE.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA.....	9
1.1.    Antecedentes Históricos del Estrés.....	9
1.2.    Conceptualización del Estrés .....	10
1.2.1. Enfoques del estrés. ....	12
1.2.2. Fases que definen el estrés.....	13
1.2.3. Tipologías que definen el estrés.....	14
1.3.    Estrés académico .....	15
1.3.1. Elementos que influyen en el estrés académico.....	15
1.3.2. Sintomatología del estrés académico.....	16
1.3.3. Principios que originan el Estrés Académico en los Universitarios. ....	18
1.4.    Estrategias de afrontamiento del estrés académico.....	19
1.4.1. Tipos de estrategias de afrontamiento. ....	22
1.5.    Ingesta del alcohol en los jóvenes.....	23
1.5.1. Dependencia, consumo y abuso del alcohol. ....	24

1.5.2. Tipología de consumidores de alcohol. ....	25
1.5.3. Ingesta de Alcohol en los universitarios. ....	25
1.5.4. Principios de la ingesta de alcohol en los universitarios. ....	26
1.5.5. Efectos de ingesta de alcohol en los universitarios.....	27
1.5.6. Estrategias y estilos de afrontamiento del estudiante ante el consumo de alcohol...	28
<b>CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	<b>29</b>
2.1. Enfoque, Diseño y Tipo de la Investigación.....	29
2.2. Población .....	30
2.3. Instrumento de Recolección de Datos .....	30
2.3.1. Inventario SISCO para medir Estrés Académico (Anexo 1).....	31
2.3.2. Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol (AUDIT) (Anexo 2) .....	32
2.4. Análisis de los Datos .....	33
2.5. Caracterización de la institución.....	34
<b>CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b> .....	<b>36</b>
3.1. Estrés Académico .....	36
3.1.1. Estudiantes encuestados que ha mostrado momentos de preocupación o nerviosismo .....	37
3.1.2. Nivel de preocupación o nerviosismo.....	37
3.2. Dimensión Estresores .....	39
3.3. Dimensiones: Síntomas y Reacciones .....	40
3.3.1. Reacciones Físicas .....	40
3.3.2. Reacciones Psicológicas .....	41
3.3.3. Reacciones Comportamentales .....	42
3.4. Dimensión: Estrategias de Afrontamiento .....	43

3.5. Dimensión: Niveles y frecuencias del Consumo de Alcohol .....	43
3.5.1. Consumo de Riesgo Test AUDIT:.....	44
3.5.2. Dependencia y Síntomas.....	45
3.5.3. Consumo perjudicial. ....	47
3.6. Correlaciones del Inventario SISCO y la prueba para la identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol (AUDIT).....	48
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES .....	52
BIBLIOGRAFÍA .....	53
ANEXOS .....	59

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Estresores Académicos .....	16
<b>Tabla 2.</b> Modelo Teóricos sobre el Afrontamiento.....	23
<b>Tabla 3.</b> Alfa de cronbach.....	34
<b>Tabla 4.</b> Momento de preocupación o nerviosismo .....	38
<b>Tabla 5.</b> Nivel de preocupación o nerviosismo .....	38
<b>Tabla 6.</b> Estrés Académico .....	40
<b>Tabla 7.</b> Reacciones físicas.....	41
<b>Tabla 8.</b> Reacciones Psicológicas.....	42
<b>Tabla 9.</b> Reacciones Conductuales .....	43
<b>Tabla 10.</b> Estrategias de Afrontamiento .....	44
<b>Tabla 11.</b> Consumo de Alcohol .....	45
<b>Tabla 12.</b> Frecuencia y cantidad de consumo .....	45
<b>Tabla 13.</b> Cantidad de Consumo.....	46
<b>Tabla 14.</b> Frecuencia de tomas de 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día.....	46
<b>Tabla 15.</b> 4.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez que había empezado?.....	46
<b>Tabla 16.</b> 5.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?.....	47
<b>Tabla 17.</b> 6.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse despues de haber bebido mucho el día anterior?.....	47
<b>Tabla 18.</b> 7.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?.....	48
<b>Tabla 19.</b> 8 ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?.....	48
<b>Tabla 20.</b> 9.Usted o alguna otra persona ha resultado herido porque ha bebido? .....	48
<b>Tabla 21.</b> 10.- ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por su consumo de bebidas?.....	48
<b>Tabla 22.</b> Correlación entre las variables de estudio .....	49

## INTRODUCCIÓN

Una investigación realizada por Pacheco (2017) denominada “Estrés Académico de los estudiantes de enfermería en una Universidad Privada de Puerto Rico y su asociación con el Rendimiento Académico” se centró en el estrés, se conceptualiza como la respuesta a las condiciones externas, que interrumpieron el equilibrio emocional del individuo, lo que arruina el rendimiento académico y físico. Se evidencia que uno de los entornos que lo activan es en la etapa universitaria, por su complejidad, desafíos y exigencias que amerita el proceso educativo, por tanto, este investigador definió todo lo concerniente con el estrés académico.

Su campo de estudio se desarrolló en la Escuela de Ciencias de Enfermería en una universidad privada en Puerto Rico; en él se evidencia que por su nivel de responsabilidad es fundamental seleccionar los mejores estudiantes, esto genera tensión y frustración, lo que resulta en estrés académico, por lo tanto, propone estrategias de aprendizaje para fortalecer el rendimiento académico. Este estudio es un apoyo para la presente investigación, porque ofreció elementos necesarios que definen las diferentes teorías relacionadas con el Estrés Académico, se toma en cuenta la importancia de las misma para el equilibrio psicológico, social y físico para el rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

Por su parte, en un artículo realizado por Vargas, Del Castillo y Guzmán (2016) determinaron que el estrés en los adolescentes que estudian la secundaria es un problema de salud de gran importancia, que no solo afecta el comportamiento, sino que también, perturba la salud física y mental de esta población, lo que aumenta la probabilidad de que ocurra depresión y use alcohol como medio para sobrellevarlo. El objetivo principal se propusieron determinar la interacción por sexo y tipo de escuela, así como la relación entre los niveles de estrés, depresión y alcohol de estudiantes de secundaria en dos estados en México, trabajaron con una población de 129 estudiantes de dos escuelas secundarias de los estados de Hidalgo y México respectivamente seleccionados a través de una no probabilidad muestreo. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido (EEP), la de Inventario de depresión de Beck y trastornos del cuestionario de identificación debidos a consumo de alcohol (AUDIT). Se realizaron análisis descriptivos, análisis de correlación de Pearson y ANOVA. Entre los resultados obtenidos expresaron que proporcionaron información sobre la asociación entre diferentes factores de riesgo de la población estudiantil para que a partir de intervenciones psicológicas relevantes que afectan la

prevención de la salud. Este trabajo aporta elementos para el estudio que determina el estrés y su relación de consumo, los niveles de prevención; esto crea inquietudes que abran posibilidades a temas de nueva investigación. Tiene el mérito de explorar el estrés y la ingesta de alcohol en los jóvenes.

En un artículo efectuado por Marín (2015) titulado “Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud” se encontró que la mayoría de los sujetos creían que el estrés tenía una experiencia incómoda y desagradable, pero esto no era destructivo. Cuando la presión y la demanda se responden adecuadamente, aparecerá la situación ideal, el nivel de demanda es mayor o menor que el nivel de presión adecuado para todos, el equilibrio comienza a cambiar y luego la presión que experimentamos, la presión está entre nuestra presión y nuestra capacidad de afrontamiento. Cuando existe un gran desequilibrio o diferencia entre las necesidades externas o internas de una persona y los recursos adaptativos de la persona, surgirá presión.

A nivel nacional, se tiene a Espinel, Robles y Álvarez (2015) quienes desarrollaron una investigación cuyo objetivo fue identificar los principales factores de riesgo para el estrés académico mediante la aplicación del checklist del SISCO. Este método permitió medir el estrés académico de los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagros y propuso estrategias preventivas en base a los resultados obtenidos. Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo transversal en una muestra representativa de estudiantes de psicología industrial. La intensidad del estrés en la muestra de 85 estudiantes (58 mujeres y 27 hombres) estuvo dentro del período promedio del 40% de la muestra, y aquellos con alta intensidad de estrés aumentaron en un 11,76%.

En cuanto a los resultados, se obtuvo que el 71% de la población evaluada mostraron síntomas de estrés durante el semestre. Una alta población afirmó que experimentaron nervios durante las evaluaciones parciales. En este trabajo se evidenció la presencia de factores de riesgos relacionados con el tema de estrés universitario, cuyas estrategias de afrontamiento implementadas se derivó a la inexistencia de programas dentro de las instancias universitarias que lograran reducir la presencia de este el aula. La similitud de este estudio con la cuestión planteada es el abordaje que realiza sobre el estrés académico y la detección del consumo de bebidas alcohólicas; esto muestra una serie de categorías significativas para la presente investigación.

Seguidamente se tiene en el trabajo de Larrea (2019) titulado “Estrés Académico y consumo de alcohol en estudiantes” el propósito de esta investigación descriptiva fue determinar la relación del estrés académico y el consumo de alcohol. Las personas con las que se abordó fueron alumnos del departamento de educación de Juan León Mera "La Salle". La muestra proviene de 190 estudiantes de sexto grado de secundaria entre las edades de 17 y 18 años. Para evaluar el nivel de presión de aprendizaje se utilizó el test SISCO de Arturo Barraza y el AUDICT de Perula de Torreza sobre el test de ingesta de bebidas alcohólicas.

Con base en los resultados obtenidos, se concluye que existe una correlación entre las variables, que representan el nivel y la magnitud del estrés académico; la fuente más influyente es la sobreestimación, tiene síntomas físicos como letargo o necesidad de descansar. En la respuesta psicológica se muestran los problemas del dominio cognitivo, ansiedad y dolor. En la respuesta conductual se comprueba que las principales motivaciones por las actividades educativas son insuficientes. Los datos sobre las estrategias de afrontamiento más comúnmente utilizadas por los estudiantes y encontraron la habilidad más segura. Finalmente, al determinar el nivel de bebida de los estudiantes, obtuvieron un nivel medio, lo que generó problemas en su campo biológico psicosocial.

Otro trabajo desarrollado por Ponce (2018) denominado en su artículo “Consumo de alcohol en estudiantes en tres facultades de la Universidad Nacional de Chimborazo” analizó la determinación social en el 2017, fue un estudio descriptivo transversal realizado en Riobamba, especialmente, en la Universidad Nacional Chimborazo, en el que participaron 512 alumnos. El propósito de esta investigación fue analizar el consumo de alcohol de los estudiantes de las tres facultades de esta instancia universitaria (Ciencias de la Salud, Ciencias Políticas e Ingeniería) y su relación con sus estados mentales.

Además, también explora los estilos y las formas de vida de los estudiantes, así como los procesos protectores y destructivos que experimentan a nivel personal. Entre la población universitaria, la tasa de ingesta de alcohol es muy alta, y la edad de inicio es entre los 16 y los 20 años. Por otro lado, los hombres en la Facultad de Ingeniería tienen una tendencia superior de consumo de alcohol y una mayor proporción de enfermedades mentales. Por lo tanto, se pudo determinar que la Facultad de Ciencias de la Salud tiene el excesivo nivel alcohólico, pero lo

cierto es que cuanto más es el grado de uso o dependencia de sustancias de los alumnos, hay grandes probabilidades de enfermedad mental.

Para complementar estas deducciones, los estudiantes con el ingreso familiar mensual más alto mostraron un cierto grado de uso material y dependencia, y compartieron los niveles superiores de angustia mental con aquellos con los ingresos mensuales más bajos. En cuanto al proceso de protección de la salud, es obvio que no existen diferencias significativas entre las distintas categorías propuestas por género, raza y clase social, pero el proceso de protección media es el proceso con mayor proporción.

Los resultados de este estudio indican que las políticas universitarias sobre el uso de drogas por parte de los estudiantes es fundamental analizarlos de manera integral e introducir aportes de los métodos de salud colectiva para transformar el proceso destructivo en uno de protección de la salud, que significa determinar las tres dimensiones del desarrollo del estudiante (personal, especial y general).

Notablemente, y de manera asombrosa, se afirma que el estrés influye en distintas áreas y según la experiencia propia del sujeto, su origen se debe a estresores. Al respecto, Barahona, y otros (2017) la definen como “un fenómeno psicobiológico complejo, de alarma y adaptación que permite al organismo enfrentar situaciones de peligro” (p. 308), es decir, es una especie de percepción de un determinado estímulo estresante como la forma en que el individuo vive y siente el cambio que se produce en el entorno familiar, social, educativo o laboral, que interviene directamente en su vida diaria.

Actualmente el estrés es motivo de preocupación y movilización de grandes estudiosos del comportamiento humano, debido a su incidencia en la salud mental y física, lo que afecta la existencia diaria, así como el aprendizaje personal y el ejercicio laboral ha atraído la atención y movilización de muchos investigadores, lo que ha causado dolor, ansiedad, tensión, frustración y depresión, que generan desequilibrios personales, familiares y sociales. La modernidad y el acelerado ritmo de vida, traen consigo nuevas enfermedades como es el caso del estrés, y es esencial aprender a prevenir o controlar este proceso silencioso que se centra en las respuestas orgánicas y se activa cuando un sujeto percibe una situación amenazante.

Los espacios y áreas concernientes con el ámbito académico en el que se encuentran, especialmente, los estudiantes universitarios, que asumen diversos estresores que provocan inestabilidades cognitivas, orgánicas y conductuales; esto afecta la seguridad, el bienestar y la armonía de los sujetos. Lo que significa estar en un estado de vulnerabilidad y susceptibilidad, en una situación de riesgo, afecta todas las áreas de su desarrollo. El consumo de alcohol en estudiantes universitarios generalmente se relaciona con la presencia de estrés, y es una forma que tienen de evitar los problemas que surgen en el entorno educativo.

El consumo de alcohol es considerado un factor de riesgo para los jóvenes, lo que provoca la atención de las personas y origina inseguridad familiar, social, personal y académica. Según la OMS (2018) el abuso de la ingesta de alcohol causa discapacidad y muerte en una etapa temprana, es decir que, genera un impacto negativo en sus vidas; porque están en constante cambio en el período de desarrollo, donde las personas son curiosas y vulnerables a cosas nuevas. El sexo es particularmente prominente y ha causado consecuencias tan graves en la actualidad, lo que constituye uno de los problemas más a priori en el alumnado. Fundamentado en lo anterior, esta investigación se interpreta con el propósito de analizar el estrés académico y su relación con el consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada en la ciudad de Ambato.

En este mismo segmento relacionado con el abordaje de estudiantes, se ha observado que en la carrera de psicología existe un consumo excesivo de alcohol los fines de semana y festivos, calificado la ingesta de alcohol, tabaco y otras drogas como un problema de índole social, familiar, psicológico y de salud pública, principalmente en los centros educativos en Ecuador, por eso es pertinente tomar acciones con herramientas metodológicas confiables para modificar tales actitudes, los cuales, generan deterioro en la vida de los jóvenes (Loor, Hidalgo, Macías, García, & Scrich, 2018).

Ante esta realidad, este estudio se propuso abordar la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada en Ambato, por esto, se centró en la necesidad de comprender la teoría y analizar si las situaciones de estudio que generan estrés se relacionan con el impulso que conlleva a los alumnos hacia el uso y abuso del alcohol como una forma evasiva de la presión que enfrentan para alcanzar el rendimiento estudiantil que requieren.

De todo lo anterior se delimita el problema de investigación ¿Cuál es la relación existente entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada en Ambato?

### **Objetivos de la Investigación**

#### **Objetivo General**

Determinar la relación existente entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Ambato.

#### **Objetivos Específicos**

- Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados con el estrés académico y el consumo de alcohol.
- Diagnosticar la condición actual del estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes de psicología de una universidad privada de Ambato.
- Elaborar un análisis estadístico de tipo correlacional entre estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes de psicología de una universidad privada de Ambato.
- Informar los resultados alcanzados con las respectivas conclusiones y recomendaciones del estudio realizado.

#### **Metodología**

Se desarrolló una investigación cuantitativa, se recolectaron datos numéricos a través de las encuestas SISCO y AUDIT, de diseño no experimental y de corte transversal, durante los meses de octubre y noviembre de 2020. Se trabajó con el 100% de la población de estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada de Ambato. El alcance fue descriptivo y correlacional.

#### **Justificación**

Esta investigación contribuye a determinar la condición actual del estrés académico y la relación existente del consumo de alcohol en universitarios, con el fin de realizar un análisis estadístico de tipo correlacional, este estudio trata de una situación de activación fisiológica, cognitiva, conductual y emocional frente a ciertos escenarios relacionados a estímulos académicos.

Por tanto, la esencia de este estudio radica en el hecho sustancial de que el estrés académico conducirá a una serie de respuestas fisiológicas y psicológicas eventuales durante los estudios universitarios, pues el campo académico es uno de sus principales espacios de desarrollo y, en general, es crucial. Es fundamental, que las personas aprendan a controlar el estrés, de acuerdo con las medidas adecuadas para lograr un estilo de vida satisfactorio y saludable.

Hay motivos de estrés en todos los entornos (incluidos los educativos) que se dirigen a este tema. Por ello, investigadores de diferentes campos han determinado que es necesario analizar su impacto en el comportamiento de los estudiantes, es decir, la presión que soportan en el ámbito académico, lo que les hará demostrar que se trata de una reacción inespecífica de los alumnos en la universidad. De esta forma, es de gran trascendencia examinar las actitudes de los estudiantes universitarios ante los efectos del estrés que los impulsan a ingerir y abusar del alcohol, para establecer así, diversas estrategias que se utilizan en estas situaciones.

Esta investigación se lleva a cabo, al observar los comportamientos mostrados por los estudiantes universitarios en psicología durante su formación académica inicialmente, en los que demuestran un estrés académico constante ante las diversas demandas que enfrentan en la universidad, como las pruebas, investigaciones, exámenes, presentaciones, entre otros, que crean la necesidad de responder eficazmente a las metas y objetivos; sin embargo, estas demandas agudizan la respuesta o disminuir el desempeño, es una forma de liberar tanta tensión, utilizan la ingesta del alcohol como una medida de escape, de modo que se pretenda ofrecer una respuesta a tales circunstancias.

Este estudio aspira a ampliar la base del conocimiento a los fines de construir un aporte significativo sobre la condición actual del estrés académico y su relación con el consumo de alcohol, esto permite explicar el porqué de este comportamiento y sus elementos estresores y cómo generar conciencia de esta realidad. Teóricamente, la investigación llevó a cabo exploraciones fructíferas en una serie de aspectos relacionados con los objetivos de la investigación, que brindó la posibilidad de recolectar y concentrar información al respecto.

Del mismo modo, es una contribución a otros investigadores y la sociedad, que brinda apoyo a personas que persiguen fines de investigación similares. Esta investigación fue factible

porque se contó con el apoyo humano y material para lograr plenamente las metas propuestas, también, hay suficiente conocimiento técnico y metodológico para abordar el problema.

## CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA

### 1.1. Antecedentes Históricos del Estrés

El estrés fue señalado por vez primera en el campo de la salud por un importante filósofo conocido como Walter Cannon (1932), quien enfocó sus estudios en determinar como la necesidad de sobrevivir, es decir, las propiedades adaptativas del ser humano, permitían una respuesta ante elementos estresores que producían un cambio ante determinado hecho que alteraba el estado de “confort” de los mismos (Lazarus, 2000).

Posteriormente, se encuentran los aportes realizados por un estudiante de medicina, Hans Selye, quien se dedicó a estudiar a un grupo de pacientes que padecían los siguientes síntomas: pérdida de apetito, mal humor y cansancio, lo que deriva en tal sintomatología como “Síndrome de estar enfermo” (Berrío & Mazo, 2011).

Al respecto, este autor menciona que posteriormente, Selye (1960) profundizó sus estudios mediante experimentos que desarrolló en ratas exponiéndolas a ejercicios vigorosos, estas investigaciones lograron confirmar que las hormonas suprarrenales aumentan, la atrofia del sistema linfático y las úlceras gástricas, originaron el estrés biológico y luego solo lo denominó estrés. Asimismo, sintetizó y lo definió como “estresor” el cual se caracterizaba por una serie de efectos o factores inespecíficos que acarrear en las actividades cotidianas denominados agentes patógenos o aquellos cambios bruscos en el entorno familiar y laboral que actúa sobre el sujeto, para generar una respuesta automática ante ciertas situaciones que se perciben como una amenaza.

El mismo autor, aporta los elementos básicos para la definición de estrés, que se consideran como el cambio de homeostasis ante distintos estímulos, y señala que el estrés tiene la posibilidad de ser medible. Se considera que el autor que le dio a esta expresión un significado técnico muy especial es Hans Selye, quien en 1936 la describió como una tríada patológica, consistente en aumento de tamaño de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales y linfáticas, lo que da paso a una composición de degradación del sistema (Berrío & Mazo, 2011).

Se afirma que es un tema que se ha abordado durante más de cuatro décadas; esto determina que situaciones estresantes intervienen en las actitudes y la salud de los sujetos, y durante el siglo XX, cuando el estrés comenzó a formar parte de la vida diaria del individuo, se

activa en diversas situaciones por la presencia de estresores que responden inmediatamente. Hay tres elementos abordados por los grandes estudiosos del tema, primero el estrés lo genera el estímulo ambiental que activa el aspecto fisiológico, luego el espacio cognitivo y, finalmente, se muestra la emoción. Por esta razón, Richard Lazarus (1986), realizó un análisis del significado de la conducta o los eventos personales, para que los individuos perciban situaciones amenazadoras y así liberar las acciones humanas y así comience con diferentes estrategias de afrontamiento. Estos significados provocarán la percepción de la situación de amenaza, lo que desencadenará una segunda evaluación, que se centra en los recursos y alternativas que la persona utiliza para iniciar diferentes estrategias de afrontamiento en respuesta a la adaptación (Arribas, 2011). De acuerdo con estos autores, es necesario realizar una evaluación de las estrategias de salida que tienen los individuos frente a las circunstancias estresores y de esta manera determinar si existe un riesgo o no.

## **1.2. Conceptualización del Estrés**

El estrés se ha empleado en la descripción de escenarios amenazantes, que originan una serie de comportamientos, pensamientos y reacciones tanto a nivel psicológico como orgánico. Diversos autores definen el estrés, es decir, aquellas condiciones nocivas, amenazantes o confusas, ajenas al sujeto que altera la función del organismo o la salud mental, y esta condiciones o estímulos ambientales se considera estresores, que se centran en la interacción entre el objeto y el entorno circundante (González, Díaz, Martín, Delgado, & Trianes, 2014).

Entonces, a diferencia de la ansiedad, el estrés es el resultado de la incapacidad de los sujetos para enfrentar las demandas del entorno. De tal manera, que la ansiedad es una respuesta emocional a las amenazas que se manifiestan en los niveles físico, cognitivo, motor y emocional. La ansiedad produce reacciones emocionales relacionadas con el estrés.

El estrés académico, se considera como todo lo que ocurre en un entorno educativo. El estrés educativo es la respuesta normal a las diversas necesidades (como exámenes, trabajos, tareas, presentaciones, etc.) que afronta el mundo académico. Esta respuesta se activa y moviliza para responder de manera efectiva y lograr las metas y objetivos propuestos, pero a veces hay demasiadas demandas al mismo tiempo, lo que aumenta la respuesta y reduce el desempeño esperado (Osorio, 2015).

Esto quiere decir, que uno de los escenarios más afectados por la vida de los estudiantes es la universidad, lo cual, se debe al nivel de enseñanza o la competitividad que allí se genera, lo que trae desesperación y frustración durante el aprendizaje. Al respecto, Berrío y Mazo (2012) conceptualizaron el estrés académico como activación fisiológica, cognitiva, conductual y emocional en respuesta a estímulos y eventos académicos.

La presión académica juega un papel positivo o negativo en la vida de un estudiante. En primer lugar, es motivador para los sujetos realizan actividades con mayores expectativas y de mejor manera, para tener así una mayor concentración (también conocida como modo de alarma). La segunda, se establece al no lograr responder adecuadamente o de una manera que el sujeto estuviera listo para realizar una actividad. Cuando los estudiantes están en modo de alarma durante mucho tiempo, sentirán una fatiga excesiva, que a veces se manifiesta con dolor de cabeza, enfermedad estomacal, alteración del sueño, etc.

Asimismo, los estudiantes son vulnerables al estrés, según un estudio realizado por Mendoza y otros, (2010) aseguraron que una gran parte (80%) de los padecimientos que muestran los jóvenes coinciden con el estrés, con respuestas que conllevan a pensamientos suicidas o en su defecto a acciones, que los conllevan a niveles altos de ansiedad, consumo de tabaco, fármacos o cafeína, así como también, alteraciones del sueño, ingesta de alimento, que genera estrés académico.

Los estudiantes en Ecuador, mediante el apoyo universitario tienen la posibilidad de optar por un cupo según los reglamentos de la misma, sin embargo, existen carreras que presentan un alto nivel de exigencia para lograr ingresar y posteriormente mantenerse, donde se evidencia el estrés en el estudiantado por ello, es necesario que en la universidad se implementen estrategias de ayuda para estos alumnos (Mendoza, y otros, 2010).

De manera que, los estudiantes universitarios, comúnmente afrontan ciertas dificultades que originan estrés académico, y por ende afectación en su desempeño y su nivel de compromiso con sus estudios. Aunque las universidades han hecho varios esfuerzos para apoyar a los estudiantes con dificultades en el rendimiento académico, la importancia del impacto del problema en la presión académica no ha recibido la debida atención. En tal sentido, para ingresar en una instancia universitaria o convertirse en alumnos regulares y así graduarse satisfactoriamente, suele ser una experiencia estresante que muchos estudiantes consideran, pero

este fenómeno es esencial en el discurso de los estudiantes e incluso en el discurso oficial de las universidades (Halgravez, Salinas, Martínez, & Rodríguez, 2016).

A pesar de estos esfuerzos, la principal dificultad académica que muestran los estudiantes universitarios, es el estrés académico, que ha demostrado afectar su desempeño educativo, en las técnicas de aprendizaje y su nivel de responsabilidad. Algunas universidades, se preocupan por apoyar a los estudiantes con problemas de atraso académico, pero necesitan hacer mayores contribuciones al evaluar el impacto de la presión académica sobre la masa estudiantil y la forma de evitación. El ingreso a una universidad es un desafío, permanecer es un reto y graduarse suele ser una condición estresante.

### **1.2.1. Enfoques del estrés.**

El estrés se ha definido desde varios enfoques, entre los principales autores están Lazarus y Folkman (1986) quienes lo conceptualizaron como transaccional interaccional, caracterizado por tres tipos:

- Sociológico, en la que se determinará si el estímulo que distingue al sujeto se considera estresante.
- Biológico en esta etapa, incluso desde un punto de vista orgánico / biológico, las personas se enfrentan a problemas porque favorece la activación del sistema nervioso autónomo.
- Psicológico, porque el sujeto recibirá retroalimentación y podrá corregir sus errores y hacer planes para solucionar los problemas que le molestan.

Otro método de investigación del estrés es el método socio-ambiental propuesto por French y Kahn (1962) que incluye varias variables para establecer una conexión entre ellas. Por tanto, es posible analizar a las personas en el entorno psicológico y volver directamente a los tipos de respuestas físicas, conductuales y emocionales enviadas por el individuo (Londoño, 2011).

Predictores cognitivos, de personalidad y de estrés de síntomas de ansiedad y depresión en universitarios. Al respecto, Catalán (2018) refiere que la síntesis de la mayoría de las técnicas de presión se desarrolla de la siguiente manera:

La realidad del estrés es un estímulo, una fuerza externa, que afectará temporal o permanentemente el comportamiento de los sujetos de manera similar a la realidad objetiva del entorno circundante.

Como respuesta a un estímulo, el estrés tiene términos positivos, como automotivación e impulso de actuar, pero también, tiene otras expresiones disfuncionales que causan desequilibrio y tener peligros potenciales, como ansiedad, agresión y falta de atención. Aumenta el abandono, la adicción, los accidentes, incluidas las situaciones subjetivas.

El estrés tiene un significado específico para todos, y la fuente del estrés dependerá de la propia apreciación, características personales, vulnerabilidad y estrategias de afrontamiento. Proviene de la interrelación entre las personas y su entorno a lo largo del tiempo (Catalán, 2018).

### **1.2.2. Fases que definen el estrés**

La teoría moderna más importante del estrés fue formulada por Hans Selye (1976) citado en Lazarus (2000, pág. 55), quien es considerado uno de los principales investigadores que exploraron sobre el estrés y su influencia en la adaptación a las consecuencias de la enfermedad. El autor propone un modelo de la respuesta del cuerpo humano al estrés que incluye las siguientes etapas:

Fase 1. Alarma. Los organismos comprenden cuando se enfrentan a situaciones estresantes, y los cambios físicos, emocionales y cognitivos comienzan a prepararse para actuar y enfrentar algún evento a través de respuestas de "lucha" o "escape".

El primero es aumentar la frecuencia cardíaca y respiratoria, acrecentar el tono muscular, expandir las pupilas, ralentizar la digestión y aumentar la atención a diferentes estímulos. La función de la adrenalina se prepara rápidamente para acciones que se consideran amenazantes; esto conlleva a la liberación de situaciones peligrosas. El cortisol aumenta los grados de azúcar en la sangre y reducir la respuesta inmunitaria y así ahorrar fuerzas.

Fase 2. Resistencia. En la etapa anterior, una gran cantidad de reacciones metabólicas en el cuerpo comenzaron a ejercitarse para combatir el estrés y el peligro, lo que da paso a la pérdida de energía. En esta fase, el cuerpo intenta restaurar el equilibrio o la homeostasis, pero la estimulación del estrés continúa y se debilitan los recursos necesarios para resistir el estrés, por lo que el cuerpo permanece alerta e incapaz de reparar el daño.

Fase 3. Agotamiento. La exposición extensa al estrés tiende a agotar el almacenamiento de energía del cuerpo y conduce a condiciones exageradas de debilitamiento del sistema inmunológico; esto conlleva a que los sujetos sean ante las enfermedades más susceptibles. Son frecuentes los sentimientos de impotencia, insatisfacción, enfermedad psicosomática, síntomas depresivos o adicciones, generalmente no se llega a este estadio, pues esta tercera fase está íntimamente ligada con la muerte del individuo.

### **1.2.3. Tipologías que definen el estrés.**

De acuerdo con Pérez, García, García , Ortíz, & Centelles (2014), se habla de dos tipologías de estrés, una de ellas tiene un impacto positivo, mientras que la otra es todo lo contrario; ambas están ligadas a la forma de afrontamiento que presenta el individuo. Sin embargo, hubo dos esfuerzos iniciales por dividir el estrés en tipos, y ambos han sido influyentes.

El distinguido fisiólogo Hans Selye (1974) como se citó en Lazarus (2000) sugería dos tipos:

**Distrés** (dolor, angustia): es un tipo destructivo, ilustrado por la ira y la agresión y se dice que es perjudicial para la salud.

**Eustrés**: es el tipo cognitivo, ilustrado por emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con los esfuerzos positivos que beneficiaran a la comunidad, y se dice que es compatible o que protege la salud del individuo.

Por otra parte, también se asegura que, “en un segundo esfuerzo, diferencié tres tipos de estrés psicológico, daño/pérdida, amenaza y desafío, y defendí que las valoraciones asociadas a cada una eran diferentes” (Lazarus R. , 1999, pp. 44-45).

**El daño/pérdida**: se vincula con el perjuicio o pérdida que ya se ha producido.

**La amenaza**: se relaciona con el daño o pérdida que no se ha producido aún, pero que es posible o probable en un futuro cercano.

**El desafío**: consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, se superan con entusiasmo, persistencia y confianza en uno mismo.

Cada uno de ellos se maneja de forma diferente y tiene unos resultados psicofisiológicos y de ejecución diferente.

### **1.3. Estrés académico**

En la actualidad, las instituciones tienen la obligación de cumplir con las necesidades públicas y privadas. Por tanto, el agotamiento psicológico, intelectual como físico, provocará afrontamiento o resistencia, y adaptación de los sujetos.

Según Barraza, Martínez, Silva, Camargo y Contreras (2012) refieren que debido a la excesiva carga de trabajo o, en su defecto, la falta de actividad, o la necesidad de tomar decisiones, el cansancio, la afluencia de personas, la falta de experiencia al que los alumnos que suelen afrontar genera estrés.

La presión académica es una causa sistémica, adaptativa y esencialmente psicológica, se presenta descriptivamente de la siguiente manera:

- a) En el ámbito escolar, los alumnos están sujetos a una serie de requisitos, que se consideran estresantes bajo la evaluación de los propios chicos;
- b) Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (estado de estrés) y se muestran de acuerdo a ciertos síntomas (cuadros de inestabilidad); y
- c) Esta inestabilidad sistémica requiere que los estudiantes tomen contramedidas para reintegrar el desequilibrio sistémico.

#### **1.3.1. Elementos que influyen en el estrés académico.**

El estrés académico se conceptualiza como aquellos elementos que amenazan a los estudiantes y causan reacciones negativas, incluidas las potenciales, físicas, químicas, psicológicas, sociales o culturales. Entre los elementos que la describen están:

**Factores biológicos:** Son las transformaciones que se generan en el individuo que activan el desarrollo del estrés, entre las cuales se menciona: la edad, el género, el sexo, la enfermedad y los accidentes. La investigación sobre este tema ha evidenciado que existen más probabilidades en sufrir agotamiento mental las mujeres que los hombres.

**Factores psicológicos:** se refiere a las características de la tipología de la personalidad que causan estrés en situaciones como depresión, falta de atención baja autoestima, poca memoria y ansiedad.

Factores Socioculturales: El entorno de desarrollo personal, familiar, laboral, centro educativo, etc., tienen una gran influencia cultural dentro de los aspectos económicos y sociales; esto genera que las personas modelen ciertos comportamientos desde la cultura, raza, religión, etc. y la más influyente son la familia (Aparco, 2017).

### 1.3.2. Sintomatología del estrés académico.

Según Barraza (2008) quien refiere como un conjunto de respuestas: psicológicas y físicas. Se determina primero, la hiperventilación (disnea), pérdida de apetito, fatiga crónica (fatiga permanente), alteración del sueño, migraña, etc. Segundo se tiene la inquietud (incapacidad para relajarse y mantener la calma), tristeza, depresión, preocupaciones (sentimientos de enfermedad), irritabilidad o agresividad, y la necesidad de estar solo sin ninguna interrupción, etc.

**Tabla 1.**

*Estresores Académicos*

Sintomatología a nivel Físico	Cefalea Fatiga difusa o fatiga crónica Hipertensión Bruxismo (durante el sueño rechinar de los dientes) Disentería de estómago Impotencia Dolor de espalda Dificultar para conciliar el sueño Resfriados y gripes frecuentes Disminución de la libido Infección Vaginal Sudoración excesiva Pérdida o Aumento de peso Sentirse incapaz de controlar la situación Sentirse deprimido la mayor parte del día Auto-imagen negativa Demasiada preocupación Poca concentración Infeliz No es seguro
Sintomatología a nivel psicológico	Depresión Hipersensibilidad Desánimo Ansiedad Sentirse poco considerado Irritabilidad excesiva Indeciso Baja Autoestima Perturbado

---

Comportamentales	Sentirse inútil Sin entusiasmo Excesivo Tabaquismo Alcoholismo A menudo olvidadizo Aislamiento Frecuentes Conflictos Cumplimiento de obligaciones Tendencia a discutir Mala actitud Absentismo Poco compromiso y responsabilidades Falta o aumento en el consumo de alimentos Dificultad para cumplir con las obligaciones Escaso interés por sí mismo Indiferencia hacia los demás.
------------------	---

---

Fuente: Barraza (2008, p. 278).

### **1.3.3. Principios que originan el Estrés Académico en los Universitarios.**

Actualmente los estudiantes universitarios consideran al estrés como una forma de vida en especial en aquellas carreras que exigen un alto rendimiento, entre los diferentes factores determinantes están los intrínsecos y los extrínsecos. Los primeros provienen del alumno entre los cuales, se nombran: el ambiente en que viven, la personalidad, la inteligencia, los hábitos de estudios, entre otros, mientras los segundo tienen que ver con la carrera, el ambiente de estudio, las estrategias o métodos de aprendizaje, las relaciones con docentes y compañeros, entre otras. Barraza y otros (2012), señalan las siguientes listas de posibles causas que generan el estrés académico que se describen a continuación:

- Competitividad grupal y entre compañeros: Entre los estudiantes crean situaciones de competencia que genera amenazas entre ellos, y por ende, estrés sin presentar un adecuado manejo de estos conflictos con sus compañeros.
- Elaboración de exámenes, al no prepararse para la realización de una determinada evaluación el estudiante experimenta un inmenso nivel de estrés que lo conlleva muchas veces a bloquearse.
- Sobrecarga de asignaciones: el exceso de trabajos a realizar consolida una gama de inquietudes o ansiedades extremas.
- Intervenciones en el aula: Es la exigencia del docente en que el estudiante participe diariamente en clases, el temor a equivocarse en la participación dentro del aula genera un sentimiento frustración y altos niveles de estrés.
- Ambiente físico desfavorable: si el ambiente en el aula de clases es inapropiado, no hay equipo de enseñanza o falta de ventilación e iluminación, los estudiantes pierden la motivación, lo que lleva a calificaciones más bajas y mayor ansiedad.
- Sobrecarga académica: Demasiados créditos o cursos, trabajos obligatorios, etc. no ayudan a los estudiantes a completar rápidamente sus carreras, por el contrario, causará presión en los estudiantes.
- Hay demasiados estudiantes en el aula: Esto provoca hacinamiento, donde los estudiantes que generalmente sufren de preocupación por estar rodeados de muchas personas aumentarán su estado de ansiedad.

- Tiempo limitado para la entrega de trabajos: en muchos casos, la tarea o la prueba sorpresa ponen a los estudiantes en situaciones difíciles y liberan factores estresantes que afectan el desempeño del estudiante.
- Conflictos o problemas con docentes o compañeros: En diversas circunstancias los estudiantes, tienen inapropiadamente conflictos con sus compañeros o profesores. En algunos casos, el profesor los intimidará en lugar de ayudar a los estudiantes, lo que aumentará la presión (Pacheco, 2017).

#### **1.4. Estrategias de afrontamiento del estrés académico**

Diversos investigadores han tratado sobre el afrontamiento del estrés, motivo por el cual se utilizó el trabajo elaborado por Urbano (2019) quien refirió a Fernández (1997) y describió cómo el afrontamiento del estrés es una susceptibilidad que todos enfrentan. Esta situación está relacionada con la preferencia de cada persona al emplear una tipología o técnicas de afrontamiento, que dependerá su estabilidad y la situación en el tiempo. En un sentido más específico, las estrategias de afrontamiento se utilizan en todos los escenarios y tienen particularidades que cambian según las circunstancias que las desencadenan. Brannon y Feist (2001) destacaron que existen aspectos a examinar para lidiar con el estrés.

Primero, considere un proceso que cambiará el éxito de la experiencia del sujeto. Segundo, se determina una respuesta automática, que también, se aprende de la experiencia. Un tercer punto, el sujeto que encara a un determinado escenario, en el que necesita trabajar duro para controlarla y así lograr el equilibrio.

Cabe señalar, que es fundamental precisar los siguientes conceptos claves:

- a.- El acto sin estar todo hecho, los intentos realizados son suficientes,
- b.- El esfuerzo es duro.

Por su parte, Macías, Madariaga, Valle, & Zambrano (2013) refieren que las estrategias de afrontamiento:

Son procesos que, como se ha mencionado, se diferencian en su génesis y connotación entre procesos individuales versus procesos grupales. Esta concepción permite esclarecer cómo el afrontamiento ante eventos estresantes de la familia como unidad, difiere del afrontamiento ante el estrés por parte un individuo (p. 133).

Autores como Lazarus y Folkman (1986) definieron la manifestación permanente del afrontamiento del estrés, que involucra respuestas variables a la cognición y el comportamiento humanos, como una forma de controlar las propias necesidades y evaluar el entorno.

En este punto, afirman que las circunstancias que producen estrés son a nivel ambiental, social o interno, no obstante, de acuerdo a la manera en que explican los sujetos la situación afecta el grado de estrés que soportan. En tal sentido se identificaron dos puntos clave para hacer frente al estrés, entre ellos se tienen los siguientes:

Lazarus y Folkman (1986) refieren que hacer frente al estrés es un proceso, porque cuando se enfrenta hay que resolver las situaciones estresantes, independientemente de su eficacia, entre sus aspectos están los siguientes:

- Las observaciones y valoraciones que hace o piensa el individuo,
- El escenario, la interpretación del objeto de análisis o su comportamiento y,
- El desarrollo de pensamiento y la conducta.

Significa que la interacción según el escenario incide en el bienestar de la persona; de manera que el afrontamiento es cuando, de una forma u otra, se asumen técnicas defensivas, por su interacción con el entorno, para resolver los diversos problemas. La motivación es un proceso producto de la interpretación constante de la correspondencia entre el ambiente y el sujeto.

Los autores antes mencionados (Lazarus y Folkman) identificaron tres etapas de afrontamiento del estrés: anticipación, no ha ocurrido ningún evento en esta etapa y la posibilidad de evaluación es si sucederá o no cuándo y qué pasó aquí. Además, involucra la valoración de una persona, de si este hace frente a una situación amenazante, en qué medida y cómo afrontarla. Las amenazas esperadas afectarán la respuesta al estrés y la forma de enfrentarlo. Durante la repercusión, explicaciones o acciones concernientes con el estrés perderán importancia al principio o al final de la realidad, porque el individuo evaluará las expectativas y comprobará si son iguales o inferiores a las expectativas. En determinado momento, la persona tardará algún tiempo en visualizar lo que acontece porque su energía mental actúa directamente bajo presión. En la fase posterior al impacto, esta es la última parte del estrés del individuo, incluye los aspectos psicológicos (Urbano, 2019).

Una forma de sintetizar algunos modelos teóricos sobre el afrontamiento es de la siguiente manera:

Las habilidades de afrontamiento ante el estrés académico es el acto de controlar condiciones dañinas para reducir los cambios psicofisiológico en un momento de angustia o preocupación en un estudiante; por ello, el estudiante aprenderá a sobrellevar la situación mediante el esfuerzo positivo (Naranjo, 2009). El modelo psicoanalista, ofrece algunos elementos fundamentales como son los pensamientos y acciones realistas basadas en la flexibilidad para la resolución de los problemas y reducir los niveles de estrés. Si se considera, que los factores cognitivos son esenciales en la conducta y proponen varios procesos que utilizan los sujetos para manipular su relación con su entorno

Una de las fórmulas para lidiar con el estrés, es la relajación a través del descanso, que será una constante, de la misma manera, conectarse con la naturaleza, ayuda a mitigar el impacto negativo generado por situaciones estresantes como las que tienen los estudiantes; por otra parte, buscar los recursos adecuados para solucionar las situaciones estresantes, constituye una herramienta fundamental para evitarlo (Naranjo, 2009).

En otras palabras, los alumnos se enfrentan en cambios contundentes, y enfrentan situaciones constantes de estrés, por lo que es necesario utilizar estrategias de afrontamiento que les genere cierta estabilidad a lo largo de su formación académica, sin importar las responsabilidades que asumirán el día a día porque es una forma de expresar sus esfuerzos cognitivos y conductuales que hacen frente de acuerdo a las necesidades específicas externas o internas que son asumidas por los mismos. El método de afrontamiento es un método estable para afrontar el estrés, según la situación, la estrategia de afrontamiento, también es diferente, las ventajas se modifican según el escenario y el sujeto (Matamoros, 2016).

**Tabla 2.**  
*Modelo Teóricos sobre el Afrontamiento*

Autores	Paradigma	Sinopsis
1896,1980 Freud	Teoría dinámica: Afrontamiento como mecanismo de defensa	La auto-actividad tiene como objetivo proteger al sujeto de demandas excesivas sobre la capacidad
1989, 1994 Carver y Scheier	Estrategias: -De tipo disposicional y situacional	Estilo: -Enfoque en los problemas-y en las emociones
Lazarus y Folkman 1984,1986, 2006	Estrategias de Afrontamiento según análisis Transaccional	-Estrategias ajustadas al problema o a las emociones Vs., Estrategias disfuncional o de adaptación
1984, 1995 Rudolph H. Moos	Transaccional	Las variables que interactúan en la situación y la relación entre el proceso de interpretación del comportamiento.
2002 Rudolph H.Moos	Dos dimensiones en el Afrontamiento	Enfoque y método: Orientación al problema (método y evitación): Tipo de esfuerzo (cognición y comportamiento)
1986, 1996 Costa, Somerfield y McCrae,	Modelo COR (Conservation of Resources), Estrategias de Afrontamiento y relación de personalidad	- Perfil disfuncional y adaptativo - Presentar una solución colectiva (consistente con Moos) cuando la presión de la intervención individual, social, económica y ambiental es grande
2001 Hobfoll (buscar que dice)	Modelo de Conservación de los Recursos	Explica sobre qué es lo que realmente el individuo se siente amenazado en situaciones de estrés, relacionada con la pérdida de los recursos
Skinner, E. 2003	Métodos de autocontrol para reparar el efecto aversivo de la situación diversas maneras de coping	Resolución de conflictos, apoyo, reorganización cognitiva, distracción, evitación, reflexión e impotencia, regulación emocional. y aislamiento social

Fuente: Pujada (2015, p. 45).

#### **1.4.1. Tipos de estrategias de afrontamiento.**

Las estrategias de afrontamiento constituyen una serie de procedimientos o actividades conscientes e intencionales que orientan el comportamiento ante situaciones de crisis para lograr metas adaptativas. Aunque existen muchas categorías de métodos de afrontamiento, la mayoría de los autores (Aldwin y Revenson, 1987; Carver et al., 1989; Lazarus y Folkman, 1986; Moos, 1992) distinguieron tres áreas del afrontamiento: cognición, comportamiento y emoción. Está

orientado a la expresión de emergencias, intentos de solución de problemas y / o regulación emocional provocada. Para estos autores, la respuesta es una estructura multidimensional que contiene múltiples respuestas o comportamientos. Por lo tanto, se necesita una forma de evaluación multidimensional para ilustrar la diversidad y poder medir las respuestas emitidas por las personas

De allí, diseñaron una herramienta de medición llamada Lista de Verificación COPE (Respuesta a los Problemas Experimentados), que depende de si es una respuesta de evaluación o una respuesta situacional. Ambos formatos distinguen tres estilos de afrontamiento, que combinan una serie de estrategias:

1. Afrontamiento enfocado al problema: incluye actividades dirigidas directamente a cambiar o reducir el impacto de los factores estresantes o situaciones críticas, para permitir que los factores estresantes se controlen. Por ejemplo, respuesta activa, planificación, reinterpretación activa, humor, etc.
2. Afrontamiento enfocado a la emoción: incluye intentos de reducir o eliminar las emociones negativas causadas por factores estresantes. Por ejemplo: buscar apoyo emocional o de herramientas, etc.
3. Afrontamiento evitativo: se refiere a comportamientos que se evitan o se desvinculan de situaciones problemáticas al mostrar estados emocionales, ilusiones o negar la realidad. Por ejemplo, incluye: distracción personal o malentendidos del comportamiento cognitivo, uso de drogas, etc. El modelo vincula el afrontamiento y la adaptación basado en estrategias que se consideran normales o disfuncionales (Macías, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013).

### **1.5. Ingesta del alcohol en los jóvenes**

Es una sustancia psicoactiva con efectos narcóticos, con efectos narcóticos eufóricos y relajantes que presentan ciertos niveles de adicción. El consumo nocivo de alcohol se asocia con diversos trastornos emocionales, mentales, sociales y del comportamiento, y aumenta el riesgo de enfermedades en una amplia escala. El uso excesivo de alcohol en edades tempranas aumenta el riesgo de varias enfermedades en algunos casos cáncer. Durante el 2017, se consideró que el consumo de alcohol era la causa de tres punto dos millones de muertes en todo el mundo y la

cuarta causa principal de fallecimiento o discapacidad (Chuanwei, Pacal, Bovet, Zhao, & Yang, 2018).

### **1.5.1. Dependencia, consumo y abuso del alcohol.**

El estándar DSM-V (2013) menciona algunos aspectos en los que el consumo de alcohol podría empezar a considerarse como un problema; para ello se cumplirán al menos dos de las variables que se describen a continuación, en un periodo de tiempo de un año.

No todo el que bebe alcohol tiene dependencia, la misma consiste en un período extremo de una serie de dificultades relacionadas con la bebida. Por lo tanto, la ingesta de alcohol es aquella recurrencia de una situación de conflicto relacionada con el alcohol en una de las siguientes áreas fundamentales:

- Consumo constante
- Necesidad insistente por consumir alcohol
- Pasa mucho tiempo en actividades para obtener bebidas alcohólicas o recuperarse de ello
- Actividades laborales, sociales o educativas inconclusas a causa del alcohol
- Consumo persistente de alcohol a pesar de haber tenido inconvenientes previos
- Disminución de actividades recreativas o profesionales por motivo del alcohol
- Exponerse a lesiones físicas o psicológicas como consecuencia del consumo de bebidas embriagantes.
- Necesidad de abstenerse de consumir alcohol en contraprestación a situaciones que hagan sentir a la persona con problemas que derivan del consumo de bebidas embriagantes (DSM-V, 2013).

Se observa una serie de riesgos concernientes con la ingesta de alcohol de acuerdo a la cantidad o frecuencia del consumo de alcohol. Esto demuestra que si se tienen en cuenta las características personales de cada persona (edad, peso, sexo, etc.), y la calidad de bebida consumida.

Los componentes de riesgo de la ingesta de alcohol en los universitarios se relacionan con los siguientes aspectos: el comportamiento, las normas escolares o familiares y el entorno de consumo directo como padres, hermanos y amigos. Se comprobó que cuantos más factores de riesgo, mayor es la exposición al que se enfrentan y la posibilidad de adoptar determinadas conductas nocivas para la salud (Sánchez, Robles , Ripalda, & Calderón, 2018).

### **1.5.2. Tipología de consumidores de alcohol.**

Según lo señalado por Larrea (2019) establece que entre los tipos de consumidores están:

1. Bebedores moderados o sociales: Se refieren a entidades que beben alcohol razonables intervalos (menos de 100 ml).
2. Bebedores sintomáticos: Beber alcohol reduce el síndrome de angustia psicológica evidente.
3. Bebedores en exceso: se caracteriza por el abuso, son aquellos que suelen beber muchas cosas con regularidad. La mayoría de ellos han comenzado a confiar.
4. Alcohólicos: Piensa mucho tiempo en los problemas por lo que, a pesar de las consecuencias, todavía beben.
5. Alcoholismo agudo: también conocido como ebriedad, es una enfermedad acumulativa causada por la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas.

Especialmente, para los jóvenes, debido al rango de edad, el consumo o dependencia habitual es escaso o nulo, por lo que este grupo de edad suele utilizar la siguiente clasificación:

1. No bebedores: Nunca han bebido alcohol en su vida.
2. Bebedores: Personas que han bebido al menos un vaso lleno de alcohol a la vez.
3. Abuso: En el último mes las personas han ingerido al menos cinco o más bebidas alcohólicas (Mena, 2015).

### **1.5.3. Ingesta de Alcohol en los universitarios.**

El consumo de bebidas alcohólicas siempre ha sido fuente de graves problemas, pero hoy, nuevas condiciones exacerbaban sus efectos negativos. Uno de ellos es que las bebidas alcohólicas se han vuelto rápidamente populares entre los estudiantes y las personas que beben alcohol son cada vez más jóvenes. Hay muchas razones por las que los universitarios beben.

En un artículo de Sánchez, Robles, Ripalda y Calderón (2018) determinaron que en Ecuador el 37% de los estudiantes de 12 a 17 años afirmaron haber bebido alcohol en el último mes, se estima que la edad promedio de la primera ingesta o consumo es entre 12 y 18 años.

Esta situación es preocupante porque es demasiado pronto para iniciar el consumo, lo que supone una grave amenaza para la salud, problemas sociales y emocionales, y no solo perjudica la salud. Consumidores y medio ambiente. En cuanto a sus características comestibles, liberará dopamina por ingestión, lo que producirá irritación y euforia entre los consumidores, ha aumentado la tasa de consumo de los adolescentes y ha disminuido la edad de inicio.

En este sentido, el alcohol es una droga "legal" en la sociedad, y los jóvenes están expuestos a volverse adictos a través de él, porque es económico, fácil de obtener y es aceptado por la sociedad. Si se considera que los jóvenes ya comprenden los peligros del uso y abuso del alcohol, pero esto no significa que dejen de hacerlo o lo eviten (Mayorga, Moreta, León, & Troncozo, 2019).

#### **1.5.4. Principios de la ingesta de alcohol en los universitarios.**

Todos los comportamientos de límites se basan en ciertas razones, y estas impulsan a los estudiantes universitarios a actuar de determinada manera. No es una excepción ingerir bebidas alcohólicas desde la perspectiva de controlar el consumo de alcohol, hay muchas explicaciones; trastornos de conducta, presión social, baja autoestima personal, etc.

Existen ciertas restricciones sobre la cantidad de alcohol que consumen los estudiantes, para comprenderlo es necesario estudiar el momento y las circunstancias específicas que conducen al consumo de alcohol (Organización Panamericana de la Salud, 2015). Se han realizado esfuerzos para determinar los matices de las causas y las diferencias individuales que conducen al consumo de alcohol en los universitarios. En resumen, se definen las siguientes razones:

Psicológicas: Se considera que beber controla el comportamiento de las personas. Por este motivo, se consideran las siguientes razones:

a) El uso de elementos perjudiciales cambiará de forma entre individuos y diferentes grupos, y en diversos escenarios o momentos de una misma persona;

b) No existe una relación causal simple, al contrario, se dan componentes interrelacionados de manera complicada;

c) En un contexto social específico, todos los comportamientos ocurrirán y tendrán significado;

d) Las percepciones y creencias de la realidad inspiran la conducta del ser humano;

e) Este comportamiento siempre satisface una determinada función psicológica, física o social, de lo contrario tenderá a desvanecerse.

Sociales: Es especialmente beneficioso factores socioeconómicos para los estudiantes, así como el ambiente que se desenvuelve ponen en riesgo y permiten el uso de alcohol.

En términos de economía social, la parte más preocupante no es el aspecto económico, sino el impacto económico en una clase social determinada, que es la clase social con más probabilidades de participar en el consumo de drogas. Las clases bajas tienen muchos factores sociales, como la falta de oportunidades, la pobreza y la discriminación, que hacen de estas clases candidatos ideales para el desarrollo de los adictos a las drogas.

Familiar: Se construye de tal manera que a medida que los estudiantes se den cuenta del deterioro de las relaciones familiares, la probabilidad de convertirse en alcohólicos aumenta enormemente (Bonfill, 2016).

### **1.5.5. Efectos de ingesta de alcohol en los universitarios.**

Las características del exceso en la ingesta de alcohol en los universitarios, además de todas las comunes a todas las personas, son:

a) Bajas calificaciones de forma rápida;

b) Cambios emocionales y de humor;

c) Notoria Separación de actividades familiares o asuntos triviales;

d) Cambios negativos en su higiene y apariencia personal;

e) Anhelo de aislamiento;

f) Actividades defensivas y tendencia a responder positivamente a provocaciones menores (Sumba, 2014).

### **1.5.6. Estrategias y estilos de afrontamiento del estudiante ante el consumo de alcohol**

Eventos estresantes son factores de riesgo de adaptación de los estudiantes, diferentes autores han destacado que existe una estrecha conexión entre la vivencia del estrés y la existencia de problemas emocionales y conductuales durante esta etapa, sin embargo, a pesar de esta evidencia, algunas personas creen que el impacto de lidiar con el estrés es mucho mayor que simplemente enfrentar situaciones difíciles. No es solo el uso y abuso de ingesta de alcohol, sino también, la forma en que responden los sujetos. Existe una gran cantidad de evidencia empírica de que los experimentos sobre episodios de estrés intenso y la ingesta de alcohol están relacionados con la manipulación, como la susceptibilidad o desencadenamiento de situaciones.

En concreto, entre los estudiantes, la ingesta de alcohol se emplea como una forma de desafiar o tramitar novedosas demandas impuestas por su entorno, o como mecanismo de acción a un sentimiento de un mundo difícil, que considera cualquier tipo. El consumo de alcohol evita la realidad insatisfactoria. Desde la perspectiva de la psicología, estudia los métodos y estrategias que utilizan las personas que tienen dificultades y como forma de escape utilizan alcohol para hacer frente a las dificultades que se les presentan (Bettio, 2016).

En el área de consumo de alcohol Wills y Hirky propusieron un modelo explicativo que se centra en el afrontamiento del estrés. En este modelo, el consumo de alcohol se considera otra estrategia de evitación. Esta es la respuesta del sujeto a los factores estresantes importantes que enfrenta en su vida. El consumo de alcohol reducirá el impacto negativo del estrés o aumentará la capacidad de adaptación suficiente para afrontar el estrés, entonces será más adicto que una persona sin deficiencia. El modelo de adicción basado en el afrontamiento del estrés para reducir los efectos negativos.

Otra estrategia de afrontamiento para buscar apoyo es brindar ayuda a los demás, porque el beneficio mutuo frente a las dificultades es una característica clave que minimiza el riesgo de problemas de conductas.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

En este aspecto, se despliega todo el contenido relacionado con los métodos implementados en la investigación, con el fin de reconstruir los datos de acuerdo a diferentes conceptos teóricos a través de un proceso sistemático para investigar el problema planteado y analizar las hipótesis de investigación.

Arias (2012) interpreta el marco metodológico como una serie de procedimientos prácticos para resolver una situación o problema, el citado autor, también enfatizó que se trata de operaciones que analizan y describen un fenómeno de la realidad que incluye, determinadas técnicas.

### **2.1. Enfoque, Diseño y Tipo de la Investigación**

Este estudio realizó una investigación de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional, con diseño no experimental y corte transversal. La investigación cuantitativa se refiere a la recolección de datos numéricos y al uso de recursos estadísticos y probar la hipótesis.

La investigación cuantitativa busca determinar la asociación o relación entre variables, la generalidad y objetividad de los resultados obtenidos a través de la muestra, para así inferir la población de la que proviene cada muestra (Pita & Pértega, 2002). Se eligió este método porque permite aportar datos relevantes y precisos en la investigación.

Como señalaron Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de investigación cuantitativa tiene como objetivo comprender la relación o correlación entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o entorno específico. Por tanto, esta investigación está más estructurada y nos permite comprender los fenómenos en sí mismos, cómo se manifiestan y sus componentes. Además, miden de forma independiente y precisa; de esta forma, los resultados se generalizan a la población.

El diseño no experimental buscó estudiar el sustento teórico del fenómeno investigado y el manejo de indicadores, dimensiones y características de manera natural, el alcance es descriptivo y correlacional, se aportó información sobre las variables estudiadas y se analizó la correlación entre ellas. Se sustenta epistemológicamente en el positivismo en el que plantea la

unidad de la ciencia desde las ciencias naturales y exactas, se plantea la necesidad de descubrir leyes generales que expliquen los fenómenos observados (Monje, 2011).

El diseño no experimental, se basa en una investigación sistemática y empírica, por lo que es imposible manipular las variables para expresarse de esta manera. Lo que se hace en el estudio no experimental es observar los fenómenos al aparecer en el entorno natural y luego se analiza (Toro & Parra, 2006).

En tal sentido, las variables no se manipulan, de esta manera se permite que los fenómenos observados ocurran en su entorno natural, por lo que se vuelven realistas, de manera de analizarlo en un momento específico, para indagar sobre la variable independiente y dependiente, para establecer una relación casual, lo cual, es de gran trascendencia para el desarrollo efectivo del proceso investigativo.

Esta investigación, también es descriptiva, aporta información sobre las variables expuestas para que diversos fenómenos sean medidos e investigados de manera independiente.

Finalmente, fue de corte transversal en el cual se recolectan los datos en un solo momento, lo que permitió describir las variables y analizar su interrelación (Hernández, 2017). En este estudio los datos se recolectaron en octubre – noviembre 2020.

## **2.2. Población**

Para el desarrollo de la investigación, se recolectaron los datos al 100% de los universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada de la ciudad de Ambato. Se contó con una población total de 272 estudiantes, información suministrada por la secretaría de la escuela.

## **2.3. Instrumento de Recolección de Datos**

La recolección de datos se realizó a través de dos herramientas seleccionadas con cuestionarios específicos que midieron los niveles de estrés académico (SISCO) y el consumo de alcohol (AUDIT). A continuación, se presentan una descripción de los mismos.

### 2.3.1. Inventario SISCO para medir Estrés Académico (Anexo 1)

La Lista de Estrés Académico del SISCO fue elaborada por el Doctor en Ciencias de Barraza A. (2007), la lista contiene 31 ítems que permiten comprender la necesidad de generar estrés, síntomas físicos, mentales y conductuales, y el uso de estrategias de afrontamiento. La escala Likert se divide en cinco categorías, nunca (1), raramente (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). La confiabilidad del test, según su autor, es la siguiente:

- a) Una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90.
- b) Una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, lo cual, coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista.
- c) Los ítems presentan una homogeneidad, y direccionalidad única, la cual, fue establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. (Barraza, 2008, p.276)

Barraza (2008), toma como referencia los criterios de otros autores para valorar los resultados de confiabilidad y cita: “Estos niveles de confiabilidad son valorados como muy buenos, según DeVellis (García, 2006), o elevados, de acuerdo con Murphy y Davishofer (Hogan, 2004)” (p.276).

Por lo tanto, la confiabilidad de la "Escala de estrés académico" se considera verdadera y confiable. Además, según Barraza (2007) el foco de efectividad radica en la relación entre el puntaje general del ítem y el inventario, lo que permite confirmar que todos los ítems están estructurados en el modelo conceptual construido. Por tanto, las características psicométricas de la Escala de Estrés Académico del SISCO son homogéneas y tienen la posibilidad de ser investigadas.

El inventario SISCO, presenta 31 ítems constituidas de la siguiente manera:

- Un apartado que permite categorizar a los participantes de acuerdo a su nivel de estrés.
- Los Ítems están basados en cinco valores de distribución de la escala tipo Likert, constituidos del 1 a 5, donde 1 es pequeño y el 5 son muchos.

- Ocho ítems presentan una escala tipo Likert con 5 valores entre las categorías que se manejan son: nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre. Orientado a construir la frecuencia de síntomas ante estímulos estresantes.
- Seis ítems de una escala tipo Likert con 5 valores categóricos: nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre. Trata de determinar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

El inventario SISCO coincide con el modelo conceptual desde una perspectiva sistémico cognitiva (Barraza, 2006), esto confirma la direccionalidad de los elementos que componen la lista mediante análisis de consistencia interna. Grupo de comparación. Estos resultados muestran que el inventario SISCO es factible, cuya prueba fue aplicada a los estudiantes de la carrera de psicología.

### **2.3.2. Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol (AUDIT) (Anexo 2)**

Para identificar a las personas con determinados patrones y niveles de consumo se utiliza la prueba AUDIT, que es un método simple de cribado del consumo de alcohol creado por la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2001). Consta de 10 ítems, cada uno de los cuales, tiene una serie de respuestas para elegir, y cada respuesta se califica de 0 a 4. Si la puntuación total es igual o superior a 8 como indicador de uso peligroso y nocivo, se comprobará la puntuación total, cuanto mayor sea la puntuación, mayor será la posibilidad de uso peligroso y nocivo.

El instrumento posee una sensibilidad y especificidad de alfa de Cronbach de  $(\alpha)=0.8$ . Evalúa tres dominios muy importantes para detectar si existe consumo de alcohol, entre esos dominios se tienen: síntomas de dependencia, consumo perjudicial, consumo de riesgo. (Consumo de riesgo: frecuencia y cantidad de consumo (1-2-3) - Síntomas de dependencia: pérdida de control en el consumo, aumento matutino (4- 5-6) - Consumo perjudicial: sentimientos de culpa, lesiones, lagunas de memoria cada uno ocasionadas por el consumo de alcohol (7-8-9-10)). Corrección: la puntuación de los ítems 1 al 8 es de (0 a 4), excepto la pregunta número 9 y 10 que va de una escala valorada de (0-2-4) = P. Global (Seguel, Santander, & Alexandre, 2013).

**Tabla 3.**  
*Alfa de Cronbach*

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	268	98,2
	Excluido	5	1,8
	Total	272	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Los ítems excluidos corresponden a los datos personales sexo, edad, trabajo.

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,797	41

Los resultados muestran un alfa adecuado o bueno, sin embargo, el instrumento podría tener áreas de mejora.

## **2.4. Análisis de los Datos**

El análisis de los datos se realizó a partir de los resultados evidenciados en los instrumentos aplicados, esto permitió determinar la relación existente entre el consumo de alcohol y el estrés académico; para ello, se utilizaron como recursos de análisis los siguientes:

**1. EXCEL** se caracteriza por ser un programa que por medio de sus hojas de cálculo proporciona los gráficos de los resultados. Se utilizó para la tabulación inicial de los datos recolectados con ambos instrumentos a través de Google Forms.

**2. SPSS** es una herramienta de análisis de datos, además, cuenta con una buena gama de técnicas, tablas y gráficos, también cuenta con una barra de tareas y su manejo es un poco complejo, pero por medio de la práctica se maneja de mejor forma. Se utilizó para generar el análisis descriptivo y correlacional

## **2.5. Caracterización de la institución**

La investigación se desarrolló en la escuela de Psicología de una universidad privada de Ambato (PUCESA) en esta institución existen 5 escuelas: Psicología, Administración, Jurisprudencia, Sistema y Diseño. Además, existen los departamentos de Pastoral Universitaria y de Idiomas.

Misión:

a) Es una comunidad académica que, modo riguroso y crítico, contribuye a la tutela y desarrollo de la dignidad humana y de la herencia cultural mediante la investigación, la docencia y los diversos servicios ofrecidos a las comunidades locales, nacionales e internacionales.

b) Presta particular atención a las dimensiones éticas de todos los campos del saber y del actuar humano, tanto a nivel individual como social. En este marco, propugna el respeto a la dignidad y derechos de la persona humana y sus valores trascendentes, apoya y promueve la implantación de la justicia en todos los órdenes de la existencia, promueve la preservación del medio ambiente y el respeto a la vida.

c) Goza de la autonomía a su condición de universidad, que le es necesaria para cumplir sus funciones eficazmente. Ejerce dicha autonomía con responsabilidad, y consiguientemente cumple con la rendición social de cuentas, tal y como lo determina la ley.

d) Garantiza a sus miembros la libertad académica, para salvaguardar los derechos de la persona y de la comunidad dentro de las exigencias de la verdad y del bien común.

e) Dirige su actividad hacia la formación integral del ser humano. Por ello trata de formar a sus miembros intelectual y éticamente para el servicio a la sociedad en el ejercicio profesional y en el compromiso con el desarrollo sustentable del país.

f) Pretende la integración del saber mediante el examen de la realidad con los métodos propios de cada disciplina académica y propiciar, al mismo tiempo, el diálogo entre estas para que se enriquezcan mutuamente.

g) Promueve el compromiso de todos los miembros de la comunidad universitaria para la consecución de los fines institucionales a través del diálogo y la participación, de la conformidad con el presente Estatuto.

h) Como universidad particular ofrece una alternativa específica en el ámbito académico conforme a su propio Estatuto y reglamentos.

i) Como universidad católica, se inspira en los principios cristianos ante Dios, el respeto a la dignidad y derechos de la persona humana y a sus valores trascendentales; apoya y promueve la implantación de la justicia en todos los órdenes de la existencia; propicia el diálogo de las diversas disciplinas con la fe, la reflexión sobre los grandes desafíos morales, religiosos y la praxis cristiana.

Visión de futuro hasta el 2020

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (PUCESA), es el referente nacional en formación integral e inclusiva con impacto social. La innovación, agilidad y compromiso identifican su cultura organizacional. Es reconocida internacionalmente por su producción científica y la calidad de sus estudiantes y docentes.

Valores institucionales

La responsabilidad del ser humano ante Dios

La excelencia académica

El respeto

La confianza mutua

La equidad y la justicia

La responsabilidad compartida

El reconocimiento del otro

La valoración académica

La transparencia

El respeto a la vida (Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, 2007).

La escuela de Psicología es la que tiene mayor cantidad de estudiantes. Al momento de la investigación, se oferta la carrera de Psicología cuyos estudiantes abarcan desde primero hasta sexto semestre y existen dos carreras de diez niveles que están en proceso de cierre: Psicología Clínica y Psicología Organizacional, con estudiantes desde séptimo hasta el décimo semestre.

## **CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

En el presente capítulo se realizó el análisis de los resultados de acuerdo a la información obtenida por medio de la aplicación del instrumento de recolección de datos a la población en estudio.

Una vez asignado el instrumento, establecido por cuestionarios específicos que midieron el nivel de estrés académico (SISCO) y el consumo de alcohol (AUDIT), se presentan y se analiza cada una de las interrogantes, mediante la tabulación de los mismos, lo cual, permitió obtener un índice de respuestas que luego fueron representadas en cuadros y gráficos que constituyen la frecuencia, el porcentaje válido y el porcentaje acumulado los datos obtenidos de los encuestados de acuerdo a los ítems establecidos.

En tal sentido, a continuación, se explican cada una de las interpretaciones estructurada de la siguiente manera: una primera parte que se caracteriza por obtener datos relacionados con el inventario (SISCO), comprendido por 31 ítems, y una segunda parte que responde al cuestionario (AUDIT), conformado por 10 ítems, cada uno está conformado por cuadros, gráficos y sus respectivos análisis.

### **3.1. Estrés Académico**

A continuación, se exponen los resultados de la frecuencia absoluta, que representa el número de veces que surgen un valor de la variable. De igual manera, se presenta el porcentaje de la frecuencia relativa y porcentaje acumulado (Ver tabla No.5).

El número de apariciones del valor de la variable. Del mismo modo, se muestran el porcentaje de frecuencia relativa y el porcentaje acumulado (Ver Tabla 5).

Se observa que, a lo largo del período de aprendizaje, los estudiantes muestran la frecuencia de momentos de preocupaciones o nerviosismo. Es absoluto (272 alumnos constituyen el 100% de la población total). Tal como se evidencia en la tabla 5.

### 3.1.1. Estudiantes encuestados que ha mostrado momentos de preocupación o nerviosismo

**Tabla 4.**  
*Momentos de preocupación o nerviosismo*

Estadísticos			
	¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?	En una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho	La competencia con los compañeros del grupo
Nº Válido	272	272	272

*Fuente:* Inventario del Estrés Académico SISCO (Barraza A. , 2007).

### 3.1.2. Nivel de preocupación o nerviosismo

En esta variable se muestran las frecuencias y porcentajes incluido el porcentaje acumulado del nivel de preocupación y nerviosismo exhibido por la muestra. Es importante señalar, que este ítem se agrupo en diversos niveles: (1): Muy leve, (2): Leve, (3): Moderado, (4): Alto, (5): Muy Alto, donde se destaca el nivel moderado tal como se observa en la siguiente tabla. (Ver tabla 6).

**Tabla 5.**  
*Nivel de preocupación o nerviosismo*

En una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho		
Frecuencia		
Válido	1	6
	2	33
	3	124
	4	77
	5	32
	Total	272

*Fuente:* Inventario del Estrés Académico SISCO (Barraza A. , 2007).

Con relación con el nivel de preocupación o nerviosismo, suele haber 124 estudiantes, representados por 45,6%, se ubican en la escala de moderado en la categoría (3), mientras que 77 de la población en estudio respondieron alto en la categoría (4), con una frecuencia del 28,3%, asimismo, 33 de estos encuestados en la categoría (2) indicaron con el 12,1% leve y,

finalmente, 32 de los alumnos que representan el 11,8% expresaron que muy alto y 6 estudiantes con un 2,2% categoría (1) muy levemente. Estos datos demuestran que existe un grado de normalidad en cuanto al nivel de nerviosismo y preocupación durante la formación académica de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Ambato, lo que genera ciertos índices de estrés académico moderado.

### 3.2. Dimensión Estresores

**Tabla 6.**  
*Estrés Académico.*

Concepto	Frecuencia	Porcentaje
3.1. La competencia con los compañeros del grupo	102	37,5
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	115	42,3
3.3. La personalidad y el carácter del profesor	115	42,3
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	105	38,6
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	113	41,5
3.6. No entender los temas que se abordan en la clase	109	40,1
3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)Tiempo limitado para hacer el trabajo	107	39,3

*Fuente:* Inventario del Estrés Académico SISCO (Barraza A. , 2007).

#### **Análisis:**

De acuerdo con los resultados obtenidos en este primer segmento se tiene que para los estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Ambato, los estresores que afectan notablemente a estos alumnos son con un 42,3% están las sobrecarga de tareas y trabajos escolares y la personalidad y el carácter del profesor simultáneamente, con el 41,5% señalaron que el tipo de trabajo que le piden los profesores, con un 40,1% expresaron no entender los temas que se abordan en la clase y con una frecuencia inferior se tiene con un 39,3% respondieron por la participación en clases o el tiempo limitado para realizar el trabajo, el 38,6% afirmaron que por las evaluaciones de los profesores y, finalmente, están las competencias de los compañeros con el 37,5%.

Al respecto, se aprecia que los estudiantes universitarios experimentan un elevado nivel de estrés por los aspectos antes mencionados por la saturación o sobrecarga académica lo que pudiera conllevarlos a sentirse tristes, preocupados, temerosos, tensos y alertas. Estos escenarios se ajustan a la utilización de varias actividades en un mismo período. Según estos datos, se

verifica que se evidencia la existencia de efectos contundentes en el comportamiento de los alumnos, para influir en el área educativa a través del estrés académico.

En este sentido, otro de los aspectos que estresa notablemente a los estudiantes universitarios es la personalidad, el carácter y los riesgos que presenta el estrés elevado en los profesores, genera situaciones de carácter psicológico o fisiológico e inciden en conductas indeseables como el maltrato o estrategias nocivas de afrontamiento de los alumnos que los lleva a escenarios de angustias o al uso y abuso del consumo de alcohol. En otra perspectiva, se encuentran los tipos de trabajos o investigaciones académicos, que son en algunas ocasiones difíciles de comprender y de analizar desde la postura o exigencias del docente. De allí se derivan las evaluaciones de los profesores constituyéndose en un fenómeno generalizado por los estudiantes, lo que logra con ello que éstos experimenten un alto grado de estrés académico.

### 3.3. Dimensiones: Síntomas y Reacciones

#### 3.3.1. Reacciones Físicas

**Tabla 7.**

*Reacciones Físicas*

Concepto	Frecuencia	Porcentaje
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	97	35,7
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	97	35,7
4.3. Dolores de cabeza o migraña.	95	34,9
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	116	42,6
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	63	23,2
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	76	27,9

*Fuente:* Inventario del Estrés Académico SISCO (Barraza A. , 2007).

#### **Análisis:**

Los estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Ambato, demostraron según los datos reseñados en cuanto a las reacciones físicas producidas por el estrés

están los problemas digestivos, dolores abdominales o diarrea. Los datos reflejados en la tabla 8, muestran cómo ocurre a nivel físico el estrés en los estudiantes, e inciden marcadamente en su área fisiológica, especialmente, en el aparato digestivo. Asimismo, expresaron con el 35,7% trastornos en el sueño y fatiga crónica simultáneamente, el 34,9% indicaron que los dolores de cabeza o migraña, el 27,9% somnolencia o necesidades de dormir y, finalmente, con un 23,2% destacaron que rascarse, morderse las uñas o frotarse es una reacción física del estrés. Por lo tanto, el estrés académico se manifiesta físicamente a través del área estomacal en un alto nivel de porcentaje.

### 3.3.2. Reacciones Psicológicas

**Tabla 8.**  
*Reacciones Psicológicas*

Concepto	Frecuencia	Porcentaje
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	86	31,6
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	100	36,8
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación	110	40,4
4.10. Problemas de concentración	116	42,6
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	93	34,2

**Fuente:** Inventario del Estrés Académico SISCO (Barraza A. , 2007).

#### **Análisis:**

En cuanto a las reacciones psicológicas, se evidenciaron que el 42,6% indicaron problemas de concentración, seguidamente con el 40,4% expresaron que una forma de manifestarse era mediante la ansiedad, angustia o desesperación. Se encontraron con una frecuencia inferior con el 36,8% que indicaron sentimientos de depresión y tristeza, el 34,2% señalaron sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad y, finalmente, 31,6% manifestaron que se les presenta la inquietud o la incapacidad de relajarse. Todos estos datos demuestran que existe una respuesta psicológica ante estímulos que generen estrés académico.

### 3.3.3. Reacciones Comportamentales

**Tabla 9.**  
*Reacciones Conductuales*

Concepto	Frecuencia	Porcentaje
4.12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	93	34,2
4.13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	112	41,2
4.14. Aislamiento de los demás	90	33,1
4.15. Desgano para realizar las labores escolares	111	40,8
4.16. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	115	42,3

*Fuente:* Inventario del Estrés Académico SISCO (Barraza A. , 2007).

#### **Análisis:**

En cuanto a los datos suministrados por los estudiantes de psicología sobre las reacciones comportamentales se tienen que el 42,3% de los encuestados coincidieron que le generan aumento o reducción del consumo de alimentos, el 41,2% expresaron que les ocasionaba conflictos o tendencia a polemizar o discutir, el 40,8% expresaron que desgano para realizar las labores escolares. Asimismo, el 34,2% indicaron que sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad y con una frecuencia inferior con el 33,1% les produce aislamiento de los demás. Ante estos resultados se evidencia que en los estudiantes que participaron en la encuesta les crea un aumento o reducción del consumo de alimentos lo que conllevaría a desmejorar su estado de salud.

### 3.4. Dimensión: Estrategias de Afrontamiento

**Tabla 10.**  
*Estrategias de afrontamiento*

Concepto	Frecuencia	Porcentaje
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	90	33,1
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	117	43,0
5.3. Elogios a sí mismo	107	39,3
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	79	29,0
5.5. Búsqueda de información sobre la situación.	103	37,9
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	94	34,6

*Fuente:* Inventario del Estrés Académico SISCO (Barraza A. , 2007).

#### **Análisis:**

En relación a las estrategias de afrontamiento, se obtuvo como resultado que los estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Ambato, emplean como técnica la elaboración de un plan de ejecución de sus tareas con un alto nivel de frecuencia del 43,0%, mientras que el 39,3% establecen los elogios a sí mismos, el 37,9% realizan búsqueda de información sobre la situación, el 33,1% utilizan las habilidades asertivas y el 29,0% aplican la religiosidad, oraciones u asistencia a misa. Al respecto se evidencia que los estudiantes encuestados tienden a planificar las actividades de sus asignaciones; esto es una actitud cognitiva positiva para el afrontamiento mediante la objetividad y organización como recurso personal para hacer frente a situaciones estresantes.

### 3.5. Dimensión: Niveles y frecuencias del Consumo de Alcohol

En este apartado se agruparon y se identificaron los niveles de la siguiente manera: (4 o más veces a la semana) Muy Alto, (2-3 veces a la semana), Alto, (Nunca) No ingiere, (2-4 veces al mes), muy leve, (1- menos veces al mes), leve; al respecto se obtuvo los siguientes resultados, tal como se muestran en la tabla 13.

**Tabla 11.**  
*Consumo de Alcohol*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
Leve	54	19,9
Muy leve	113	41,5
Nunca	86	31,6
Alto	14	5,1
Muy alto	5	1,8

**Fuente:** Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

### **Análisis:**

Según los resultados obtenidos del test AUDIT, se afirma que los estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Ambato, mostraron una frecuencia muy leve en cuanto al consumo de alcohol representado por el 41,5%, asimismo, el 31,6% reflejó que no ingiere bebidas alcohólicas, mientras un 19,9% se evidenció como leve, mientras que el 5,1% manifestó con niveles de consumo alto y con una frecuencia inferior del 1,8% se encuentran en un nivel muy alto.

### **3.5.1. Consumo de Riesgo Test AUDIT:**

En este espacio se analizarán las preguntas 1-2-3 las cuales se refieren a la frecuencia y cantidad de consumo; en este punto, se obtuvo como resultados los siguientes datos:

**Tabla 12.**  
*Frecuencia y cantidad de consumo*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
Leve (1- menos veces al mes)	113	41,5
Muy leve (2-4 veces a la semana)	54	19,9
Nunca	86	31,6
Alto (2-3 veces a la semana)	14	5,1
Muy alto (4 o más veces a la semana)	5	1,8

**Fuente:** Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

**Tabla 13.***Cantidad de Consumo*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
0	68	25,0
1 o 2	123	45,2
3 o 4	40	14,7
5 o 6	21	7,7
7, 8 o 9	4	1,5

*Fuente:* Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

**Tabla 14.***Frecuencia de tomas de 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
A diario o casi diario	68	25,0
Menos de una vez al mes	123	45,2
Mensualmente	8	2,9
Nunca	40	14,7
Semanalmente	21	7,7

*Fuente:* Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

**Análisis:**

En la tabla 13, 14 y 15, se mide la frecuencia y cantidad de consumo de alcohol, donde se evidencia que los estudiantes que participaron en este estudio refirieron tener una frecuencia leve con el 41,5% en la cantidad y las veces del consumo de ingesta de alcohol, seguidamente se muestra el 31,6% quienes asumieron que nunca, el 19,9% expresaron que muy levemente, no obstante, el 5,1% respondió que mantiene una frecuencia y cantidad de consumo profundo y el 1,8% muy profundamente.

**3.5.2. Dependencia y Síntomas.**

En los ítems 4,5 y 6 se miden el consumo y su aumento diario de alcohol, donde se evidencia los siguientes datos:

**Tabla 15.***4.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez que había empezado?*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
A diario o casi diario	5	1,8
Menos de una vez al mes	42	15,4
Mensualmente	15	5,5
Nunca	205	75,4
Semanalmente	5	1,8

*Fuente:* Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

**Tabla 16.**

5.- *¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
Menos de una vez al mes	50	18,4
Mensualmente	12	4,4
Nunca	205	75,4
Semanalmente	5	1,8

*Fuente:* Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

**Tabla 17.**

6.- *¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
A diario o casi diario	3	1,1
Menos de una vez al mes	30	11,0
Mensualmente	6	2,2
Nunca	231	84,9
Semanalmente	2	,7

*Fuente:* Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

### **Análisis:**

De acuerdo con los resultados denominados dependencia y síntomas, se precisa que los estudiantes de psicología de una universidad privada de Ambato, respondieron en la pregunta número 4, que el 75,4% nunca durante el último año han sido incapaz de parar de beber una vez que hayan empezado. Se observa en la pregunta número 5, según la tabla 17, que los encuestados el 75,4% indicaron que en el curso del último año nunca dejaron de hacer lo que se esperaba porque habían bebido y en la pregunta 6, de la tabla 18, el 84,9% de los estudiantes encuestados refirieron que nunca han necesitado de beber en ayunas para recuperarse. Al respecto, todo indica que en la población que participó en el presente estudio no se evidencia ni síntomas, ni dependencia en el consumo de alcohol.

### 3.5.3. Consumo perjudicial.

En este aspecto, se medirá mediante los ítems 7, 8, 9 y 10, en los que se evidencian, los siguientes resultados:

**Tabla 18.**

7.- *¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
A diario o casi diario	1	,4
Menos de una vez al mes	70	25,7
Mensualmente	16	5,9
Nunca	180	66,2
Semanalmente	5	1,8

**Fuente:** Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

**Tabla 19.**

8.- *¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
A diario o casi diario	6	2,2
Menos de una vez al mes	56	20,6
Mensualmente	13	4,8
Nunca	195	71,7
Semanalmente	2	,7

**Fuente:** Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

**Tabla 20.**

9.- *¿Usted o alguna otra persona ha resultado herido porque ha bebido?*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
A diario o casi diario	1	,4
No	238	87,5
Si, el último	9	3,3
Sí, pero no el curso del último año	24	8,8

**Fuente:** Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

**Tabla 21.**

10.- *¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por su consumo de bebidas?*

Niveles de Consumo	Frecuencia	Porcentaje
No	246	90,4
Si, el último	11	4,0
Sí, pero no el curso del último año	15	5,5

**Fuente:** Test. AUDIT (O.M.S., 1993).

### **Análisis:**

En cuanto al consumo perjudicial, los resultados arrojaron, en la pregunta 7 que los estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Ambato el 66,2% indicaron que nunca han tenido remordimiento o sentimientos de culpa después de haber bebido, asimismo, en la pregunta 8 refirieron el 71,7% también, que nunca ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había bebido, en la pregunta número 9, el 87,5% destacaron que no ha resultado herida alguna otra persona porque ha bebido y, finalmente, en la pregunta 10, el 90,4% negaron que algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario haya mostrado por su consumo de bebidas alcohólicas. Los resultados infieren que los estudiantes de psicología presentan un bajo nivel de consumo perjudicial de bebidas alcohólicas.

### **3.6. Correlaciones del Inventario SISCO y la prueba para la identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol (AUDIT)**

En esta sección, se expone el nivel de relación encontrada en las variables de estudio. En la tabla 24, se evidencia los coeficientes de Pearson entre la frecuencia de consumo de alcohol y estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en Ambato.

**Tabla 22.**  
*Correlación entre las variables de estudio*

<b>Correlaciones</b>		Frecuencia de consumo de alcohol	Estrés académico
Frecuencia de consumo de alcohol	Correlación de Pearson	1	-,011
	Sig. (bilateral)		,858
	N	272	272
Estrés académico	Correlación de Pearson	-,011	1
	Sig. (bilateral)	,858	
	N	272	272

Fuente: Test aplicados

Con respecto al análisis correlacional de las variables de la presente investigación, se encontró el valor obtenido del  $p=0.858$  y, al tener en cuenta que la prevalencia del resultado se compara con el baremo equivalente al 0.05, es preciso afirmar que el resultado arrojó un valor de 0.808 por encima del referente, motivo por el cual se rechaza la hipótesis que confirma que existe correlación significativa entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada en Ambato; es decir, que el exceso de actividades curriculares, propias del proceso educativo de la carrera en estudio, no ha generado un incremento en el consumo de bebidas alcohólicas en los educandos y, por lo tanto, no constituye un riesgo para la integridad de los psicólogos en formación de la misma institución académica.

## CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica de los aspectos relacionados con el estrés académico y el consumo de alcohol, permitieron confirmar que el estrés académico activa el aspecto fisiológico, psicológico y conductual frente a ciertos estímulos. Los principales estresores académicos son: reacciones físicas (el entorno físico que engloba la situación educativa), reacciones psicológicas (las emociones que despierta la situación académica en general), reacciones internas (las características del sujeto) y los estresantes externos (sobrecarga de tareas, competitividad grupal, entre otros).
- El diagnóstico de la condición actual del estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes de psicología de una universidad privada de Ambato, fue a través de los resultados donde se mostraron niveles moderados de estrés en los estudiantes de la escuela de psicología; cuyos estresores de mayor afectación fueron con un 42,3% sobrecarga de tareas y la personalidad y el carácter del profesor respectivamente; en cuanto a las reacciones físicas se determinó un alto nivel de frecuencia con el 42,6% en los problemas digestivos, en relación a las reacciones psicológicas se evidenció con el 42,6% problemas de concentración. Y, finalmente, las reacciones comportamentales tienen cierto nivel de relación con el aparato digestivo, el 42,3% de la población estudiantil este estresor le genera aumento o reducción del consumo de alimentos, por su parte, en cuanto a las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean consideraron con el 43% la elaboración de un plan y ejecución de tareas.
- En la elaboración de un análisis estadístico de tipo correlacional entre estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes de psicología de una universidad privada de Ambato, se reflejó una baja correlación entre las variables de estrés académico y el consumo de alcohol en los estudiantes de la carrera de psicología. El consumo de alcohol se manifestó en el 41,5%, donde la ingesta de alcohol, se da menos de una vez al mes, sin generar dependencias al respecto y sin atribuirle al estrés académico alguna sintomatología que se relacione con el consumo de alcohol.

- La información de los resultados alcanzados permitió aportar las respectivas conclusiones y recomendaciones del estudio realizado, entre las que destacan que, los estudiantes de la carrera de psicología emplean estrategias de afrontamiento totalmente opuestas a lo relacionado con la ingesta de alcohol, a través del uso de técnicas para mejorar sus condiciones académicas, aunque todo el estrés se dirige a una fisiológica como lo es el aparato digestivo.

## RECOMENDACIONES

- Es fundamental que los docentes universitarios manejen estos datos porque se denota que los estudiantes de la carrera de psicología presentan niveles moderados de estrés académicos, de manera que los mismos, tomen medidas contundentes en cuanto a la flexibilización de los procesos educativos y así evitar problemas sintomáticos en el área fisiológica que perturbe su salud integral.
- Fomentar talleres relacionados con los síntomas, causas, enfoques y principios sobre el estrés académico y un sistema de prevención terapéutica que se encargue de informar sobre la forma que se presenta en el organismo, de manera de intervenirlo mediante técnicas.
- Exhortar a realizar investigaciones sobre el tema del estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes de la carrera de psicología para así un cuadro comparativo y verificar si se mantiene el mismo nivel correlacional.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aparco, L. (2017). *Factores que desencadenan el Estrés Académico en los estudiantes de Enfermería del III Ciclo de la Universidad Autónoma de ICA, 2017*. (Tesis de Pregrado), Universidad Autónoma de ICA, Chincha-Perú. Obtenido de <https://bit.ly/3ka1MN0>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología*. Caracas: Episteme.
- Arribas, M. (2011). Toward a causal model of the dimensions of academic stress in nursing students. *Rev.Educ*(360), 533-556. Obtenido de <https://bit.ly/31k2r71>
- Barahona, L., Amemiya, I., Sánchez, E., Oliveros, M., Pinto, M., & Cuadros, R. (2017). Asociación entre violencia, estrés y rendimiento académico en alumnos de medicina del primer y sexto años de una universidad pública, 2017. *Scielo.org*, 307-311. doi: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v79i4.15635>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa*, 26(2), 270-289. Obtenido de <https://bit.ly/2FwoYFZ>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances de Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Retrieved from <https://bit.ly/2TSdkcj>
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E., & Contreras, R. (2012). Estresores Académicos y Géneros. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión educativa*, 5(12), 33-43. Obtenido de <https://bit.ly/347jfkj>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 66-82. Obtenido de <https://bit.ly/37iskrx>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología. Universidad de Antioquia*, 3(2). Retrieved from <https://bit.ly/3jflo12>
- Bettio, S. (2016). *Estrategias de afrontamiento y percepción de crianza en Adolescente consumidores*. (Tesis de Pregrado), Universidad del Aconcagua, Chile. Obtenido de <https://bit.ly/2H8Z4ch>
- Bonfill, E. (2016). *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: Diseño y efectividad de un programa de intervención*. (Tesis de Doctorado), Universitat Rovira I

- Virgili, España. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/399039/TESI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brannon, L., & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo.
- Catalán, C. (2018). *Motivación y Estrés Laboral en trabajadores Administrativos de la Gerencia Regional de Educación de Arequipa, Segundo Semestre 2017*. (Tesis de Pregrado), Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa-Perú. Obtenido de <https://bit.ly/3lYnEvi>
- Chuanwei, M., Pacal, M., Bovet, L., Zhao, M., & Yang, Y. (2018). Consumo de Alcohol en Adolescentes. *IntraMed*, 415(2), 1-29. Obtenido de <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=92875>
- DSM-V. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Arlington, EEUU: Asociación Americana de Psiquiatría. Obtenido de <https://bit.ly/3rkvTnU>
- Espinel, J., Robles, J., & Álvarez, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *Yachana*, 4(2), 41-47. Obtenido de <https://bit.ly/39sztXo>
- French, J., & Kahn, R. (1962). A Programmatic Approach to Studying the Industrial Environment and Mental Health. *Journal of Social Issues*, 49(1), 1-47. Obtenido de [doi:http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1962.tb00415.x](http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1962.tb00415.x)
- González, M., Díaz, F., Martín, I., Delgado, M., & Trianes, M. (2014). Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de Educación PrimariaA. *INFAD de Psicología*, 3(1), 245-252. Obtenido de <https://bit.ly/31dVPag>
- Halgravez, L., Salinas, j., Martínez, G., & Rodríguez, O. (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexica de Estomatología*, 3(2), 27-36. Obtenido de <https://bit.ly/3etcgEW>
- Hernández, R. (2017). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill Interamericana Editores. Retrieved from <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6. edición, Ed.) México: McGraw Hill Interamericana de Editores. Obtenido de [ds/2017/10/Investigacion.pdf](https://bit.ly/3dM1WtH)
- INEC. (2010). *Mujeres y hombres del Ecuador en cifras III*. Obtenido de <https://bit.ly/3dM1WtH>
- Larrea, V. (2019). *Estrés Académico y consumo de alcohol en estudiantes*. (Tesis de Pregrado), Universidad Técnica de Ambato, Ambato-Ecuador. Obtenido de <https://bit.ly/31hB9hs>
- Lazarus, R. (1999). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclee de Brouwer. Retrieved from <https://bit.ly/3qhorcl>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclee de Brouwer. Obtenido de <https://bit.ly/36GmjEa>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona-España: Martínez Roca. Obtenido de <https://bit.ly/3562mVL>
- Londoño, N. (2011). *Predictores cognitivos, de personalidad y estrés para síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de primeros semestres de educación superior e impacto del programa de prevención basado en el desarrollo del pensamiento crítico y el diálogo socrático*. (Doctorado), Universidad del Norte, Barranquilla-Colombia. Obtenido de <https://bit.ly/31jtlMh>
- Loor, W., Hidalgo, H., Macías, J., García, E., & Scrich, A. (2018). Causas de las adicciones en adolescentes y jóvenes en Ecuador. *Arch Med Camagüey*, 22(2), 130-138. Obtenido de <https://bit.ly/3o1HJT9>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe*, 30(1), 123 - 145. Obtenido de <https://bit.ly/3sYvw3v>
- Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11), 1-14. Obtenido de <https://bit.ly/3o14MO2>
- Matamoros, E. (2016). *“Estrategias del afrontamiento frente FRENTE al Estrés en el comportamiento de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huanquevelica*

2016. (Tesis de Pregrado), Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica-Perú. Obtenido de <https://bit.ly/3dzymFD>
- Mayorga, M., Moreta, R., León, L., & Troncozo, B. (2019). Actitudes favorables y consumo de Alcohó en Adolescentes Ecuatorianos. *Health and Addictions. Salud*, 19(2), 139-148. Obtenido de <https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/455>
- Mena, M. (2015). *Factores sociales asociados al Alcoholismo en integrantes del “Grupo Loja” de Alcohólicos Anónimos de la ciudad de Loja*. (Tesis de Pregrado), Universidad de Loja, Loja-Ecuador. Obtenido de <https://bit.ly/3o2lf4w>
- Mendoza, L., Cabrera, E., González, D., Martínez, R., Pérez, E., & Saucedo, R. (2010). Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. *ENE Revista de Enfermería*, 4(3), 36-46. Obtenido de <https://bit.ly/2T3yxPX>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Guía Didáctica*. Neiva-Colombia: Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Obtenido de <https://bit.ly/36DTicM>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo . *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Obtenido de <https://bit.ly/2YGLzpo>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). Cuestionario de identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol. *Organización Mundial de la Salud*, 1-40. Obtenido de <https://bit.ly/3p8I5qB>
- Organización Mundial de la Salud. (21 de 09 de 2018). *Alcohol*. Obtenido de Alcohol: <https://bit.ly/3lYobDS>
- Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Informe de situación Regional sobre el Alcohol y la Salud en las Américas*. Washington: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Informe de situación Regional sobre el Alcohol y la Salud en las Américas: <https://bit.ly/3mPyzaY>
- Osorio, M. (2015). *Centro de aprendizaje campus sur*. (U. d. Chile, Ed.) Obtenido de <https://bit.ly/3450opb>

- Pacheco, J. (2017). *Estrés Académico de los estudiantes de enfermería en una Universidad Privada de Puerto Rico y su asociación con el Rendimiento Académico*. (Tesis Doctoral), Universidad de Málaga, Málaga-España. Obtenido de <https://bit.ly/37fWUIK>
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortíz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la atención primaria de salud. *Revista cubana de medicina general integral*, 30(3), 354-363.
- Pita, F., & Pértega, D. (2002). Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. ). *Complexo Hospitalario Universitario*(9), 76-78. Retrieved from <https://bit.ly/2GWKk0a>
- Ponce, C. (2018). Consumo de alcohol en estudiantes en tres facultades de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Eugenio Espejo. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 12(2), 41-49. Obtenido de <https://bit.ly/3fQGi6t>
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. (18 de 02 de 2007). *Misión y Visión*. Obtenido de Misión y Visión: <https://bit.ly/3mGUqlh>
- Pujada, M. (2015). *Diseño de un programa de evaluación e intervención de variables emocionales, conductuales y personales para personal de emergencia*. (Tesis Doctoral), Universitat Balearica, España. Retrieved from <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/396665/tmdps1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, M., Robles, J., Ripalda, V., & Calderón, J. (2018). La percepción del Riesgo relacionado al consumo de Alcohol en Adolescentes Escolarizados /as. *Revista Prisma Social Nro.23*, 4(23), 235-249. Obtenido de <https://bit.ly/3k8ju3v>
- Sánchez, M., Robles, J., Ripalda, V., & Calderón, J. (2018). La percepción del Riesgo relacionado al consumo de Alcohol en Adolescentes Escolarizados /as. *Revista Prisma Social Nro.23*, 4(23), 235-249. Obtenido de <https://revistaprismasocial.es/article/view/2776>
- Seguel, F., Santander, G., & Alexandre, O. (2013). Validez y confiabilidad del test de identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol (AUDIT) en estudiantes. *Ciencia y enfermería*, 19(1), 23-35. Obtenido de <https://bit.ly/3pc1EOJ>
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Compañía General Fabril. Obtenido de <https://bit.ly/349fCcO>

- Sumba, M. (2014). *El Alcoholismo en la Adolescencia*. (Tesis de pregrado), Universidad de Cuenca, Cuenca-Ecuador. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/19993/1/TESIS.pdf>
- Toro, I., & Parra, R. (2006). *Método y Conocimiento. Metodología de la Investigación*. Medellín-Colombia: Universidad Eart. Obtenido de <https://bit.ly/3dsYDFo>
- Urbano, E. (2019). *Estilos de Afrontamiento al Estrés y bienestar psicológico en Adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte 2017*. (Tesis de Maestría), Universidad Peruano Cayetano Heredia, Lima-Perú. Obtenido de <https://bit.ly/31hXLyJ>
- Vargas , R., Del Castillo, A., & Guzmán, R. (2016). Estrés, Depresión y Consumo de Alcohol estudiantes de Bachillerato de México: Diferencias por Sexo y Escuela. *European Scientific Journal*, 12(32), 94-109. Obtenido de <https://bit.ly/37nP1sN>

## ANEXOS

### Anexo 01. Inventario SISCO

#### INVENTARIO SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo principal reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes.

Seleccione el nivel de estrés en una escala del 1 a 5. Coloque una (x) para responder a las preguntas:

1.- Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo

\_\_\_\_\_Si                      \_\_\_\_\_No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión, utiliza una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Toma en consideración la siguiente escala de valores:

Concepto	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
5.7. La competencia con los compañeros del grupo					
5.8. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
5.9. La personalidad y el carácter del profesor					
5.10. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5.11. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
5.12. No entender los temas que se abordan en la clase					
5.13. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)Tiempo limitado para hacer el trabajo					

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? toma en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Reacciones Físicas					
Concepto	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. Problemas de concentración					
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13. Aislamiento de los demás					
4.14. Desgano para realizar las labores escolares					
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Encierra en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? toma en consideración la misma escala de valores del apartado anterior. ¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Reacciones Físicas					
Concepto	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas)					
5.3. Elogios a sí mismo					
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.5. Búsqueda de información sobre la situación					
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

## Anexo 02. Cuestionario AUDIT

Cuestionario AUDIT Señale con una X en el cuadro que mejor describa su respuesta a cada pregunta sobre consumo de bebidas alcohólicas

Señale con una X en el cuadro que mejor describa su respuesta a cada pregunta sobre consumo de bebidas alcohólicas

1. ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?	
Nunca (Pase a las preguntas 9-10)	
Una o menos veces al mes	
De 2 a 4 veces al mes	
De 2 a 3 veces a la semana	
4 o más veces a la semana	

2. ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?	
1 o 2	
3 o 4	
5 o 6	
7, 8 o 9	
10 o más	

3. ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?	
Nunca	
Menos de una vez al mes	
Mensualmente	
Semanalmente	
A diario o casi diario	

4. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez había empezado?	
Nunca	
Menos de una vez al mes	
Mensualmente	
Semanalmente	
A diario o casi diario	

5.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?	
Nunca	
Menos de una vez al mes	
Mensualmente	
Semanalmente	
A diario o casi diario	

6.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?	
Nunca	
Menos de una vez al mes	
Mensualmente	
Semanalmente	
A diario o casi diario	

7.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?	
Nunca	
Menos de una vez al mes	
Mensualmente	
Semanalmente	
A diario o casi diario	

8.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?	
Nunca	
Menos de una vez al mes	
Mensualmente	
Semanalmente	
A diario o casi diario	

9¿Usted o alguna otra persona ha resultado herido porque usted había bebido?	
No	
Si, pero no en el curso del último año	
Si, el último año	

10¿ ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por su consumo de bebidas	
No	
Sí, pero no en el curso del último año	
Si, el último año	