



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Estrés Académico y Consumo de Alcohol en
Estudiantes de la Carrera de Economía de la
Universidad Nacional de Loja Periodo 2021-2022**

Trabajo de Titulación previa a la
obtención del Título de Psicóloga
Clínica

AUTORA:

Gabriela Katherine Guaya Galindo

DIRECTOR:

Psi. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas, Mgs.Sc.

LOJA-ECUADOR

2022

Certificación

Marco Vinicio Sánchez Salinas

DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber dirigido, revisado y corregido el desarrollo del trabajo de investigación: “Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja periodo 2021-2022.” de la autoría del estudiante de la carrera de Psicología Clínica, **Gabriela Katherine Guaya Galindo** con número de cédula 1104896459. Por lo que, en cuanto a mi criterio personal y profesional el trabajo de integración curricular del estudiante reúne satisfactoriamente los requerimientos exigidos y estipulados en el régimen académico de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo que autorizo su presentación ante el organismo competente, para que le dé el trámite correspondiente.

Loja, 24 de marzo de 2022.



Firmado electrónicamente por:

**MARCO
VINICIO SANCHEZ
SALINAS**

Autoría

Yo, Gabriela Katherine Guaya Galindo, declaro ser autora del presente Trabajo de titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de titulación en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Cedula de Identidad: 1104896459

Fecha: 19 de mayo de 2022

Correo electrónico: gabriela.guaya@unl.edu.ec

Celular: 0967510691

Firma:

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned to the right of the word 'Firma:'.

Autora: Gabriela Katherine Guaya Galindo

Carta de autorización

Yo, Gabriela Katherine Guaya Galindo, declaro ser autora del trabajo de titulación Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja periodo 2021-2022 Como requisito para optar el grado de Psicóloga Clínica; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional (RDI):

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio con la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de titulación que realice su tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los diecinueve días del mes de mayo del dos mil veintidós.

Firma:



Autora: Gabriela Katherine Guaya Galindo

Número de Cédula: 1104896459

Dirección: Loja, ciudadela “La Inmaculada”, calles Francisco Lecaro y Miguel Cano

Correo electrónico: gabriela.guaya@unl.edu.ec

Celular: 0967510691

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Trabajo de titulación: Psc. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas Mg Sc.

Tribunal de grado:

- Presidenta: Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mg.Sc.
- Vocal: Psi. Cl. Karina Cecibel Flores FloreS, Mg. Sc.
- Vocal: Bioquím. Gabriela Merino, Mg. Sc.

Dedicatoria

A mis queridos padres José Guaya y Jenny Galindo, por ser mi motor y mi mayor inspiración para salir adelante cada día de la vida, que con su amor, esfuerzo y apoyo me han dado fuerza para no rendirme y llegar a cumplir lo que me propongo.

A mis hermanos, por ser un pilar fundamental en todo este proceso de crecimiento personal y profesional.

A los docentes de la carrera de Psicología Clínica, por haber compartido sus conocimientos y que gracias a ellos hemos logrado llegar a convertirnos en profesionales de calidad.

A mi mejor amiga Nadia Vallejo, quien ha estado presente cada día escuchándome, apoyándome cuando más lo necesito, por el cariño brindado y sobre todo porque gracias a ti realmente sé el significado de una verdadera amistad.

Finalmente, a todos mis amigos y a aquellas personas que a pesar de la distancia han sido mi fuerza y motivación para luchar por lo que quiero, que con su paciencia y cariño me han ayudado a no rendirme y alcanzar de mejor manera mis metas.

Gabriela Katherine Guaya Galindo

Agradecimiento

Mi gratitud a:

La prestigiosa Universidad Nacional de Loja, especialmente a los docentes que conforman la Carrera de Psicología Clínica, por todos los conocimientos impartidos, apoyo incondicional y experiencia profesional teórica- práctico, que sin duda serán de gran ayuda durante el resto de mi vida profesional.

A mi director de proyecto de titulación Psi.Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas, Mg.SC., gracias por sus enseñanzas, motivaciones y apoyo para sacar a delante la presente investigación.

A mi familia, por su amor y apoyo en todos los momentos.

De igual manera a mis amigos y a todas las personas que han estado conmigo a lo largo de este camino, para ellos, infinitas gracias.

Gabriela Katherine Guaya Galindo

Índice

| | |
|--|------|
| Carátula..... | i |
| Certificación | ii |
| Autoría..... | iii |
| Carta de autorización..... | iv |
| Dedicatoria..... | v |
| Agradecimiento..... | vi |
| Índice..... | vii |
| Índice de Figuras..... | x |
| Índice de Tablas | xi |
| Índice de Anexos..... | xiii |
| 1. Título..... | 1 |
| 2. Resumen | 2 |
| 2.1. Abstract | 3 |
| 3. Introducción..... | 4 |
| 4. Marco Teórico | 6 |
| 1. Estrés | 6 |
| 1.1. Definición | 6 |
| 1.2. Teorías de Estrés | 7 |
| 1.3. Niveles de estrés..... | 9 |
| 1.4. Tipos de estrés..... | 11 |
| 1.5. Estrés académico..... | 11 |
| 1.6. Estrés académico en estudiantes universitarios..... | 12 |

| | | |
|-------|--|----|
| 1.7. | Estresores académicos. | 13 |
| 1.8. | Niveles de estrés académico | 14 |
| 1.9. | Sintomatología del estrés académico. | 15 |
| 1.10. | Afrontamiento al estrés académico | 17 |
| 1.11. | Técnicas psicoterapéuticas para prevenir el estrés académico | 18 |
| 2. | Consumo de Alcohol..... | 21 |
| 2.1. | Aspectos generales | 21 |
| 2.2. | Alcohol | 21 |
| 2.3. | Antecedentes del consumo de alcohol en la historia..... | 22 |
| 2.4. | Tipos de consumidores de alcohol | 23 |
| 2.5. | Fases o etapas del consumo de alcohol | 24 |
| 2.6. | Causas y factores de riesgo del consumo de alcohol..... | 25 |
| 2.7. | Consecuencias del consumo de alcohol..... | 26 |
| 2.8. | Causas de consumo de alcohol en estudiantes universitarios | 29 |
| 2.9. | Consecuencias de alcohol en estudiantes universitarios | 30 |
| 2.10. | Criterios diagnósticos para trastornos relacionados con el alcohol | 31 |
| 2.11. | Relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios | 33 |
| 2.12. | Técnicas psicoterapéuticas para reducir el consumo de alcohol..... | 35 |
| 5. | Metodología..... | 37 |
| 5.1. | Tipo y Diseño de Estudio | 37 |
| 5.2. | Unidad de Estudio..... | 37 |
| 5.3. | Población y Muestra..... | 37 |

| | | |
|--------|---|----|
| 5.4. | Criterios de Inclusión y Exclusión..... | 37 |
| 5.4.1. | Criterios de inclusión | 37 |
| 5.4.2. | Criterios de Exclusión..... | 38 |
| 5.5. | Técnicas e Instrumentos | 38 |
| 5.5.1. | Inventario SISCO de estrés académico..... | 38 |
| 5.5.2. | Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol. | 39 |
| 5.6. | Procedimiento | 41 |
| 6. | Resultados | 43 |
| 6.1. | En Cumplimiento al Objetivo General..... | 43 |
| 6.2. | En Cumplimiento al Primer Objetivo | 45 |
| 6.3. | En Cumplimiento a Segundo Objetivo | 47 |
| 6.4. | En Cumplimiento al Tercer Objetivo..... | 49 |
| 7. | Discusión | 64 |
| 8. | Conclusiones..... | 67 |
| 9. | Recomendaciones | 68 |
| 10. | Bibliografía..... | 69 |
| 11. | Anexos..... | 75 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Resultados generales de estrés académico presente en los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja..... | 45 |
| Figura 2 Resultados generales de consumo de alcohol presente en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja..... | 47 |

Índice de Tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Tabla cruzada entre variables estrés académico y consumo de alcohol en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja | 43 |
| Tabla 2 Prueba de Chi-cuadrado entre estrés académico y consumo de alcohol..... | 45 |
| Tabla 3 Resultados generales del estrés académico presente en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja | 45 |
| Tabla 4 Resultados generales de los niveles de consumo de alcohol presente en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja..... | 47 |
| Tabla 5 Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en edades a nivel general..... | 83 |
| Tabla 6 Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes Universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en relación al género a nivel general | 83 |
| Tabla 7 Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes Universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en relación al estado civil a nivel general | 84 |
| Tabla 8 Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en los ciclos académicos a nivel general | 85 |
| Tabla 9 Nivel de consumo de alcohol presente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en edades a nivel general..... | 86 |

Tabla 10 Nivel de consumo de alcohol presente en los estudiantes Universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en relación al género a nivel general87

Tabla 11 Nivel de consumo de alcohol presente en los estudiantes Universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en relación al estado civil a nivel general.....88

Tabla 12 Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en los ciclos académicos a nivel general.....89

Índice de Anexos

| | |
|---|----|
| Anexo 1. Aprobación del Tema de proyecto de tesis | 75 |
| Anexo 2. Solicitud y Aprobación para la Aplicación de Reactivos | 76 |
| Anexo 3. Consentimiento Informado | 77 |
| Anexo 4. Inventario SISCO del Estrés Académico | 78 |
| Anexo 5. Test de identificación de los trastornos debido al consumo de alcohol | 81 |
| Anexo 6. Resultados Complementarios | 90 |
| Anexo 7. Certificado de Traducción de ingles..... | 90 |
| Anexo 8. Certificación del Tribunal de Grado..... | 91 |
| Anexo 8. Anteproyecto del Trabajo de Titulación..... | 92 |

1. Título

Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja periodo-2021-2022.

2. Resumen

El objetivo de la presente investigación fue identificar los niveles de estrés académico y su relación con el consumo de alcohol en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja. El estudio contó con una metodología transversal y correlacional con enfoque cuantitativo, se tomó una muestra de 118 estudiantes de una población total de 170, como instrumentos de recolección de datos se utilizó dos reactivos psicológicos: Inventario SISCO de Estrés Académico y el Cuestionario de Identificación de Trastornos debido al Consumo de Alcohol. Los resultados obtenidos demostraron que, en relación al estrés académico predominó un nivel moderado en un 61,02% del total de los estudiantes investigados. En el consumo de alcohol, se encontró que, el 97,46% de los estudiantes presentaron un nivel profundo de consumo. En cuanto a la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol presentaron una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables con un p valor =0,00096, donde permitió comprobar que en presencia de estrés académico moderado existió un consumo de alcohol profundo en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía. Por lo cual, se recomienda aplicar el plan de promoción y prevención de salud mental, el mismo que se planteó con el objetivo de brindar herramientas que promuevan una mejor salud mental en los estudiantes de educación superior pertenecientes a la Carrera de Economía.

Palabras clave: Estrés académico, consumo de alcohol, estudiantes universitarios, inventario SISCO, salud mental.

2.1.Abstract

The objective of the current research was to identify the levels of academic stress and its relationship with alcohol consumption in students of the Economics Degree at the National University of Loja. The study has a cross-sectional, prospective and correlational methodology, a sample of 118 students was taken from a total population of 170, two psychological reagents were used as data collection instruments: SISCO Inventory of Academic Stress and the Alcohol Use Disorders Identification Test, in addition to the informed consent accepted by the participants. The results obtained showed that, in relation to academic stress, a moderate level predominated in 61.02% of the total number of students investigated. Regarding alcohol consumption, it was found that 97.46% of the students presented a profound level of consumption. As for the relationship between academic stress and alcohol consumption, there was a statistically significant correlation between both variables with a p-value = 0.00096, which allowed to prove that in the presence of moderate academic stress there is a deep alcohol consumption in university students of Economics. Therefore, it is recommended to apply the mental health promotion and prevention plan, which was proposed with the objective of providing tools that promote better mental health in higher education students belonging to the Economics Career.

Keywords: Academic stress, alcohol consumption, university students, SISCO inventory, Mental health

3. Introducción

La presente investigación se enfocó en identificar el estrés académico y consumo de alcohol en los estudiantes de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja, tema que debemos dar importancia debido a que constituye uno de los mayores inconvenientes de salud pública en la humanidad. De hecho, en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera et al., 2007 p. 78).

Con el paso del tiempo, bajo las premisas de la importancia que se le debe dar a la salud mental, múltiples entidades e investigadores centraron su mirada en el tema mencionado anteriormente, dónde se derivaron varios efectos negativos o situaciones que tienen como resultado final el estrés, en este caso, producido principalmente, por las circunstancias y proceso de formación universitaria.

Es decir, los diversos escenarios académicos influyeron de fuerte manera en el cambio de hábitos saludables de los universitarios y con ello, incrementaron prácticas que afectaron a la salud física y mental, como el consumo de alcohol, que puede estar directamente asociado a los problemas académicos y ser utilizado como recurso para reducir la ansiedad, depresión y estrés. En este sentido, el consumo de alcohol fue el responsable de múltiples daños en la salud del estudiante universitario como para la sociedad en general y al ser un factor de riesgo genera preocupación y provoca situaciones de inseguridad familiar, social, personal y académica (Zambrano et al., 2017).

Por otra parte, se conoce que en el Ecuador la salud mental de los estudiantes universitarios fue afectada por la crisis sanitaria a nivel global, pues existieron relevantes factores y problemas desencadenados de la modalidad de estudios virtuales, que generó incrementos de estados de ansiedad, angustia, estados depresivos y estrés, que a la par provocaron inestabilidad en el equilibrio mental (Trujillo y Reyes, 2020). Lo que ocasionó que muchos procesos personales no se lleguen a culminar con éxito, por una falta de estabilidad mental, buscando de ese modo encontrar salidas que varias personas creyeron hallarlas en el consumo de alcohol.

Ante la presencia de diferentes escenarios relacionados con el malestar y consecuencias que produce el estrés académico y el consumo de alcohol en los estudiantes, surgió la inquietud y especial interés de explorar y profundizar el tema, por lo que con esta investigación se pretendió aportar conceptos sobre la temática de estudio para a la par evidenciar el alcance real de la importancia de la salud mental, de quienes se encuentran en su proceso de formación universitaria.

La investigación tuvo como objetivo general: identificar los niveles de estrés académico y la relación con el consumo de alcohol en estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja. y como objetivos específicos se propuso: determinar el nivel de estrés académico, establecer el consumo de alcohol presentado en los estudiantes y se procedió a diseñar un plan de promoción y prevención en salud mental que abordó el estrés académico y su relación con el consumo de alcohol.

El marco teórico de la investigación estuvo compuesto por dos capítulos: 1) Estrés, en donde se abordó definición, teorías, niveles, estresores, sintomatología, afrontamiento y técnicas psicoterapéuticas que pueden utilizar los estudiantes para reducir el estrés durante su formación académica. 2) Consumo de alcohol, definiciones, tipos de consumidores, fases o etapas, causas y consecuencias en estudiantes universitarios, además de técnicas psicoterapéuticas para reducir el consumo de dicha sustancia.

La investigación fue de tipo transversal, correlacional con un enfoque cuantitativo, este estudio fue desarrollado en la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja, para la muestra de este estudio se contó con la participación de 118 estudiantes los cuales accedieron de manera voluntaria. La recolección de datos se realizó a través de dos escalas que permitió medir las dos variables de estudio: Inventario de SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol. Concluyendo que existió un nivel moderado de estrés académico y un consumo profundo de alcohol, además una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio. Finalmente, se propuso un plan de promoción y prevención de salud mental para promover un manejo apropiado del estrés académico y consumo de alcohol.

4. Marco Teórico

1. Estrés

1.1. Definición

Desde tiempos inmemorables, los seres humanos se han visto inmersos en distintos cambios y procesos evolutivos, a la par de dichas realidades, el interés por conocer y dar respuestas a ciertas inquietudes, que permitan observar, analizar y estudiar el comportamiento y reacciones personales, ha permitido que bajo un contexto socio-educativo se lleven a cabo investigaciones que den respuestas a preguntas, sobre los diversos temas de la psicología, tales como el estrés.

Sin ser la excepción, las épocas actuales han envuelto a la sociedad en un periodo de transformaciones, y con cada una de estas, la producción de estrés ha hecho presencia. Volviéndose así en un término más conocido o al menos popular entre las masas, decenas de investigadores han centrado su atención en el tema, y con sus definiciones han permitido conocer mejor el tópico.

Partiendo de una perspectiva general, la Real Academia de la Lengua Española (1995) ha definido el estrés como la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan situaciones psicosomáticas” o trastornos psicológicos, a veces graves.

Por otra parte, centrando la mirada en estudios psicológicos, en el año de 1960 Hans Selye mencionó que el estrés es la suma de todos los eventos inespecíficos de factores como actividades de la vida cotidiana, drogas, agentes que pueden producir enfermedades, hábitos inadecuados, cambios en el entorno laboral y familiar que puedan actuar sobre el individuo (Pérez, 2017).

Tiempo más tarde, alrededor de los años 90, el psicólogo estadounidense Richard Lazarus, presentó un enfoque similar, para este autor el estrés no simplemente era una respuesta dada por nuestro organismo, sino que dependía de un proceso entre los estímulos causantes, relaciones provocadas y situaciones que medían la interacción, es decir un proceso entre el individuo y el ambiente (Álvarez et al., 2018).

Aportando más datos, Trucco (2002), en sus estudios sobre el tema, refirió que el estrés es considerado como un conjunto de procesos y respuestas que tiene el ser humano de formas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales, frente a situaciones que se perciben como amenazantes o peligrosas, esta amenaza puede ser objetiva o subjetiva, aguda o crónica.

En consecuencia, de acuerdo con Martínez y Díaz (2007) el estrés es una interpretación, en referencia a una amplia variedad de experiencias, entre las que se destacan el nerviosismo, tensión, cansancio, inquietud y otras sensaciones similares, como la presión escolar o laboral. Así mismo, se lo atribuye a situaciones de angustia, miedo, falta de estrategias de afrontamiento o un temor por no cumplir sus metas o propósitos.

Son un sinnúmero de autores que en sus investigaciones han definido el estrés, en cada uno de ellos se puede reconocer las similitudes planteadas sobre el tema base; sin duda se puede entender que, este es una condición (problema) que induce a las personas a estados de reacción, ante ciertas acciones o eventos ocurridos en la vida de cada uno. La presencia prolongada de estrés puede verse reflejada en síntomas como irritabilidad y dolores físicos, que generan riesgo en el bienestar de quien lo experimenta, esto de acuerdo a lo mencionado por Escobar et al., (2018), quienes además añaden que, entre las razones que ocasionan estrés constan los altos estados de incertidumbre; ansiedad o depresión, por los cambios y un ambiente que genera angustia en la persona.

1.2. Teorías de Estrés

1.2.1. Teoría basada en la respuesta (Canon 1932 y Selye 1954). Complementando los datos sobre el estrés, Hans Selye profundizó sus estudios sobre los diversos aspectos y realidades del tópico, llegando así a describir tres etapas de adaptación al estrés, el cual denominó Síndrome General de Adaptación y señala:

Reacción de alarma. Hace referencia a la reacción que el organismo produce cuando la persona se enfrenta a un acontecimiento que le causa estrés o se expone repentinamente a una serie de estímulos a los que no se encuentra adaptado; a su vez, esta etapa tiene dos fases, las mismas que indican:

La fase de choque constituye la reacción inicial e inmediata al agente nocivo. Son síntomas típicos de esta fase la taquicardia, la pérdida del tono muscular y la disminución de la temperatura y la presión sanguínea. La fase de contra choque es una reacción de rebote (defensa contra choque) caracterizada por la movilización de una fase defensiva, durante la cual se produce agrandamiento de la corteza suprarrenal con signos de hiperactividad (incremento de corticoides), involución rápida del sistema timo-linfático y, en general, signos opuestos a los de la fase de choque, es decir, hipertensión, hiperglucemia, diuresis, hipertermia, etc. Muchas de las enfermedades asociadas a estrés agudo corresponden a estas dos fases de la reacción de alarma. (Santillán, 2012)

Etapas de adaptación. Como su nombre lo indica, en este período el organismo se adapta al estresor, provocando una mejoría y reducción o desaparición de los síntomas adquiridos durante la etapa anterior (alarma).

Etapas de agotamiento. Cuando el organismo se mantiene expuesto al estresor, por tiempo prolongado, entra a la tercera fase, perdiendo así la adaptación que logró obtener en el periodo anterior. A decir de Santillán (2012), los síntomas característicos de la reacción de alarma reaparecen y puede significar la muerte del organismo.

1.2.2. Teoría basada en el estímulo (Holmes y Rahe 1967). Esta teoría resume su definición en la siguiente analogía: “El estrés ejercido sobre el metal produce una distorsión. Si el estrés desaparece, el metal debería volver a su estado original, pero si se sobrepasa ciertos límites, causaría daños permanentes” traduciéndose entonces, hace referencia a la forma en la que los estímulos o situaciones del entorno/ambiente producen cierto nivel de estrés en el individuo, pudiendo esta acrecentarse si el aspecto estresor se mantiene.

En otras palabras:

La ley establece que, si el *strain* producido por un determinado estrés cae dentro de los límites de elasticidad del metal, cuando el estrés desaparece el material retorna a su estado original. Sin embargo, si el *strain* sobrepasa dichos límites, entonces aparecen daños permanentes. Por analogía con los sistemas físicos se entiende que la gente posee también unos ciertos límites de tolerancia al estrés (como fuerza externa), pudiendo variar de unos

individuos a otros. Por encima de tales límites el estrés empieza a hacerse intolerable y aparecen los daños fisiológicos y/o psicológicos. (Santillán, 2012, p 8)

1.2.3. Teoría basada en la interacción (Lazarus y Folkman 1984). En esta teoría, Santillán (2012) menciona que, “las teorías interactivas o transaccionales tienden a maximizar la relevancia de los factores psicológicos (básicamente cognitivos) que median entre los estímulos (estresores o estresantes) y las respuestas de estrés” (p.9).

Es decir, aquí el estrés es una respuesta de una perspectiva particular (persona), más la situación que se esté dando, pues los individuos juzgan el momento o el escenario, relacionándolo con su bienestar personal; en esta teoría no se focaliza la importancia en el aspecto estresor (lo que produce estrés), sino en la percepción que cada persona tiene sobre la situación estresante.

1.3. Niveles de estrés

En el año 2010, American Psychological Association (APA), indicó que los niveles de estrés se encuentran divididos principalmente en tres tipos: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.

1.3.1. Estrés agudo. El nivel de estrés agudo es el más común, se puede considerar que dentro de las causas principales se encuentran las exigencias y presiones del pasado como del futuro cercano. Las personas tienden a revivir mentalmente lo que han vivido, sin poder evitar pensar en aquello; tomando en cuenta que existen recuerdos y situaciones que producen un aumento de ansiedad, el estrés se hará presente. Entre algunos síntomas se encuentran los dolores musculares (dolores de cabeza, espalda, mandíbula), problemas estomacales (diarrea, estreñimiento) y también se puede producir agonía emocional, una combinación de enojo, ansiedad y depresión, consideradas como las tres emociones principales del estrés (APA, 2010).

El Ministerio de Salud Pública de Chile (2019), informa que este tipo de estrés no llega a causar daños significativos. Puede ser tratado y manejable con psicoterapia cognitivo conductual focalizada en el trauma, siendo esta la herramienta terapéutica más recomendada al igual que la psicoeducación, que son de gran utilidad para poder disminuir la sintomatología; además hay que

tomar en cuenta que, se debe explicar a los pacientes sus síntomas, vivencias y respuestas, para de esta forma provocar un alivio en ellos.

1.3.2. Estrés agudo episódico. En este tipo de estrés, se evidencia la presencia de un estado de ánimo irritable, ansioso, depresivo, incluso con situaciones que se desea lograr, como, por ejemplo: un puesto de trabajo o una carrera universitaria, debido a que, en el estado en el que se encuentra la persona lo puede hacer percibir como amenazante e irritable, afectando así su bienestar mental. Una persona con este tipo de estrés puede llegar a estar apurada por querer cumplir algún compromiso, pero a la vez no lo hacen de una manera organizada o adecuada (APA, 2010).

Se debe tomar en cuenta que, para el tratamiento de este tipo de estrés se requiere ayuda profesional especializada y que el mismo puede llegar a durar varios meses. En este proceso se busca reducir los diferentes síntomas presentes, como los persistentes dolores de cabeza que a su vez producen tensiones musculares e hipertensión; dolores en el pecho, ansiedad, depresión e incluso puede llegar a generar enfermedades cardíacas (Beltrán, 2006).

1.3.3. Estrés crónico. Según la APA (2010), “este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo” (p.3). Se relaciona directamente con situaciones disfuncionales del entorno social y/o familiar, algunas incluso se arrastran desde la infancia, debido a situaciones traumáticas vividas en esa etapa.

Para Beltrán (2006), las personas que padecen de estrés crónico perciben que no pueden encontrar el modo de salir de una situación que consideran desagradable; quedándose sin esperanza, dejan de buscar soluciones y al final pueden rendirse ante las presiones de una situación que parece que no acabará nunca.

De acuerdo a información recabada, en este nivel de estrés, las personas llegan a desgastarse a tal punto de enfrentar una crisis nerviosa final y fatal, desencadenada en suicidio, violencia, ataque al corazón, la apoplejía o incluso el cáncer.

1.4. Tipos de estrés

Conforme a lo definido por Selye en 1960, el tipo de estrés depende en gran medida de cómo son percibidos los diferentes acontecimientos que ocurren en la vida de cada persona, y si estos son considerados como un reto o amenaza, el estrés no siempre debe ser descrito como perjudicial o negativo. Existen dos tipos de estrés: eustrés y distrés (Corredor, 2021).

1.4.1. Eustrés. Para Corredor (2021), el eustrés está directamente relacionado con la hormona de la felicidad, denominada dopamina, que ayuda a generar un nivel de respuesta proporcional al estímulo. Está considerado como un estrés positivo, y

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias. (Pérez et al., 2014, s/p)

Es decir, en este tipo de estrés, la persona experimentará momentos y experiencias positivas, placenteras, y atractivas.

1.4.2. Distrés. Considerado como negativo y conocido comúnmente como estrés. De acuerdo a Corredor (2021), se encuentra asociado a la producción de cortisol, hormona encargada de liberarse como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre, puede llegar a producir un desequilibrio fisiológico y psicológico, se activa ante una amenaza interna o externa que implique un esfuerzo excesivo.

1.5. Estrés académico

En la actualidad, uno de los sectores poblacionales más afectados por la presencia de estrés, es el educativo, mismo que Martínez y Díaz (2007) lo definen como “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional; o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico” (p.14).

Por otra parte, Arturo Barraza Macías, uno de los autores que más ha aportado datos investigativos relacionados con el estrés académico, desde el modelo sistémico cognoscitivista, menciona que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas, que bajo la valoración del propio estudiante son consideradas como estresores. Cuando estos estresores llegan a provocar en el estudiante un desequilibrio sistémico se manifestarán una serie de síntomas que harán que el estudiante se vea obligado a buscar o realizar acciones de afrontamiento para poder restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

1.6.Estrés académico en estudiantes universitarios

Las experiencias estresoras están sin duda presentes en varios sectores de la sociedad, sin ser la excepción, quienes se encuentran en el proceso de formación universitaria experimentan demandas de adaptación, cambios y exigencias, que, dependiendo de cada estudiante, son tomadas como bombardeos o naturalidades de la cotidianidad.

Según lo mencionado por Sánchez (2018), los alumnos universitarios tienen una mayor prevalencia de padecer estrés académico debido a las exigencias de la misma universidad o carrera escogida. Los estudiantes deben dedicar más horas, dentro y fuera de las clases, para la realización de trabajos individuales o grupales y así poder obtener un promedio adecuado que les permita llegar a aprobar el ciclo académico. Algunas de las manifestaciones psicológicas que pueden estar presentes son la ansiedad y angustia, así también manifestaciones comportamentales como el aumento o disminución de consumo de alimentos o sustancias psicotrópicas.

Las percepciones que puede llegar a tener un estudiante sobre la manera de poder enfrentar exitosamente las exigencias académicas generan pensamientos y emociones negativas, provocando alteraciones en el sueño, dolores de cabeza, estados de ansiedad, desconcentración, problemas de adaptación, mala organización del tiempo y actividades no realizadas de manera adecuada (González, 2020).

En un contexto similar García et al., (2017) indicaron que el ingreso a la universidad inclina a los jóvenes a un estado de vulnerabilidad, ya que este implica llegar a un nuevo

entorno; en su estudio realizado a 205 alumnos universitarios obtuvo los siguientes resultados: más de la mitad de los estudiantes presentaron niveles moderados de estrés, propiciados principalmente por causas como la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades escolares y la realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.

1.7. Estresores académicos.

Los sinnúmeros de aspectos que pueden traducirse a productores de estrés han llevado a varios investigadores a centrar sus pesquisas en conocer y describir los distintos aspectos relacionados con los estresores, propiciando así datos y conjeturas que permiten ampliar las reseñas sobre esta temática. Ante tal realidad, Vizoso y Aris (2016) refirieron que los estresores son aquellas contrariedades o situaciones que tendemos a sobrellevar en la vida y las podemos percibir de una manera consciente o inconsciente; pueden ser eventos dentro del ámbito universitario que generan diferentes síntomas de malestar.

Para Barraza (2006) los estresores propios del ámbito educativo fueron: la competencia con los compañeros del grupo, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), el tipo de trabajo que te piden los catedráticos (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), no entender los temas que se abordan, participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.), tiempo limitado para hacer trabajo, entre otros.

Así también, se dice que la mayoría de estresores académicos dependen de la valoración cognitiva que realiza cada persona, por lo que una misma situación puede ser o no ser considerada como estresante, dependiendo del estudiante; de acuerdo con Barraza (2006) esto permite afirmar que el estrés académico es un estado psicológico.

En un estudio realizado a los estudiantes del Instituto Tecnológico de Celaya (México), el 74 % de los encuestados mencionó que, los estresores académicos predominantes son las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos y proyectos de investigación), la sobrecarga de tareas grupales e individuales y el tiempo limitado para la realización de trabajos (Cano et al., 2016).

Por otra parte, en un estudio más reciente realizado por Kadene et al., (2021), destacaron que entre los factores estresantes sobresalen la carga de trabajo, investigaciones pendientes y falta de apoyo, considerando así, como alternativa, realizar planes de estrategia que permitan a los estudiantes facilitar el proceso de aprendizaje.

1.8. Niveles de estrés académico

1.8.1. Estrés académico leve. Según Santos (2016) este nivel de estrés está presente en la vida diaria de los estudiantes, no causa un daño significativo o un desequilibrio del organismo, es tratable y manejable, generalmente aparece por aquellas exigencias y presiones propias de lo que demanda el estudio académico.

Este tipo de estrés es útil para poder enfrentar exigencias académicas como trabajos individuales y grupales, estudiar para un examen o una lección, es decir, aspectos que tiene una solución a corto plazo. En cuanto a las manifestaciones psicósomáticas, estas son de menor intensidad. Las reacciones físicas comunes son el nerviosismo y la preocupación, es usual que se pueda presentar somnolencias o comportamientos típicos de desgano y sobreexcitación (Santos, 2016).

1.8.2. Estrés académico moderado. El nivel de estrés académico moderado es manejable y tratable, se presenta en los estudiantes de forma de caos y crisis.

Generalmente está vigente en estudiantes con promedios bajos, que tienden a incumplir sus actividades académicas, además en estudiantes que llevan una sobrecarga personal, externa en lo referente a los estudios, generando una falta de concentración y fatigabilidad, asegura Santos (2016), además, menciona que entre algunas manifestaciones psicósomáticas se encuentran los dolores de cabeza, problemas de digestión, problemas respiratorios y cardíacos, irritabilidad, ansiedad y tensión.

1.8.3. Estrés académico grave o crónico. A diferencia de los otros niveles de estrés, en este nivel sí se necesita intervención de un profesional capacitado, debido a que el estudiante sufre reacciones psicológicas (inquietud, depresión, tristeza, problemas de concentración y agresividad, etc.), físicas (insomnio, pesadillas, dolor abdominal, onicofagia, dolor de cabeza, etc.) y comportamentales (comer en exceso, consumir alguna sustancia psicotrópica),

manifestando su grado de intensidad frente a situaciones académicas como en periodos de exámenes parciales o finales, que hace que el estudiante abandone toda opción de afrontamiento (Santos, 2016).

1.9. Sintomatología del estrés académico. De acuerdo a las investigaciones de Barraza (2018), en base a su modelo sistémico sobre el estudio del estrés académico, clasifica los síntomas en: Físicos, psicológicos y comportamentales, mismos que presentan características propias y se mencionan a continuación.

1.9.1. Físicos. Entre los síntomas físicos se destacan:

- Problemas digestivos.
- Cansancio crónico.
- Fatiga crónica.
- Aumento de la presión arterial.
- Hiperventilación (respiración rápida).
- Impotencia.
- Dolores frecuentes de espalda.
- Temblores.
- Sudoración excesiva.
- Falta de aire o sensación de sofocación.

1.9.2. Psicológicas. Son aquellos síntomas que tiene relación con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona:

- Disminución de la memoria.
- Temor, miedo o pánico.

- Inquietud y nerviosísimo.
- Preocupación excesiva.
- Pensamientos catastróficos.
- Dificultad para concentrarse.
- Lentitud del pensamiento.
- Sensación de inseguridad.
- Crisis de angustia o ansiedad.
- Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
- Pensamiento desorientado.
- Sensación de tener la mente vacía.
- Bloqueo mental

1.9.3. Comportamentales. En estos síntomas se encuentran aquellos que involucran la conducta de la persona como:

- Deseos de gritar, golpear o insultar.
- Cambios de humor constantes.
- Comer en exceso o dejar de hacerlo.
- Tomar bebidas de contenido alcohólico.
- Fumar con mayor frecuencia.
- Tendencia a ir de un lado a otro sin razón.
- Retraimiento o aislamiento de los demás.

- Apatía en la forma de vestir o arreglarse.

1.10. Afrontamiento al estrés académico

En sentido general, según Cháidez y Barraza (2018), quienes concuerdan con lo mencionado por Lázarus y Folkman, en 1986, definen el afrontamiento al estrés como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se encuentran en constante cambio para poder resolver demandas internas o externas; es decir, se denominan estrategias de afrontamiento a las acciones que tienden a desarrollar los sujetos para poder frenar, amortiguar y anular los efectos y consecuencias que les provoca las situaciones generadoras de estrés.

Por otra parte, en el ámbito académico, los estudiantes al estar expuestos a situaciones complicadas buscan formas que les permitan consolidar sus propias maneras o formas de ir afrontando los síntomas del estrés, por lo cual, ser asertivo y tener sentimientos de bienestar subjetivos son importantes en estos casos (Cháidez y Barraza, 2018).

Ante tal situación, Barraza (2018) refiere que algunas estrategias que utilizan los estudiantes para enfrentar una realidad que le causa estrés son:

- Escuchar música de su agrado que provoque un momento de relajación.
- Buscar alternativas para solucionar las situaciones que generan estrés.
- Desahogarse, generalmente las personas tienden a gritar o llorar.
- Pedir sugerencias a compañeros.
- Descansar por algún momento.
- Salir de paseo con familiares o amigos.
- Establecer prioridades y tratar los problemas en base a ellas.
- Control de pensamiento para evitar recordar aquello que les provoca estrés.
- Analizar la situación y recapacitar sobre lo que está pasando.

- Realizar planificaciones y organizar su tiempo para la realización de actividades, evitando frustraciones por falta de tiempo.
- Considerar la posibilidad de reservar una cita psicológica
- Pensar de manera positiva.
- Las personas tienden a darse ánimos a sí mismos, al igual que elogios.
- Tratar de tomar de la mejor manera posible la situación.
- Algunas personas también encuentran tranquilidad cuando asisten a misa, según su tipo de religión.
- Búsqueda adecuada de cómo manejar la situación que están experimentando.
- Tratar de distraerse e incluso estar en lugares despejados y tranquilos, sin ruidos molestos.

1.11. Técnicas psicoterapéuticas para prevenir el estrés académico

Rapport. Hace referencia a un tipo de interacción entre una o varias personas, en el que ambas partes están sincronizadas; psicológicamente y emocionalmente en sintonía, necesarias para que pueda existir una comunicación de forma fluida y espontánea (Escaño, 2021).

El rapport es una de las cuestiones más importantes en terapia y que en bastantes ocasiones se pasa por alto. Se estima que un alto porcentaje de éxito en los tratamientos psicológicos es debido a la buena alianza terapéutica o buen rapport entre terapeuta y paciente. (Escaño, 2021)

Al ser un elemento relevante para crear un ambiente adecuado, generador de un entendimiento mutuo y actitudes colaborativas fundamentales para dejar claro cuál es el propósito que se desea alcanzar, ayudará a que el estudiante genere un espacio seguro y adecuado, para que entre en confianza y pueda comunicar los diferentes malestares padecidos y de esta manera buscar un equilibrio entre los deberes tanto académicos, como personales y, la

tranquilidad mental, para poder sobrellevar las funciones diarias de una manera óptima (Godoy et al., 2020).

Psicoeducación. Para Godoy et al., (2020) la psicoeducación es considerada como: “una aproximación terapéutica, en la cual se proporciona al paciente y sus familiares información específica acerca de su enfermedad, tratamiento y pronóstico, basados en evidencia científica actual y relevante para el abordaje de la patología” (p.170).

Esta técnica será de suma importancia emplearla en los estudiantes, para generar en ellos un adecuado conocimiento respecto al tema que deseamos impartir, en relación a los factores que pueden desencadenar diferentes niveles de estrés académico, ya que la psicoeducación también aborda situaciones de la vida diaria que se pueden volver complejas por una falta de conocimientos. Podemos considerarla como una herramienta necesaria para generar un cambio, debido a que involucra los procesos cognitivos, biológicos y sociales particulares de cada persona y de esta manera mejorar su calidad de vida (Godoy et al., 2020).

Técnica de detección del pensamiento. Otra técnica que puede ser empleada para un manejo adecuado del estrés durante el ciclo académico es la detección del pensamiento, ya que al ser una técnica cognitivo-conductual nos ayudará a enseñar al estudiante a que aprenda a detener los pensamientos negativos que generan malestar emocional y poder sustituirlos por otros mejores y más adaptativos (Instituto Europeo de Psicología Aplicada, 2017).

Para aquellos pensamientos que son poco motivadores y que generan en el estudiante estrés cada vez que los experimenta, es necesario aprender a identificar estas emociones negativas y verbalizarlas, elegir un estímulo que ayude a interrumpir estos pensamientos negativos (puede ser una palmada) y posteriormente utilizar las palabras ¡stop! o ¡basta! Debemos cambiar de actividad una vez interrumpido el pensamiento para que este no se repita, finalmente intentar disminuir estos pensamientos negativos y cambiarlos con positivos para aumentar nuestra motivación. Es importante mencionar que es una técnica que requiere de entramiento continuo para mejorar los resultados en el estudiante (Instituto Europeo de Psicología Aplicada, 2017).

Técnica de autocontrol. Para García (2017), el objetivo de esta técnica es lograr que las personas adquieran un control adecuado de sus emociones, para reducir y eliminar eficazmente los síntomas físicos y emociones desagradables que nos provocan malestar. Es aprender a identificarlas y tomar consciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento.

A través del entrenamiento adecuado de esta técnica se puede lograr reducir los niveles de estrés, porque nos enseña a relajarnos y por lo tanto a encontrarnos en condiciones adecuadas para enfrentar las dificultades de la vida diaria, buscando más fácilmente una solución, no solo para mejorar aquellas que ya han causado problemas sino también para prevenir la posible aparición de conductas problemáticas (García, 2017).

Técnica de relajación y respiración. La técnica de relajación progresiva de Jacobson es una de las más utilizadas actualmente para reducir el estrés

Consiste en enfocar sobre un grupo muscular particular (suele empezar por las manos), inspirar y contraer ese grupo de músculos durante un periodo específico de tiempo (breve) para luego, con la exhalación, relajarlos progresivamente hasta que esta relajación se experimente completamente (periodo más largo que el anterior). (Tamayo, 2019)

Durante nuestro proceso de formación educativa nos enfrentaremos a situaciones que provoquen estados de preocupación, cansancio, tensión o incluso llegar a generar problemas físicos y mentales; por lo tanto, es esencial practicar la capacidad de relajación, sobre todo cuando nuestro cuerpo y mente se encuentren en estados de tensión constante, ya sea por un exceso de tareas, una evaluación o la presentación de una exposición, llegando a ser muy útiles en las situaciones anteriormente mencionadas, porque nos ayudará a disminuir los efectos de la activación fisiológica derivada de una alta carga de estrés, ansiedad y tensión constante.

2. Consumo de Alcohol

2.1. Aspectos generales

Avanzando en el tema de estudio, es preciso abordar la historia del alcohol, así como cada uno de los aspectos socio humanísticos desprendidos de esta problemática existente en el entorno, para poder conocer y comprender mejor ciertos datos y verdades de esta variable.

Barreiro (2017) refiere que, desde hace siglos, el alcohol, así como el consumo del mismo, forma parte de la historia del hombre; la ingestión inicial se presenta con finalidades religiosas y posteriormente su consumo se volvió colectivo y con fines festivos, en ocasiones muy especiales, convirtiéndose así en una adicción que reina a lo largo de la historia del hombre. Además, de acuerdo a recopilaciones, el consumo de alcohol está ligado a momentos históricos e incluso pasajes bíblicos, logrando con el paso de épocas ganar amplia demanda.

2.2. Alcohol

El alcohol es considerado como una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales, además es capaz de producir afectaciones en el autocontrol, causando en un inicio euforia y desinhibición por lo que, en ocasiones se puede confundir con un estimulante (Ministerio de Sanidad de España, s.f). Además, sobre el alcohol, Ladero y Lizasoain (2009) definen lo siguiente:

El alcohol etílico (etanol, $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$) o simplemente alcohol, si no se hace referencia a otro miembro de la serie química de los alcoholes, es una sustancia derivada de la descomposición de carbohidratos vegetales, proceso que puede ser espontáneo, pero que se ve acelerado por la acción catalítica de una levadura, *saccharomyces cerevisiae*, presente de forma espontánea o añadida por el hombre con el fin de obtener bebidas alcohólicas. (p.385)

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2018) el consumo de alcohol, potencia el riesgo de desarrollar problemas de salud, tales como trastornos mentales y comportamentales; enfermedades no transmisibles como la cirrosis

hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, e incluso traumatismos, derivados de la violencia y los accidentes de tránsito.

Situando la temática en una realidad cercana, mediante una encuesta de la OMS, aplicada en el Ecuador en el año 2018, denominada STEPS, método usado para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, refiere que, la prevalencia del consumo de bebidas alcohólicas fue de 51.8% en hombres y 27.3% en mujeres; la población con mayor consumo fue la comprendida entre los 18 a 44 años, con un 44.4% para ambos sexos, 58.5% para hombres y 31.3% para mujeres. El 13.7% de personas adultas consume alcohol de 1 a 3 días por mes en los últimos 12 meses y el 76.4% consume menos de 1 vez al mes (MSP et al., 2018).

Mencionados porcentajes dejan en evidencia que el consumo de alcohol en nuestro país es un tema que tiene gran relevancia y que cada vez produce daños mayores tanto a nivel personal, familiar y social.

Ante tal situación, una de las estrategias mundiales reconocida por la OMS, es la implementación de tres medidas para bajar el consumo nocivo de alcohol: reducir la capacidad de compra por menor disponibilidad, es decir, reducir horarios y lugares públicos que vendan bebidas alcohólicas; disminuir espacios publicitarios en donde se promueva la venta y consumo del alcohol; y un incremento de precios y de impuestos. En el Ecuador se ha incorporado esas medidas en la estrategia de prevención y control de consumo nocivo de alcohol, sin embargo, el verdadero reto aún se mantiene, procurando una implementación efectiva y la vigilancia del cumplimiento de metas que permitan tener resultados positivos en una reducción notable y real del consumo de alcohol (MSP et al., 2018).

2.3. Antecedentes del consumo de alcohol en la historia

Barreiro (2017), acota que, aunque no se conoce con exactitud la primera bebida embriagante que conoció el hombre, se consideran el vino, cerveza y el licor de miel como las principales que desde la época del hombre primitivo se hayan usado; a su vez resalta que, de acuerdo a archivos, quienes bebían manifestaban tener poderes extraordinarios y experimentación de cambios a la hora de su consumo.

El dispendio del alcohol, desde la antigüedad se ha caracterizado por sus efectos de sensaciones de bienestar y alegría temporal, las bebidas fermentadas son también una de las más antiguas debido a que hasta la edad media no se conocía la destilación, misma que produce bebidas más fuertes, además algunas tribus no tenían conocimiento del uso de bebidas embriagantes hasta que hicieron contacto con otros pueblos (Barreiro, 2017).

Uno de los factores decisivos en el desencadenamiento del alcoholismo fue la llegada del hombre europeo, iniciando con el consumo de bebidas en forma individual y grupal en pueblos que fueron conquistados. Las bebidas alcohólicas han desempeñado un papel importante en la cultura humana, enfocando su consumo fundamentalmente a sus efectos tónicos y euforizantes.

Sobre el tema, existe una variedad de opiniones y críticas acerca de las propiedades del alcohol, para algunos es considerado como algo indispensable para tener vigor, juventud e incluso para curar enfermedades, en cambio para otras personas es considerado como un generador de desórdenes patológicos (Barreiro, 2017).

2.4. Tipos de consumidores de alcohol

Los diversos estudios que han existido a lo largo del tiempo, en los cuales diferentes autores han intentado reconocer grupos y subgrupos o clasificar los diferentes tipos de consumidores de alcohol, han permitido recopilar distintos datos que ayudan a profundizar y conocer en mayor detalle el tema.

Uno de los primeros investigadores que se destaca es Jellinek (1960), quien reconoció 5 tipos de bebedores, enumerados con las letras del alfabeto griego:

Alfa (bebedor ante situaciones de estrés), beta (bebedor social con complicaciones somáticas), épsilon (bebedor episódico o dipsómano) seguido de estos, tenemos el grupo de consumidores de alcohol con verdadera característica de abuso/dependencia, como: gamma (bebedor excesivo irregular, con problemas psicológicos, subyacentes, con rápida progresión al alcoholismo) y delta (bebedor excesivo regular social, con lenta progresión al alcoholismo), ambos conducentes a un tipo mixto final: gamma-delta (alcohol dependiente “avanzado”). (Moral, 2009, p 442)

Por otro lado, Moral (2009) ha presentado una tipología que se destaca por un carácter práctico, los clasifica en tres tipos: el bebedor no problemático, el bebedor problemático y el bebedor dependiente.

- Bebedor no problemático. Esta persona no exagera en el consumo de las bebidas alcohólicas, no depende del alcohol para crear euforia o poder comunicarse más fácilmente, su conducta no genera dificultades en su familia y en su trabajo o mejor dicho en su ambiente social.
- Bebedor problemático: es un consumidor de alcohol que ingiere grandes cantidades de esta bebida, con progresivas secuelas en el ámbito familiar, académico, laboral y/o legal. Entre las características predominantes de este tipo se encuentran que, su biografía demuestra una historia de bebedor que se remonta a unos 5 años o muy raramente a más de 10 años; existe aún una estabilidad sociofamiliar y económica; no acepta identificarse como alcohólico; al momento de incluirlos a un tratamiento se les presenta un dilema motivacional, que va desde reconocer por el camino que van, puede ocasionar grandes pérdidas en su vida y por otra, consideran que las condiciones actuales no son tan malas como para asumir los esfuerzos y sacrificios que conlleva dejar de beber.
- Bebedor dependiente: esta persona tiene un consumo crónico de alcohol, los fenómenos de tolerancia (consumo progresivo de alcohol) y el síndrome de dependencia están presentes de manera característica, no es necesaria la existencia de intoxicaciones agudas o embriagueces entre los antecedentes biográficos de estos pacientes para un diagnóstico.

2.5. Fases o etapas del consumo de alcohol

En el año de 1945 el filósofo y bioestadístico Elvin Morton Jellinek describió las fases o etapas del alcoholismo que fueron obtenidas por sus investigaciones y observaciones de pacientes que acudían a terapia. Para Jellinek (1945) citado por Bastidas (2021) existen cuatro etapas o fases de alcoholismo que tienden a describir la severidad del individuo y su adicción.

- **Etapa pre- alcohólica.** En este lapso, el individuo inicia con el consumo de alcohol de manera ocasional, ya sea para tener alivio, diversión o relajarse. Este consumo va de 3 a 4

copas, sin causar alguna molestia, con el tiempo va aumentando la ingesta y modificando el metabolismo, adquiriendo así mayor tolerancia y comenzando su adicción por las bebidas alcohólicas.

- **Etapa Agravante.** Esta etapa se caracteriza por ser progresiva, la persona va incrementando su necesidad de consumo, empieza a tener lagunas mentales o recuerdos borrosos (olvida lo que pasó el día anterior). El consumo se vuelve rutinario e incluso a escondidas; en ocasiones la persona tendrá sensaciones de culpabilidad y comenzará a tener conflictos con familiares, debido a su comportamiento al momento de estar alcoholizado.
- **Etapa Crítica.** En esta etapa comienza a desarrollarse la enfermedad del alcoholismo, el individuo pierde el control del consumo, llegando a inventar pretextos para tomar; el ámbito familiar y social se declina por su conducta agresiva, además presenta ilusiones de grandeza. La persona empieza a sentir apatía hacia actividades recreativas sanas como ir al cine con la familia o salir a comer; cuando se inicia un consumo rutinario llega(n) al punto de esconder el alcohol para no ser descubierto(s).
- **Etapa Crónica.** Definida por la aparición del síndrome de abstinencia, se caracteriza por una ingesta de alcohol que va de forma constante a diaria. En esta etapa ya no pueden mantener estabilidad en la vida, hay pérdida de empleo, así como relaciones interpersonales no duraderas. Se puede evidenciar la disminución en la capacidad de memoria, juicio y toma de decisiones, pérdida de amistades y búsqueda de nuevas personas con quienes tengan los mismos principios de consumo. La persona puede llegar a padecer una muerte por estar en estado de embriaguez.

2.6.Causas y factores de riesgo del consumo de alcohol

Generalmente, para la mayoría de las personas el inicio del consumo de alcohol se da en la adolescencia, debido a que es una etapa crítica donde muchos presentan problemas para manejar los diferentes cambios en su vida, lo que predispone a desarrollar conductas de riesgo, debido a la inexperiencia, al sentimiento de invulnerabilidad o al interés de experimentar cosas nuevas (Ahumada et al., 2017).

De igual manera, una investigación de Arrijoja et al., (2017) coinciden con algunos factores de riesgo para el inicio del consumo de alcohol, estos se pueden ver desde diferentes dimensiones:

A Nivel Individual. Se destaca la predisposición genética, baja autoestima, problemas de conducta, búsqueda de sensaciones intensas, dificultades para la toma de decisiones, falta de asertividad. Además, la edad, el estado de salud física y mental, el estrés, las creencias y expectativas acerca del alcohol también predisponen a la persona a un consumo de alcohol (Ahumada et al., 2017).

A Nivel Familiar. Se evidencia el tener padres alcohólicos, prácticas de crianza permisivas frente al consumo de alcohol, disciplina laxa, patrones negativos de comunicación, problemas de crianza, falta de habilidades para enfrentar situaciones difíciles, ausencia de cuidado, sobreprotección, valores poco claros o inexistentes, entre otros.

A Nivel Escolar. Una falta de apoyo a los valores y actitudes en los colegios, bajos niveles morales de profesores y alumnos, falta de sentido de pertenencia hacia las instituciones, altas tasas de consumo por parte de los alumnos y falta de psicoeducación en lo referente a la problemática del consumo.

A Nivel Laboral. Se destaca los conflictos que se pueden ocasionar dentro del ambiente laboral, inestabilidad, ambiente competitivo, consumo de algunos trabajadores dentro del establecimiento, además de la presión por parte de sus pares y la accesibilidad a determinadas sustancias. Las normas o leyes sociales favorables para el consumo, fácil acceso al alcohol, de privación económica, la publicidad, la delincuencia y amigos consumidores (Ahumada et al., 2017).

2.7. Consecuencias del consumo de alcohol

Un artículo publicado en la página web “Rehably”, menciona que los resultados de esta enfermedad son graves, duraderos y diversos. Espada (2021) refiere que estas consecuencias se pueden clasificar en orgánicas, psiquiátricas y psicológicas, familiares y sociales y, finalmente, económicas.

2.7.1. Orgánicas. El consumo constante de alcohol genera riesgos en la salud a nivel digestivo, cardiovascular y neurológico, además de alteraciones endocrinas e infecciosas secundarias.

Aparato Digestivo. Entre los órganos afectados se encuentran el esófago, estómago, páncreas e hígado. En los dos primeros, se produce una irritación de la superficie interna (esofagitis y gastritis) además, existe una relación directa entre beber alcohol y el riesgo de desarrollar cáncer en ambos órganos. En el hígado se produce una inflamación tóxica llamada hepatitis, que puede evolucionar a cirrosis, por lo que el hígado poco a poco va dejando de funcionar; en cuanto al páncreas las enfermedades relacionadas al consumo de alcohol son: pancreatitis aguda, pancreatitis crónica, fallo orgánico y aparición de cáncer.

Cardiovascular. Está comprobado que el consumo de alcohol tiene efectos perjudiciales sobre las estructuras cardiovasculares que producen problemas y trastornos como aumento de presión arterial, deterioro del músculo cardíaco, arritmias e infartos cerebrales.

Neurológicos. El consumo constante de alcohol es capaz de producir un deterioro cognitivo como demencia y pérdida de memoria. A nivel periférico se produce polineuropatía, afectación simultánea de varios nervios, cuyos síntomas comunes son sensación de hormigueo en los pies y manos, debilitamiento de los músculos y pérdida de la sensibilidad.

Otra. Las personas con un consumo mayor de alcohol tienen riesgo de adquirir enfermedades infecciosas como neumonías o tuberculosis, además cuando una mujer se encuentra en estado de gestación se produce el síndrome alcohólico fetal, afectando directamente al bebé con alteraciones neurológicas del desarrollo, bajo peso al nacer y malformaciones en el corazón.

2.7.2. Psiquiátricas y psicológicas. Consumir alcohol de forma progresiva puede causar la aparición de problemas y enfermedades psiquiátricas o empeorar aquellas que ya estaban presentes en la persona afectada.

Depresión. El consumo constante de alcohol puede producir trastornos depresivos graves, pero transitorios, en el individuo que no tenga antecedentes previos de depresión; al suprimir el

consumo, los síntomas depresivos desaparecen a las 4 o 5 semanas, pero puede haber un nuevo episodio posteriormente, en cualquier caso, se recomienda tratar los síntomas de depresión.

Suicidio. Existe un mayor riesgo suicida en las personas que consumen alcohol, especialmente si se trata de varones y cuyo inicio de consumo se dio a edades tempranas.

Enfermedad mental grave y crónica. Más de la tercera parte de las personas con este tipo de diagnóstico son alcohólicos o también consumen otras drogas. El mayor desarraigo social hace que estén más expuestos al consumo de tóxicos; así mismo existe la teoría de que el paciente con este tipo de enfermedad, bebe para aliviar parte de los efectos de su enfermedad o de la medicación que tienen prescrita.

Otras adicciones. El alcoholismo incrementa el riesgo de que la persona desarrolle dependencia a otras sustancias psicotropas, especialmente cocaína, benzodiazepinas y nicotina. Así mismo han evidenciado que existe una marcada relación con la ludopatía.

Trastornos relacionados con el alcohol. Los trastornos por consumir alcohol son varios, entre ellos podemos encontrar la intoxicación por alcohol, abstinencia de alcohol, otros trastornos inducidos por el alcohol, trastornos relacionados con el alcohol no especificado.

2.7.3. Familiares y sociales. Estudios evidencian que el consumo de alcohol altera la vida de la familia, creando confusión de la manera en cómo actuar, además, existe alta probabilidad de que se pierda la confianza, por lo que se puede volver un factor de riesgo para inducir a la demás familia al consumo (Maggs et al., 2021).

Para Espada (2021) el beber puede producir conductas violentas dentro del entorno familiar, especialmente si uno o ambos padres consumen puede provocar que sus hijos padezcan algún trastorno en el desarrollo psicológico ocasionado por el maltrato físico y un abandono afectivo.

2.7.4. Económicas. Las personas que consumen alcohol tienen un gasto adicional en la sociedad, presentando pérdidas significativas en la producción laboral debido al exceso de consumo del mismo y consecuencias que implica gastos médicos (costes de salud directos o indirectos) además de los tratamientos farmacológicos, entre otros.

2.8. Causas de consumo de alcohol en estudiantes universitarios

Investigaciones han centrado su mirada en explicar cuáles son los principales motivos o razones por las cuales los estudiantes universitarios consumen alcohol, destacando así un aporte realizado por Zambrano et al., (2017) menciona que, entre las causas más relevantes del consumo de alcohol en estudiantes universitarios se encuentran: el consumo junto a su familia, considerado generalmente el nicho de inicio del consumo o aquellos que facilitan el acceso a diferentes bebidas alcohólicas; la presión social ejercida por el grupo de amigos o compañeros de estudio, accesibilidad o por normas sociales percibidas, lo que ocasiona que gran parte de ellos consuman alcohol entre sus compañeros, convirtiéndose en un mediador que les permita distraerse fuera de las jornadas académicas.

Sumado a lo anterior, se considera que otra de las causas de consumo de alcohol es que, gran parte de las personas que ingresan a la universidad están obligados a salir de sus hogares, debido a la distancia en la que se encuentra su establecimiento educativo, por lo que algunos están obligados a vivir solos, lo que genera que tengan libertad para un consumo frecuente de alcohol a cualquier hora o compañía de sus pares, además que, un gran porcentaje prefiere beber en estos lugares por el fácil acceso y por el menor gasto de dinero en comparación a bares y discotecas (Zambrano et al., 2017).

Pero, cómo es la situación de consumo de alcohol en nuestro país, de acuerdo a un estudio realizado por Soliz et al., (2017) menciona que entre las causas que se destacan en su investigación sobre el consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad Central del Ecuador fueron: la influencia de amigos; seguido de la celebración de una ocasión especial y disfrutar de una fiesta; otra causa está relacionado con el hecho de que la mayoría de bebedores oscila en la edad de 21 años, finalmente estados de depresión o soledad y el gusto por el sabor del alcohol.

Por otra parte, la realidad del problema no está alejada de nuestro entorno inmediato, la Secretaría Técnica de Drogas (SETED, 2016), dio a conocer los resultados sobre encuestas realizadas en el país, referente al uso de drogas en estudiantes universitarios en el año 2015, el 54% consume alcohol, teniendo entre las provincias de mayor consumo a Loja con el 66.07%, además, el 50% de los estudiantes universitarios encuestados coinciden que el alcohol es

causante de diversos problemas familiares y sociales, reafirmando así lo citado en líneas anteriores.

De este modo, los diferentes estudios de caso permiten conocer que existen varias causas para que se produzca el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios, coincidiendo varios que, entre las más relevantes se encuentran la celebración de cumpleaños o algún otro evento, problemas interpersonales, horas libres y sobre todo la socialización con sus compañeros de carrera (Correa y Pino, 2016).

2.9. Consecuencias de alcohol en estudiantes universitarios

Soliz et al., (2017) indagaron sobre la incidencia del alcohol en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador en el año 2015, llegaron a la conclusión que el 68.1 % de los estudiantes que respondieron la encuesta consumían alcohol, el 54.4% correspondientes a mujeres y el 45.6% a hombres. La carrera universitaria con un mayor porcentaje de consumo de alcohol fue Economía.

Según las estadísticas más recientes del Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (2021), los estudiantes que consumen alcohol están propensos a no cumplir con sus obligaciones académicas, presentar falta de atención, ser agresivos, violentos, e incumplidos con su asistencia a clases, así también tienen tardanzas o se quedan dormido en las aulas de clase, bajo rendimiento en las lesiones o exámenes, pérdida de algunas materias, retraso en la entrega de deberes o no realización de actividades dentro o fuera de clases

Mencionados resultados no solo llegan a afectar a los estudiantes, sino también a sus familias e incluso a las comunidades universitarias. Sumado a lo mencionado en líneas anteriores, muchos otros autores han expuesto más características o consecuencias que viven las personas consumidoras de alcohol.

Citando a otro estudioso, de acuerdo con Lemma et al., (2021) el alcohol es considerado como responsable de varias enfermedades, bajo rendimiento académico, lesiones, y factor de riesgo que ocasiona la muerte, existe una prevalencia alta de los trastornos por consumo de alcohol en los estudiantes universitarios. El consumo de alcohol excesivo puede ocasionar en el

individuo daños a nivel físico y mental, sin contar los perjuicios que existe en la sociedad, los riesgos de padecer estos daños se incrementan cuando su inicio de consumo ha sido en la adolescencia.

Los jóvenes universitarios son vulnerables hacia el consumo de alcohol debido al fácil acceso y bajo costo, sin considerar que el alcohol es responsable de graves problemas y consecuencias negativas que conlleva una desintegración familiar, violencia, accidentes de tránsito, enfermedades, fracaso académico, problemas laborales, entre otros. Así mismo consideran que entre las causas para el consumo de alcohol se encuentran los problemas sentimentales, familiares, influencias de amigos etc. (Soliz et al., 2017)

2.10. Criterios diagnósticos para trastornos relacionados con el alcohol

Trastorno por consumo de alcohol. Según la clasificación establecida por el DSM-5 (APA, 2014), los criterios a tomar en cuenta para el diagnóstico de trastornos por consumo de alcohol corresponden a:

- A. Patrón problemático de consumo de alcohol que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y que se manifiesta al menos por dos de los hechos siguientes en un plazo de 12 meses:
 1. Se consume la sustancia con frecuencia en cantidades superiores o durante un tiempo más prolongado del previsto.
 2. Existe deseo persistente o esfuerzos fracasados de abandonar o controlar el consumo de la sustancia.
 3. Se invierte mucho tiempo en las actividades necesarias para conseguir la sustancia, consumirla o recuperarse de sus efectos.
 4. Anhelo o un poderoso deseo o necesidad de consumir la sustancia.
 5. Consumo recurrente de la sustancia que lleva al incumplimiento de los deberes fundamentales en el trabajo, la escuela o el hogar.
 6. Consumo continuo de la sustancia a pesar de sufrir problemas sociales o interpersonales persistentes o recurrentes, provocados o exacerbados por sus efectos.

7. El consumo de la sustancia provoca el abandono o la reducción de importantes actividades sociales, profesionales o de ocio.
8. Consumo recurrente de la sustancia en situaciones en las que provoca un riesgo físico.
9. Se continúa con el consumo de la sustancia a pesar de saber que se sufre un problema físico o psicológico persistente o recurrente probablemente causado o exacerbado por la misma.
10. Tolerancia definida por alguno de los siguientes hechos:
 - a) Una necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de alcohol para conseguir la intoxicación o el efecto deseado.
 - b) Un efecto notablemente reducido tras el consumo continuado de la misma cantidad de alcohol
11. Abstinencia, manifestada por alguno de los siguientes hechos:
 - a) Presencia del síndrome de abstinencia característico del alcohol

Se consume la sustancia (o alguna sustancia muy similar) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

Intoxicación por alcohol

Ingesta reciente de alcohol.

- A. Comportamiento problemático o cambios psicológicos clínicamente significativos que aparecen durante o poco después de la ingesta de alcohol.
- B. Uno (o más) de los signos o síntomas siguientes que aparecen durante o poco después del consumo de alcohol.
 1. Habla disártrica
 2. Descoordinación
 3. Marcha insegura
 4. Nistagmo
 5. Alteración de la atención o de la memoria
 6. Estupor o coma
- C. Los signos y síntomas no se pueden atribuir a otra afección médica y no se pueden explicar mejor por otro trastorno mental, incluida una intoxicación con otra sustancia.

Abstinencia de alcohol

- A. Cese (o reducción) del consumo de alcohol, que ha sido muy intenso y prolongado.
- B. Aparece dos (o más) de los signos y síntomas a las pocas horas o pocos días de cesar (o reducir) el consumo de alcohol descrito en el Criterio A:
 - 1. Hiperactividad del sistema nervioso autónomo (por ejemplo, sudoración o ritmo del pulso superior a 100 latidos por minuto).
 - 2. Incremento del temblor de las manos.
 - 3. Insomnio.
 - 4. Náuseas o vómitos.
 - 5. Alucinaciones o ilusiones transitorias visuales, táctiles o auditivas.
 - 6. Agitación psicomotora.
 - 7. Ansiedad.
 - 8. Convulsiones tónico-clónicas generalizadas.
- C. Los signos o síntomas del criterio B provocan un malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- D. Los signos o síntomas no se pueden atribuir a otra afección médica y no se explica mejor por otro trastorno mental, incluida la intoxicación o abstinencia por otra sustancia.

Trastorno relacionado con el alcohol no especificado

Esta categoría se aplica a las presentaciones en las que predominan los síntomas característicos de un trastorno relacionado con el alcohol que cause un malestar clínicamente significativo o un deterioro en lo social, laboral u otra área importante del funcionamiento, pero que no cumplen todos los criterios de ningún trastorno específico relacionado con el alcohol o de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos y trastornos adictivos relacionados con sustancias.

2.11. Relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios

Existen diversos factores que influyen en el inicio del consumo de alcohol, como la interacción y presión social, situaciones estresantes, horas libres, entre otras. Se han llevado a cabo varias investigaciones en estudiantes universitarios en relación con el consumo de alcohol.

Uno de ellos, realizado por Hinojosa et al., (2017) en el cual concluyen que, el ingreso a la universidad es una etapa en la que los jóvenes se predisponen a estados de vulnerabilidad, por lo cual es importante la implementación adecuada de programas preventivos para la disminución del estrés académico, evitando que el estudiante afronte dicho estrés de una manera inadecuada que desencadene el uso y abuso de alcohol, afectando su salud física, social y educativa, con el objetivo de que los universitarios lleven un estilo de vida saludable.

En un estudio realizado en el Ecuador, específicamente en la Universidad Privada de Ambato en el 2021, mediante un análisis estadístico de tipo correlacional entre estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes, reflejaron una baja correlación entre ambas variables, debido a que los estudiantes manifestaron niveles moderados de estrés por las cargas de tareas, carácter del profesor y exámenes, mientras que en el consumo de alcohol solo se obtuvo un nivel bajo en los estudiantes, sin generar dependencia al respecto y sin atribuirle al estrés académico alguna sintomatología que esté relacionado al consumo (Paredes, 2021).

En otro contexto, Russell et al., (2017) refieren que los factores estresantes diarios en lo referente a los conflictos escolares están asociados con el consumo de alcohol, los estudiantes tienden a beber en los días con muchos elementos estresantes, destacando el papel de dichos factores diarios en el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios.

Según Tembo et al., (2017), las universidades deben ser consideradas como un escenario ideal para implementar programas que apunten a aumentar la conciencia sobre los problemas de salud mental y el consumo responsable de alcohol. Además, las intervenciones deben ser favorables a los jóvenes a fin de crear un entorno que reduzca el estigma asociado con los problemas de salud mental y proporcionar un fácil acceso a los servicios de la misma.

La preocupación que se encuentra asociada al estrés académico y el consumo de alcohol pueden provocar un continuo estado de alteración de la salud mental de la población, se puede tener presente la lógica de todas las manifestaciones ante las situaciones del consumo de alcohol, debido a que estados patológicos como el estrés académico son generados al no presentar un manejo adecuado de las emociones ni una apropiada higiene de los pensamientos que permitan crear una barrera de protección psíquica que brinde contención para los pensamientos y emociones desadaptativos.

2.12. Técnicas psicoterapéuticas para reducir el consumo de alcohol

Resolución de problemas. Generalmente, la falta de habilidades para una adecuada resolución de problemas suele presentarse en personas con abuso de drogas, debido a sus conductas disfuncionales para enfrentar los problemas a consecuencias de una falta de capacidad para utilizar alternativas mejores. Por lo cual es necesario enseñar los principios de resolución de problemas: 1) definir el problema. 2) proponer alternativas de las posibles soluciones, 3) examinar los pros y los contras de cada solución propuesta, 4) seleccionar la mejor solución hipotetizada, 5) aplicar la conducta después de planificarla, 6) valorar el resultado y evaluar la solución de otros problemas que se pueden dar (Keegan y Holas, 2010). Aunque no sea una tarea fácil, se debe dar apoyo y tener paciencia para aprender estas habilidades.

Registro Diario de Pensamiento (RDP). Una técnica eficaz que pueden utilizar los estudiantes, es llevar a cabo un Registro Diario de Pensamientos, ya que es una estrategia fundamental en la terapia cognitivo- conductual, consiste en un formato de cinco columnas en las cuales los pacientes deberán anotar la situación, pensamientos automáticos, el estado de ánimo experimentado, respuestas racionales y el resultado. Mediante la elaboración de esto, la persona aprenderá a examinar creencias, además proporciona un método para lograr afrontar estados de ánimo negativos, de modo que no sea tan probable un consumo de sustancias (Keegan y Holas, 2010).

Ejercicio. Para Sampedro (2021) una alternativa para el manejo y prevención del consumo de alcohol que pueden usar los estudiantes, lo podemos encontrar en la práctica del ejercicio físico, ya que puede llegar a ser una intervención efectiva, porque promueve a su vez cambios en las estructuras cerebrales que son más susceptibles a los efectos del alcohol (hipocampo o la corteza prefrontal).

Los estudiantes que incluyan el ejercicio físico, tendrán ventajas y efectos positivos en su vida, además de ser una intervención de una fácil implementación y relacionada con mejoras en la salud física en general, reduciendo el deseo de consumo y favoreciendo la abstinencia propia de la sustancia consumida.

Entrenamiento en habilidades sociales. Como menciona Keegan y Holas (2010).“ El objetivo de esta estrategia es ayudar al paciente a mejorar o a desarrollar aquellas habilidades para conocer a otra gente, mantener conversaciones, desempeñarse de manera adecuada en situaciones sociales e iniciar relaciones de pareja” (p.23)

Es muy necesario e importante promover las habilidades sociales en los estudiantes ya que ayudará a mantener interacciones saludables y satisfactorias en el ámbito académico y de igual manera en su vida diaria, evitando que los alumnos se impliquen en actividades poco saludables como el consumo de sustancias.

5. Metodología

5.1. Tipo y Diseño de Estudio

La presente investigación fue de tipo transversal, ya que permitió estimar la magnitud y distribución del estrés académico y consumo de alcohol de los estudiantes de la Carrera de Economía. De tipo correlacional, debido a que ayudo a entrelazar las variables de la investigación que se llevó a cabo. Con enfoque cuantitativo, puesto que permitió tener datos más precisos sobre las variables estudiadas.

5.2. Unidad de Estudio

La investigación se desarrolló en la Universidad Nacional de Loja, una institución de educación superior laica, de derecho público, ubicada en la región sur del Ecuador en la ciudad de Loja, específicamente en la avenida Pio Jaramillo Alvarado. La misma que ofrece varias carreras de tercer nivel; enfocando este estudio principalmente en la de Economía.

5.3. Población y Muestra

El universo de la investigación estuvo conformado por 170 estudiantes universitarios correspondientes a la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja en el periodo académico 2021-2022.

El tamaño de la muestra se calculó utilizando la versión 1.4.3 de Statcalc Epi Info programa estadístico del CDC. Se consideró un intervalo de confianza del 95% y un error absoluto del 5%, se obtuvo que la muestra necesaria para este estudio fue de 118 participantes, los cuales accedieron voluntariamente a esta investigación, considerando los criterios de inclusión y exclusión.

5.4. Criterios de Inclusión y Exclusión

5.4.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados que pertenezcan a la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.
- Estudiantes que hayan aceptado el consentimiento informado de la investigación.

5.4.2. Criterios de Exclusión

- Estudiantes que estuvieran en proceso de retiro de la institución educativa.
- Personas que no brinden información completa a las interrogantes de los reactivos psicológicos aplicados.

5.5. Técnicas e Instrumentos

Para la presente investigación se empleó los instrumentos detallados a continuación, con la finalidad de obtener información necesaria para poder responder a los objetivos planteados, dirigidos a los estudiantes de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja.

5.5.1. Inventario SISCO de estrés académico

El inventario SISCO de estrés académico (ver Anexo 4) fue diseñado por Arturo Barraza Macías, creado en el año 2007, cuyo objetivo es reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado, durante sus estudios. El inventario SISCO de Estrés Académico se compone de 31 ítems que, por su contenido teórico presenta:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresores.

- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

El cuestionario presenta una fiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90; niveles de confiabilidad que pueden ser valorados como muy buenos o elevados según diferentes autores y estudios realizados. En cuanto a su validez, se destaca evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos que fueron: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos controlados (Barraza, 2007).

Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente. Se procede a realizar la sumatoria global, transformado el resultado en porcentaje a través de una regla de tres simple o multiplicando el valor total por 25, los estudiantes indicarán el grado de conformidad con el ítem.

La calificación se estableció en base a los puntajes obtenidos en donde los resultados clasifican de acuerdo a los siguientes baremos:

- Estrés académico leve: con un puntaje de 0-33
- Estrés académico moderado: con un puntaje de 34-66
- Estrés académico profundo: con un puntaje de 67 en adelante (Barraza, 2007).

5.5.2. Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol

Desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año de 1982, con el objetivo de detectar problemas relacionados con el comienzo del consumo de alcohol, antes de que se presenten dependencias físicas y otros problemas crónicos asociados.

El cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol (ver Anexo5) se compone de 10 preguntas, cada una de las preguntas tiene una serie de respuestas a elegir y cada respuesta tiene una escala de puntuación de 0 a 4 divididos en tres dominios de la siguiente manera:

- Primer dominio: Consumo de riesgo de alcohol, corresponden a las tres primeras preguntas con referencia a la cuantificación y/o frecuencia del consumo, cantidad típica y frecuencia del consumo elevado.
- Segundo dominio: síntoma de dependencia, corresponden a las preguntas 4, 5 y 6, con referencia al comportamiento ante la ingesta de la bebida alcohólica, es decir a la pérdida del control o aumento de la relevancia del consumo.
- Tercer dominio: consumo perjudicial de alcohol, correspondiente a las preguntas 7, 8, 9 y 10 que incluyen las reacciones adversas y problemas relacionados al consumo de alcohol, como los sentimientos de culpa tras el consumo, lagunas mentales o lesiones relacionadas al consumo (Babor et al., 2001).

En cuanto a la corrección e interpretación, cada uno de los resultados de cada uno de los ítems se suma sacando un porcentaje global el cual se lo interpreta por medio de los siguientes baremos:

- Nivel de consumo: Bajo, con percentiles de 8-15 puntos, enfocadas en dar un simple consejo sobre el posible riesgo del consumo de alcohol.
- Nivel de consumo: Moderado, con percentiles de 16-19 puntos, en este nivel se sugiere una terapia breve y un abordaje continuado.
- Nivel de consumo: Profundo, con percentiles de 20 a más puntos, con una intervención a servicio especializado ya que se evidencia una dependencia al alcohol.

Varios estudios han podido demostrar la fiabilidad del test por sus resultados con una alta consistencia interna. En un estudio realizado de fiabilidad test-retest se indicó una alta fiabilidad ($r = .86$) entre una muestra conformada por bebedores sin consumo de riesgo, personas con abuso de cocaína y alcoholismo (Babor et al., 2001).

El presente test ha sido puesto en evaluación a lo largo de dos décadas, por lo cual se ha podido demostrar una medida correcta del riesgo de consumo, en relación al género, edad y diferentes culturas, además se lo consideró como el único test de screening diseñado para un uso internacional. Muestra correlaciones positivas con medidas de niveles de riesgo, de consecuencia de la conducta de beber y de actitudes hacia la bebida (Babor et al., 2001).

5.6.Procedimiento

La presente investigación se efectuó en diferentes fases o etapas:

Primera etapa. Se realizó la respectiva búsqueda bibliográfica, con respecto a las variables de este estudio, que complementen el proyecto de investigación.

Segunda etapa. Una vez aprobado el tema a investigar, por parte de la principal autoridad de la Carrera de Psicología Clínica, se procedió a realizar los trámites necesarios dirigidos a la institución, carrera y muestra seleccionada. Ejecutando la emisión de la solicitud escrita, para llevar a cabo la indagación correspondiente, con la intención de explicar lo que se va a desarrollar, junto a los objetivos, así como la autorización para la aplicación de reactivos psicológicos.

Tercera etapa. Una vez confirmada la aceptación y los permisos correspondientes, por parte del director y autoridades de la Carrera de Economía, se procedió a establecer una fecha y hora para la aplicación de reactivos psicológicos a los participantes, de acuerdo a la disponibilidad de tiempo de los mismos.

Cuarta etapa. La recolección de datos, se realizó mediante la aplicación de Google Forms, adaptando el consentimiento informado (ver Anexo 3) y los instrumentos psicológicos en un solo documento. Posteriormente se hizo el acercamiento por medios virtuales, en donde se socializó dicho documento a los estudiantes.

Por otra parte, la recolección de la información se llevó a cabo en el mes de enero del presente año, por medio de enlaces zoom, previa coordinación con docentes de la Carrera de Economía, en donde los estudiantes procedieron a participar de forma voluntaria.

Quinta etapa. De acuerdo con los datos obtenidos se procedió a la organización y análisis de resultados, los mismos que a través de Excel 2019 y el programa informático IBM SPSS Statistics versión 25 se llevó a cabo la elaboración de tablas y gráficos, además del análisis estadístico, para una buena organización y calificación, permitiendo la elaboración de la discusión, la elaboración de un plan de promoción y prevención, conclusiones y

recomendaciones según los resultados arrojados. Para los análisis estadísticos se hizo uso del Chi-Cuadrado, mismo que permitió saber si existe filiación entre las variables de estudio.

6. Resultados

6.1. En Cumplimiento al Objetivo General

Identificar los niveles de estrés académico y la relación con el consumo de alcohol en estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja periodo 2021-2022.

Tabla 1

Tabla cruzada entre variables estrés académico y consumo de alcohol en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja

| | | Consumo de alcohol | | | |
|------------------|----------|--------------------|----------|----------|-------|
| | | Bajo | Moderado | Profundo | Total |
| Estrés académico | Leve | 0 | 0 | 8 | 8 |
| | Moderado | 1 | 1 | 70 | 72 |
| | Profundo | 0 | 1 | 37 | 38 |
| | Total | 1 | 2 | 115 | 118 |

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico y Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol aplicado a estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo

Análisis e interpretación

En la tabla 1 muestra los 118 estudiantes analizados. Se observó que 70 estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico y profundo de consumo de alcohol. Así mismo se identificó que 37 estudiantes presentaron un nivel profundo de estrés académico y profundo de consumo de alcohol. Finalmente se observó que existen 8 estudiantes con un nivel leve de estrés académico, pero profundo de consumo de alcohol, mientras que solo dos estudiantes presentaron niveles bajo y moderado de alcohol respectivamente. Esta información revela que la mayor cantidad de estudiantes se concentró en niveles moderados de estrés académico y profundo de consumo de alcohol.

Tabla 2.

Prueba de Chi-cuadrado entre estrés académico y consumo de alcohol

| Pruebas de chi- cuadrado | | | |
|---------------------------------|--------------|-----------|------------------------|
| | Valor | GI | Sig. Asintótica |
| Chi-cuadrado de Pearson | 1,0167 | 4 | 0,00096 |
| Razón de verosimilitud | 1,475 | 4 | 0,00087 |
| N° de casos válidos | 118 | | |

*Fuente: Inventario SISCO de estrés académico y Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol aplicado a estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.
Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.*

Análisis e interpretación

La tabla 2 muestra las pruebas chi-cuadrado de Pearson y la prueba de razón - verosimilitud (likelihood-ratio chi2) en donde se utilizó el programa SPSS para realizar estos cálculos. Los resultados demostraron que el valor p (p-value) de los estadísticos de prueba son menores al nivel de significancia de 0,05. Cabe recalcar que las hipótesis nula y alternativa se especifican como H0: ambas variables, nivel de estrés académico y consumo de alcohol son independientes y la hipótesis alternativa se especifica como H1: ambas variables, nivel de estrés académico y consumo de alcohol son dependientes (presentan una relación). Por lo tanto, se evidenció que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa de que existe una relación entre las variables de nuestro estudio.

6.2. En Cumplimiento al Primer Objetivo

Determinar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.

Tabla 3

Resultados generales del estrés académico presente en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja

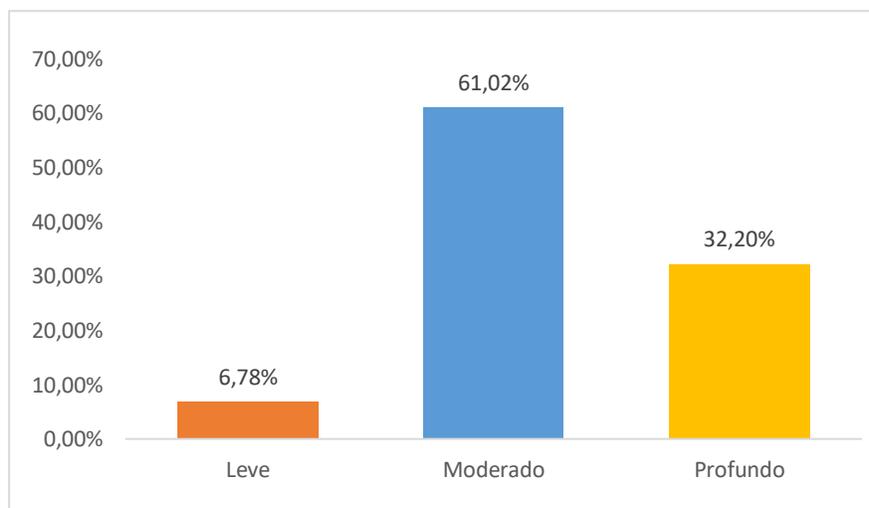
| Niveles de estrés académico | Frecuencia | % |
|-----------------------------|------------|-------|
| Leve | 8 | 6,78 |
| Moderado | 72 | 61,02 |
| Profundo | 38 | 32,20 |
| Total | 118 | 100 |

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.

Figura 1

Resultados generales de estrés académico presente en los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja



Fuente: Inventario SISCO de estrés académico aplicado a estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.

Análisis e Interpretación

En la Tabla 3, en cuanto al cumplimiento del primer objetivo con relación al nivel de estrés académico determinado en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja, se observó que, del total de la muestra de estudiantes investigada, el 61,02% presentó un nivel de estrés académico moderado. Seguido del 32,20% que presentó un nivel de estrés académico profundo. Finalmente, en una menor proporción de 6,78% presentó un nivel de estrés académico leve.

6.3. En Cumplimiento a Segundo Objetivo

Establecer el consumo de alcohol de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.

Tabla 4

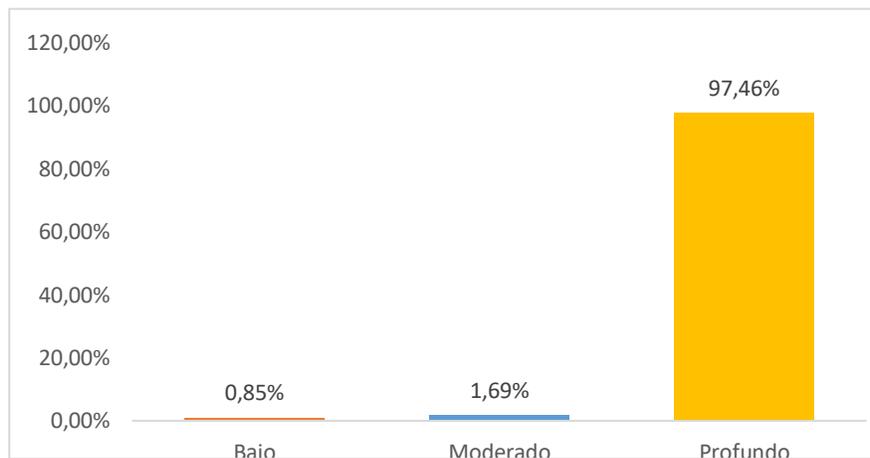
Resultados generales de los niveles de consumo de alcohol presente en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja

| Consumo de alcohol | Frecuencia | % |
|--------------------|------------|-------|
| Bajo | 1 | 0,85 |
| Moderado | 2 | 1,69 |
| Profundo | 115 | 97,46 |
| Total | 118 | 100 |

*Fuente: Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol aplicado a los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja
Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.*

Figura 2

Resultados generales de consumo de alcohol presente en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja



*Fuente: Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol aplicado a los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja
Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.*

Análisis e interpretación

En la Tabla 4, en cuanto al cumplimiento del segundo objetivo con relación a establecer el consumo de alcohol en los estudiantes de Economía de la Universidad Nacional de Loja, se observó que, del total de las respuestas brindadas por los estudiantes, el 97,46% presentó un nivel de consumo de alcohol profundo. Seguido del 1,69% que presentó un nivel moderado de consumo de alcohol. Finalmente, en menor proporción de 0,85% presentó un nivel bajo de consumo.

6.4. En Cumplimiento al Tercer Objetivo

Plan de promoción y prevención de salud mental

Tema:

Plan de promoción y prevención de salud mental, para el manejo de estrés académico y consumo de sustancias, dirigido a los estudiantes de Economía de la Universidad Nacional de Loja.

Introducción:

La experiencia de iniciar una carrera y realizar estudios universitarios ha estado siempre asociada con crecimiento personal y positivismo, sin embargo, a la par de esta etapa de vida se producen diferentes escenarios y situaciones, varias veces negativas, que desprenden en los estudiantes efectos colaterales como cambios de hábitos, consumo de alcohol; o inestabilidad en la salud mental, estrés.

Entendido este último por Barraza (2005) como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y que tienen como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar” (p.16).

El ingreso a la universidad es considerado para muchos como una experiencia estresante ya que involucró cambios en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, por lo que pueden aumentar el riesgo en los estudiantes de presentar altos niveles de estrés, que suele interpretarse en experiencias como el nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud, entre algunas sensaciones similares (Silva et al., 2020).

Junto a la mencionada realidad se suma el consumo de alcohol, mismo que ha sido considerado como uno de los principales factores de riesgo de la salud humana, pues este genera preocupación y provoca situaciones de inseguridad familiar, social, personal y académica

Además, de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2018), se informó que tanto el consumo y abuso del alcohol provocó muertes y discapacidades a una edad relativamente temprana, afectando a los jóvenes ya que se encuentran constantemente expuestos a cambios en su periodo de desarrollo, donde se destacó la

vulnerabilidad y la curiosidad por experimentar nuevas cosas, generando consecuencias tan graves en la actualidad, convirtiéndose en un problema serio en relación con el ámbito educativo y su futuro.

Ante lo antes mencionado, se elaboró un proyecto de intervención, el cual se denominó: Plan de promoción y prevención de salud mental, para el manejo de estrés académico y consumo de alcohol, dirigido a los estudiantes de Economía de la Universidad Nacional de Loja

Justificación

El plan de promoción y prevención de salud mental va dirigido a los estudiantes de la Carrera de Economía, pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja, para promover un manejo apropiado de estrés durante su formación académica, así como fortalecer habilidades de afrontamiento del consumo de alcohol.

Además, aportará significativamente para futuras investigaciones, puesto que, permitió tener datos sobre el estado de salud mental referente a estrés académico y consumo de alcohol de los estudiantes que cursan la Carrera de Economía tras experimentar varias situaciones complejas; para mejorar un encuadre terapéutico y, por ende, velar por el bienestar de los estudiantes.

Esta propuesta es de gran importancia porque constituye un trabajo de interés psicológico y social, que permitirá reducir niveles de estrés presentes y concienciar sobre los efectos producidos por el alcohol. Presentó un enfoque cognitivo- conductual que ayudará a los profesionales del área de la salud mental saber cómo actuar ante dichos acontecimientos, así mismo les brinda a los estudiantes tener un control adecuado y estable en situaciones educativas y poder sobrellevar las dificultades presentes a lo largo de su educación, evitando obstáculos que puedan afectar su salud física y mental.

Objetivos:

Objetivo General

- Desarrollar un plan de promoción y prevención de salud mental para el manejo del estrés académico y el consumo de alcohol dirigido a los estudiantes de Economía de la Universidad Nacional de Loja.

Objetivos específicos:

- Disminuir los niveles de estrés académico presente en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja
- Reducir el consumo de alcohol y fortalecer estrategias de afrontamiento adecuadas que puedan emplear los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja durante su etapa universitaria.

Encuadre:

Para el desarrollo del presente plan de prevención de salud mental relacionado al estrés académico y consumo de alcohol en lo estudiantes de educación superior, se llevó a cabo mediante la realización de dos talleres psicoeducativos. El primer taller consta de un componente educativo y autorreflexivo, el cual está dirigido específicamente a un manejo de estrategias adecuadas para poder controlar el estrés académico manifestado en los alumnos y un segundo taller, de igual manera con componente psicoeducativo y autoreflexivo, orientado al manejo del consumo de sustancias psicotrópicas desde una forma preventiva. Cada taller se conformó de 4 sesiones, con una duración de dos horas. Esto permite al alumno encontrar la mejor manera de poder sobrellevar el estrés generado ante las dificultades presentes durante su formación académica, además la participación y aprendizaje alcanzando el desarrollo de habilidades adecuadas para su vida.

Diagnostico:

Después de la aplicación de reactivos psicológicos se pudo determinar que, los estudiantes de nivel superior de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja, presentaron estrés académico en un nivel moderado, resultados obtenidos a través de la contestación del Inventario SISCO de estrés académico, en un 61,02% de la población

investigada. Mientas que, en lo referente al consumo de sustancias, específicamente al consumo de alcohol, se pudo evidenciar que existió un nivel profundo de consumo, es decir en un 97,46% de los estudiantes investigados, resultados obtenidos mediante la contestación del Cuestionario de Identificación de Trastorno por el uso de Alcohol. De esta manera se pretendió planificar el siguiente programa de prevención de acuerdo a la necesidad de los estudiantes.

Preparación:

El programa de promoción y prevención de salud mental, para el manejo del estrés académico y el consumo de alcohol, fue diseñado específicamente para aplicarse a los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja. Compuesto por dos talleres psicoeducativos, el primer taller denominado “Manejo de estrategias adecuadas para poder controlar el estrés académico”, se llevó a cabo mediante la elaboración de cuatro sesiones, con una duración de dos horas cada uno, en las cuales se pretende enseñar y ayudar al estudiante a reconocer que es el estrés, causas, síntomas, niveles, además la aplicación de técnicas psicoterapéuticas como: técnicas de relajación y respiración, técnicas de autocontrol, técnica de detección del pensamiento, entre algunas más.

El segundo taller se denominó “Manejo del consumo de alcohol desde una forma preventiva”, se llevó a cabo en cuatro sesiones, con una duración de dos horas, cada uno, en el cual se abordó conceptos básicos relacionados al alcohol, consumo, causas, consecuencias que se producen en su formación como futuros Economistas; además, se describió técnicas adecuadas para el manejo y control de dicho consumo, como: entrenamiento en habilidades sociales, la importancia del ejercicio físico, técnica de relajación, resolución de problemas y el registro diario del pensamiento. Con el fin de disminuir los niveles de estrés y consumo presente en los estudiantes y aumentar el reconocimiento de factores protectores de cada uno de ellos, logrando implementarlos en su etapa universitaria, como en su vida diaria.

PLAN DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE SALUD MENTAL PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Planificación de los talleres

Taller 1: Manejo de estrategias adecuadas para poder controlar el estrés académico

| Talleres | Objetivo | Actividad | Técnica utilizada | Responsable | Medios | Tiempo |
|-----------------|--|---|---|---|---|---------------|
| Sesión 1 | Brindar a los estudiantes de la Carrera de Economía información general sobre estrés académico | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida – dinámica participativa: dinámica rompehielos denominado “cartero”. • Presentación de los responsables de la intervención. • Explicación de los objetivos y contenidos del programa de intervención. • Taller “El estrés académico, un enemigo silencioso de los estudiantes”, de acuerdo a los siguientes contenidos: • Definición y conceptualización de estrés académico: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Causas que producen el estrés académico. ➢ Etapas del estrés | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Psicoeducación. | <ul style="list-style-type: none"> • Departamento de psicología. | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Diapositivas • Folletos | 2 horas |

| | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|-----------------------------|---|---------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sintomatología física, psicológica, conductual ➤ Consecuencias producidas ➤ Niveles de estrés académico <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de cierre: Se pedirá a los estudiantes ubicarse en círculo, se les entregará una pelota pequeña y se procederá a realizar el juego denominado “tingo tingo tango”. En el caso de quedar seleccionado, tendrá que responder a la pregunta. ¿Qué le pareció el taller impartido? Y ¿Qué enseñanza obtuvo? | | | | |
| Sesión 2 | Lograr que el estudiante aprenda a identificar emociones que desencadena el estrés académico | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y saludo: presentación y agradecimiento por la asistencia. • Dinámica de inicio: “La telaraña” • Recapitulación • Taller “Reconociendo mis emociones” de | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Psicoeducación • Técnica de relajación progresiva de Jacobson | Departamento de psicología. | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Diapositivas • Folletos • Hojas • Música • Colchonetas | 2 horas |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>acuerdo a los siguientes contenidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de emociones ➤ Emociones primarias y secundarias ➤ Síntomas psicológicos y consecuencias emocionales ➤ Identifiquemos nuestras emociones ➤ Pensamiento ➤ Lluvia de ideas sobre los pensamientos frecuentes que han experimentado los estudiantes durante los momentos de tensión producidos por las responsabilidades académicas <ul style="list-style-type: none"> • Estrategia para aminorar aquellos pensamientos que tienden a inhibir la ejecución de la conducta deseada • Tarea: se le pedirá a cada uno de los participantes hacer una lista de pensamientos y preguntarse: ¿Es racional este pensamiento?, ¿es | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|--|---------|
| | | <p>productivo? ¿le resulta fácil controlar ese pensamiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogo abierto: se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas. • Despedida y cierre | | | | |
| Sesión 3 | Brindar a los estudiantes estrategias para reducir los niveles de estrés presentes durante sus horarios y responsabilidades académicas | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y saludo: presentación y agradecimiento por la asistencia. • Recapitulación de la sesión anterior • Dinámica participativa de inicio: denominada “ensalada de frutas” • Taller “Despeja tu mente del estrés” de acuerdo a los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo sobrellevar el estrés académico bajo control?: La sobrecarga de tareas y organización del tiempo ➤ Técnicas de relajación: definición, tipos y objetivos. ➤ Explicación de la Técnica de relajación | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Psicoeducación • Técnica de relajación progresiva de Jacobson | <ul style="list-style-type: none"> • Departamento de psicología. | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Diapositivas • Folletos • Hojas • Música | 2 horas |

| | | | | | | |
|-----------------|---|--|---|---|--|---------|
| | | <p>progresiva de Jacobson.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Beneficios de realizar esta técnica durante su proceso educativo. ➤ De manera grupal se llevará a cabo la realización de la técnica. <ul style="list-style-type: none"> • Dialogo abierto: se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas • Tarea: Practicar durante la semana lo aprendido. • Despedida y cierre | | | | |
| Sesión 4 | <p>Crear espacios donde los estudiantes aprendan a identificar sus mejores estrategias de afrontamiento ante la presencia de niveles de estrés.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y saludo: presentación y agradecimiento por la asistencia. • Recapitulación de la sesión anterior • Dinámica participativa de inicio denominada “mi barquito viene cargado de carreras universitarias como” • Taller “Yo puedo controlar mi estrés” de acuerdo a los siguientes contenidos: | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Psicoeducación • Entrenamiento en habilidades sociales • Técnica de autocontrol • Técnicas de organización del tiempo • Ejercicio | <ul style="list-style-type: none"> • Departamento de psicología. | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Diapositivas • Folletos • Hojas | 2 horas |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrategias de afrontamiento para el estrés generado por las obligaciones académicas. ➤ Análisis de las estrategias de afrontamiento aprendidas. ➤ Dinámica de role-playing: (mediante grupos los participantes proponen ejemplos de situaciones académica que les provoque estrés y entre los estudiantes darán a conocer las diferentes soluciones) ➤ Dialogo abierto: Hábitos de vida saludables ➤ Beneficios de tener un estilo de vida saludable durante su formación profesional <ul style="list-style-type: none"> • Despedida y cierre: Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

PLAN DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE SALUD MENTAL PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Planificación de los talleres

TALLER 2: Manejo del consumo de alcohol desde una forma preventiva

| Talleres | Objetivo | Actividad | Técnica utilizada | Responsable | Medios | Tiempo |
|-----------------|--|--|---|---|---|---------------|
| Sesión 1 | Brindar una psicoeducación adecuada a los estudiantes de educación superior sobre el consumo de alcohol. | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida – dinámica participativa: “Mar adentro, mar afuera” • Presentación de los responsables de la intervención. • Explicación de los objetivos y contenidos del programa de intervención. • Taller “No dejes espacio al alcohol” de acuerdo a los siguientes contenidos: • Definición y conceptualización del consumo de alcohol: | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Psicoeducación. | <ul style="list-style-type: none"> • Departamento de psicología. | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Diapositivas • Folletos • Hojas • Esferos | 2 horas |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Causas y factores de riesgo del consumo de alcohol en estudiantes de educación superior. ➤ Fases del consumo de alcohol ➤ Tipos de consumidores de alcohol ➤ Sintomatología física, psicológica, conductual ➤ Consecuencias producidas del consumo de alcohol durante su formación académica ➤ Niveles de consumo de alcohol. <ul style="list-style-type: none"> • Diálogo abierto: reflexiones sobre las actividades ejecutadas. • Despedida y cierre: Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo. | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|--|---|----------------|
| <p>Sesión 2</p> | <p>Promover a los estudiantes a elaborar un proyecto de vida, planteando acciones que le ayudarán a conseguir sus metas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y saludo: presentación y agradecimiento por la asistencia. • Dinámica de inicio: “El pueblo manda”, con la finalidad de animar al grupo y contribuir a su concentración. • Taller “Mi proyecto de vida” de acuerdo a los siguientes contenidos. • ¿Qué es un proyecto de vida? • Elaboración de un proyecto de vida, en el cual deberá incluir aspectos como: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué quiero lograr? ➤ ¿Para qué lo quiero lograr? ➤ ¿Cómo lo lograré? • Dinámica de cierre: a través del juego “tingo tingo tango” se procederá a preguntar sobre las enseñanzas obtenidas del taller. | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Psicoeducación • Entrenamiento en Habilidades Sociales | <ul style="list-style-type: none"> • Departamento de psicología | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Diapositivas • Folletos • Hojas • Esferos | <p>2 horas</p> |
|------------------------|--|--|---|--|---|----------------|

| | | | | | | |
|-----------------|--|---|--|------------------------------|---|---------|
| Sesión 3 | Brindar a los estudiantes espacios de reconocimiento de factores protectores en su vida. | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y saludo: presentación y agradecimiento por la asistencia. • Recapitulación de la técnica de relajación y aplicación en su vida. • Taller “Aprendiendo de mis errores” de acuerdo a los siguientes contenidos. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Factores de riesgo y protección en nuestra vida. ➤ Análisis FODA, fortalezas oportunidades, debilidades y amenazas ➤ Explicación de la técnica resolución de problemas. • Conclusión grupal. • Dinámica de cierre: “yo soy” • Despedida y cierre | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Psicoeducación • Técnica de relajación de Jacobson • Resolución de problemas | • Departamento de psicología | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Diapositivas • Folletos • Hojas • Esferos | 2 horas |
| Sesión 4 | Lograr que los estudiantes encuentren diferentes alternativas | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y saludo: presentación y agradecimiento por la asistencia. | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Psicoeducación • Técnica de relajación de Jacobson | • Departamento de psicología | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Diapositivas • Folletos • Hojas | 2 horas |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | <p>para evitar el consumo de alcohol y pongan en uso estrategias de afrontamiento aprendidas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Recapitulación de la sesión anterior • Taller “Reconociéndome”, de acuerdo a los siguientes contenidos. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Situaciones que provocan emociones desagradables ➤ Pensamientos automáticos ➤ Emociones presentadas ante estas situaciones ➤ Respuestas racionales ➤ Revalorar creencias en los pensamientos • Dinámica de role-playing (en grupos los participantes proponen una situación que les provoque frustración y entre ellos expondrán la solución), • Despedida y cierre | <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Registro diario del pensamiento | | <ul style="list-style-type: none"> • Esferos | |
|--|--|--|--|--|---|--|

7. Discusión

La presente investigación tuvo como propósito identificar los niveles de estrés académico y la relación con el consumo de alcohol en estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja en el periodo 2021-2022, en una muestra constituida por 118 estudiantes que accedieron a la participación.

Los resultados obtenidos de la investigación, con respecto a la variable de estrés académico determinó que, en la muestra sujeta a estudio, más de la mitad de los estudiantes se ubicó en un nivel moderado con un 61.02%; en un nivel profundo con un 32.20% y solamente el 6,78% obtuvo un nivel de estrés leve. resultados similares se identificó en un estudio realizado en México por Silva et al., (2020) en su investigación sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios” el cual se llevó a cabo en diferentes instituciones educativas con una muestra de 255 estudiantes de los cuales el 86,30% de los participantes se encontró en un nivel moderado de estrés académico.

Es importante destacar que existe un gran porcentaje de nivel de estrés profundo en los primeros ciclos académico en un 34.21%, por lo que se podría considerar que los estudiantes no han podido desarrollar habilidades de afrontamiento adecuadas para poder reducir estos niveles de estrés académico. Estos resultados son similares a los obtenidos por García et al., (2017), quienes informaron que más de la mitad de los 205 estudiantes universitarios de su investigación en la Ciudad de México presentaron estrés académico profundo en los primeros años de universidad, debido a las implicaciones de adaptarse a un nuevo entorno, la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades escolares y la realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.

De la misma manera, en lo que respecta al género, se destacó que las mujeres presentaron niveles de estrés académico profundo con un 76.32% en comparación con un 23.68 % en los hombres, estrés concordando con resultados de investigaciones previas realizados en Perú y México, por Moreno et al., (2021) a 350 estudiantes de la Facultad de Economía de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en el cual se demostró la presencia general de estrés moderado y un 29% de probabilidad de que las mujeres presenten un nivel moderado de estrés y

un 3% más de probabilidad de tener un nivel profundo de estrés académico con respecto a los hombres, además se destacó que entre las causas por las cuales se produce dicho estrés en el ámbito educativo son debido a la sobrecarga de tareas y trabajos, además del tiempo limitado para la realización de trabajos, entre otros, afectando de manera directa a la vida de los estudiantes.

En relación a los resultados generales respecto a la segunda variable investigada sobre el consumo de alcohol, es importante destacar que el 97,46% de los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía presentaron un nivel profundo de consumo de alcohol, en comparación al 1,69% de nivel moderado y un 0,85% de nivel bajo de consumo. En relación a este estudio los resultados de la investigación de Zambrano et al., (2017) en la cual se analizó el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de Colombia, encontraron que un 97,50% de los universitarios han consumido alcohol, ubicándolos en un nivel de consumo profundo, la gran parte con su grupo de amigos, comparando con nuestros resultados se evidencia los altos porcentaje de ingesta de alcohol

Asimismo, se encontraron diferencias en cuanto a la prevalencia de consumo de alcohol en los estudiantes de la Carrera de Economía con referencia al género, en donde las mujeres reportaron un 61,74% de consumo profundo de alcohol en comparación a los hombres con un 38,26 %. Resultados similares se hallaron en la investigación de Soliz et al., (2017) quienes indagaron el consumo de alcohol en las Carreras de Economía, Finanzas y Estadísticas de la Universidad Central del Ecuador, en las cuales reportaron la existencia de un consumo profundo por parte de las estudiantes de género femenino en un 54.40% en comparación con los hombres con un 45.60%.

Finalmente, después de analizar el desarrollo del presente trabajo de titulación y prever lo sucedido en otros países y estudios, se puede indicar que se cumplieron los objetivos de estudio, concluyendo que existe una relación entre Estrés académico y Consumo de alcohol en los estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja en el periodo 2021-2022, resultados semejantes al estudio realizado en México por García et al., (2017) en donde mediante el análisis realizado se situó al estrés académico como una de las características potenciadoras del consumo de alcohol. Por lo cual se evidencia la importancia de implementar

intervenciones a la población estudiantil dirigidas a disminuir el estrés académico, así como disminuir el consumo de alcohol.

Por el contrario, en un estudio realizado en la Universidad de Cartagena (Colombia) por Barrios et al., (2015) cuyo propósito fue determinar la relación que existe entre estrés académico y el consumo de alcohol, en la que no se encontró una correlación entre el estrés generado por la carga académica y el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios investigados, pero destacan una relevante tendencia en donde a medida que aumenta el grado de preocupación académica, se incrementa el consumo de alcohol. Denotando de esta manera la importancia de seguir realizando investigaciones que permitan disponer de opciones adecuadas para poder reducir el estrés provocado por la Universidad y los riesgos de una conducta de alcohol

La presente investigación será de gran ayuda para futuras investigaciones en lo relacionado al estrés académico y el consumo de alcohol, aportando información a un tema poco explorado en nuestro medio, además le permitirá a la Carrera de Economía conocer la problemática para minimizar las diversas complicaciones que se enfrentan los estudiantes universitarios sin importar su sexo, edad o estado civil, puesto que la mayoría de la población presentó un nivel moderado de estrés y consumo de alcohol profundo, confirmando una vez más la necesidad de implantar proyectos de prevención relacionados al estrés académico que fortalecerá su bienestar personal y de sus familias, mejorando su estadía en la educación superior, asegurando una difusión máxima de información, para que esta pueda convertirse en conocimiento, generando así buenas estrategias de afrontamiento.

8. Conclusiones

- En la presente investigación se encontró que existe una relación significativa entre el estrés académico y consumo de alcohol, identificando que, en presencia de un nivel moderado de estrés, se evidenció un consumo profundo de alcohol en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía.
- Se determinó que los estudiantes presentaron niveles de estrés heterogéneos, demostrando un mayor porcentaje en un nivel moderado. Seguido de un nivel profundo de estrés académico y en menor proporción un nivel leve de estrés académico.
- En lo referente al consumo de alcohol se identificó que, en los estudiantes de la Carrera Economía existió un nivel profundo de consumo de alcohol en mayor porcentaje, seguido de un nivel moderado de consumo de alcohol y finalmente un nivel bajo de consumo de alcohol.
- Se diseñó un plan de promoción y prevención en salud mental en base a los resultados evidenciados en la presente investigación, en donde se abordó el estrés académico y consumo de alcohol. Se aspira que los resultados sean óptimos, con el objetivo de que los estudiantes logren cambios significativos en los síntomas, estresores y un conocimiento de estrategias de afrontamiento adecuadas para el manejo y disminución de estrés como también del consumo de alcohol.
- Finalmente, este trabajo de investigación demostró que el estrés académico afectó al estudiante universitario, lo que provoca que se busque diferentes alternativas para reducir dicho nivel, y la mayoría lo encuentra en el consumo de alcohol, por lo que se debe ayudar al estudiante, ya que es importante proteger la salud mental durante su proceso de formación académica.

9. Recomendaciones

- A la comunidad universitaria, incentivar a los estudiantes a un buen uso del tiempo libre formando parte de las distintas prácticas y grupos (de danza, teatro, deportes, etc) existentes en la institución, para de esta forma contribuir a la práctica de nuevas y sanas actividades de disfrute y distracción que ayudarán a reducir los niveles de estrés académico y consumo de alcohol.
- Implementar programas educativos dirigidos a la población estudiantil para reconocer, prevenir y reducir apropiadamente los niveles de estrés académico, además enseñar técnicas psicoterapéuticas útiles para el manejo del estrés, ayudando así al estudiante a manejar de una manera adecuada aquellas tensiones provocadas en su entorno educativo.
- Ejecutar talleres psicoeducativos preventivos en los cuales se enfoquen en dar a conocer los efectos que produce el alcohol, debido a la vulnerabilidad que se puede presentar por su fácil acceso y costo, promoviendo el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas para reducir el consumo de alcohol.
- Realizar más estudios sobre esta problemática debido a los niveles moderados de estrés académico y niveles profundos de consumo de alcohol encontrados en el presente estudio, con el fin de generar conciencia sobre las consecuencias que puede llegar a generar en la vida de los estudiantes universitarios, por lo que se invita a futuras investigaciones profundizar lo encontrado mediante el uso de otros enfoques, métodos y una muestra más amplia.

10. Bibliografía

- Ahumada, J. G., Gámez, M. E., & Valdez, C. (2017). El consumo de alcohol como un problema de salud pública Alcohol consumption as a public health problem. *Ra Ximhai*, 13(32), 13–24.
- American Psychiatric Association (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Editorial Médica Panamericana
- Álvarez, L. A., Gallegos, R. M., & Herrera, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28, 193–209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- APA. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Arrijoja, G., Frari, S., Torres, A., Gargantúa, S., Avila, M., & Morales, F. (2017). Factores de riesgo para el consumo de alcohol en adolescentes estudiantes. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição Em Português)*, 13(1), 22. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v13i1p22-29>
- Babor, T., Higgins-biddle, J., Saunders, J., & Monteiro, M. (2001). AUDIT Cuestionario de Identificación de los Transtornos debidos al Consumo de Alcohol. *Organización Mundial de La Salud*, 6, 1–40. http://www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet- CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet- CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20(2).pdf)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico |. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 110–129.
- Barraza Macías, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 89–93.
- Barraza Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21*.
- Barreiro, J. (2017). *Alcohol y Literatura*.
- Barrios Cantillo, A., Carvajal Zabala, M., Cervantes Ballestas, A., Rodríguez Lang, A., Zambrano Agámez, E., & Castillo Ávila, I. Y. (Investigador). (2015). *Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de enfermería de Cartagena*. 59.
- Bastidas, G. (2021, September 7). *Fases y etapas del alcoholismo / Dr. Guillermo Bastidas - El Heraldo*. El Heraldo. <https://www.elheraldo.com.ec/editorial-fases-y-etapas-del-alcoholismo/>

- Belhumeus, S., Barrientos, A., & Salazar, A. (2017). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 13. <https://doi.org/10.25115/psy.v8i1.457>
- Beltrán, I. (2006). El estrés : como nos afecta. *Revista Científica General José María Córdova*, 4(4), 56–58.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez Ma. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro universitario de Los Altos. *Educación y Desarrollo*, 77–82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cano, S. T., Medina, M. G., & Ramos, J. A. (2016). Análisis del estrés académico en estudiantes de ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo. *Electrónica Anfei Digital*. <https://www.anfei.mx/revista/index.php/revista/article/viewFile/280/921>
- Cháidez Nevárez, J., & Barraza Macías, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63–75.
- Correa, B., & Del Pino, A. (2016). Alcoholismo en jóvenes universitarios de diferentes carreras |. *Revista Psicología Científica.Com*.
- Corredor, G. (2021). Diferencia entre estrés, eustrés y distrés. *PsicoActiva Mujerhoy*.
- Esaño, A. (2021, July 28). *¿Qué es el rapport? Conoce las mejores técnicas para generar una buena relación - La Mente es Maravillosa*. La Mente Es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-el-rapport-conoce-las-mejores-tecnicas-para-generar-una-buena-relacion/>
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica, El estrés, una. *Atlante*.
- Espada, A. S. (2021). *Consecuencias del Alcoholismo. Impacto físico y psicológico*. <https://www.rehably.es/adicciones/alcoholismo/consecuencias-del-alcoholismo>
- García, L., Silva, E., Castillo, M., Silva, R., García, P., & Maldonado, G. (2017). Estrés académico y consumo de alcohol en universitarios de nuevo ingreso. *Journal Health NPEPS*, 2(1), 133–147.

- García, R. (2017, January 13). *Autocontrol: ¿Qué es el Autocontrol? ¿Cómo mejorar tu autocontrol?* <https://blog.cognifit.com/es/autocontrol-tecnicas-definicion/>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173. <https://doi.org/10.1016/J.RMCLC.2020.01.005>
- González Velázquez, L. (2020). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios Asociados a La Pandemia Por Covid-19. *Revista Espacio I+D Innovación Más Desarrollo*, 9(25), 158–179. <https://doi.org/10.31644/imasd.25.2020.a10>
- Hinojosa, L., Gherardi, C., Magdalena, M., Cocenas, R., García, P., & Maldonado, V. (2017). Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de nuevo ingreso. *Journal Health NPEPS*, 2(1), 133–147.
- Instituto Europeo de Psicología Aplicada. (2017, July 20). *STOP, BASTA, PARA: La técnica de parada de pensamiento / IEPA*. Bloq. Psicología Infanto-Juvenil. <https://iepa.es/parada-pensamiento/>
- Kadene, L., Brown, K., & Aiken, J. (2021). Perceived academic-related sources of stress among graduate nursing students in a Jamaican University. *Nurse Education in Practice*, 53, 103088. <https://doi.org/10.1016/J.NEPR.2021.103088>
- Keegan, E., & Holas, P. (2010). *Terapia Cognitiva-Comportamental. Teoría y Práctica*.
- Ladero, J.M y Lizasoain I. (2009). *Drogodependencia*. Editorial Médica Panamericana
- Lemma, A., Salelew, E., Demilew, D., Tasfaye, W., Shumet, S., & Kerebih, H. (2021). Alcohol use disorder and associated factors among University of Gondar undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 129, 108373. <https://doi.org/10.1016/J.JSAT.2021.108373>
- Maggs, J. L., Cassinat, J. R., Kelly, B. C., Mustillo, S. A., & Whiteman, S. D. (2021). Parents Who First Allowed Adolescents to Drink Alcohol in a Family Context During Spring 2020 COVID-19 Emergency Shutdowns. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 816–818. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2021.01.010>
- Martínez, E. S., & Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11–22.

- Ministerio de Sanidad de España. (n.d.). *Portal Plan Nacional sobre Drogas - Alcohol*. Retrieved January 24, 2022, from <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/home.htm>
- Moreno, J., Hernández, J., & Gallegos, A. (2021). *Academic Stress in Economics College Students* :
- MSP, INEC, & OPS/MSP. (2018). Encuesta STEPS Ecuador 2018 - Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. *Ministerio de Salud Publica*, 1–66.
- (NIH), N. I. on A. A. and A. (2021). El consumo de alcohol en la universidad. *Adicciones*. <https://doi.org/10.20882/adicciones.368>
- OMS. (2020). Estadísticas Sanitarias Mundiales. In *Oms* (Vol. 1, Issue 2). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338072/9789240011953-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y%22>
- Organización de los Estados Americanos. (2019). Informe Sobre El Consumo De Drogas En Las Américas 2019. In *Αγαη* (Vol. 8, Issue 5). <http://www.cicad.oas.org/main/pubs/Informe sobre el consumo de drogas en las Américas 2019.pdf>
- Organización panamericana de la salud, & organización mundial de la salud. (2018). Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud 2018. *World Health Organization*, 1–16.
- Paredes, T. (2021). *Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de Psicología en una universidad privada de Ambato*.
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014, July). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009
- Pérez, J. (2017). *TRATA EL ESTÉS CON PNL*. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Russell, M. A., Almeida, D. M., & Maggs, J. L. (2017). Stressor-Related Drinking and Future Alcohol Problems among University Students HHS Public Access. *Psychol Addict Behav*, 31(6), 676–687. <https://doi.org/10.1037/adb0000303>
- Sampedro, P. (2021, January 11). *El ejercicio físico, un aliado para superar la adicción al alcohol*. <https://theconversation.com/el-ejercicio-fisico-un-aliado-para-superar-la-adiccion-al-alcohol-151868>

- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción, En Línea)*, 15(1), 27–38. <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/yg3mc>
- Santillán, M. G. (2012). “Estudio del estrés como resultado de los factores psicosociales de trabajo inadecuados en militares de Infantería del Ala N° 11.” 262.
- Santos, J. L. (2016). Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la universidad católica de cuenca. 31–32.
- Silva, M. F., López, J. J., & Meza, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios Investigación y Ciencia - 2020. *Investigación y Ciencia*, vol.28, num.79,2020, pp75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Soliz, N., Mena, V., & Lara, T. (2017). El consumo de alcohol y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador en el año 2015. *Revista Publicando RML*, 4 N° 10(10), 120–142.
- Tamayo Toro, M. (2019). Relajación de jacobson para disminuir la ansiedad originada por evaluaciones e incremento del rendimiento académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Avances En Psicología*, 27(2), 167–189. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1795>
- Tembo, C., Burns, S., & Kalembo, F. (2017). The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students. *PLOS ONE*, 12(6), e0178142. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0178142>
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 40(SUPPL. 2), 8–19. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>

- Trujillo, P., & Reyes, N. (2020). Anxiety, stress, and anger: the impact of COVID-19 on university students' mental health. *Investigacion & Desarrollo*, 13(1), 1–12.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999/923>
- Vizoso, C., & Aris, O. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos*. 90–97.
<https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Zambrano, S., Bastidas, L. E., & Paz, E. G. (2017). Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos. *Universidad y Salud*, 19(1), 37.
<https://doi.org/10.22267/rus.171901.67>

11. Anexos

Anexo 1. Aprobación del Tema de proyecto de tesis



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 25 de noviembre de 2021

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs.
GESTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.
Ciudad. -

De mis consideraciones:

En respuesta al oficio No. -246- C.PS.CL- FSH-UNL, recibido con fecha 11 de noviembre de 2021, solicitándome el respectivo informe de estructura y coherencia del proyecto denominado: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA PERIODO 2021- 2022."**, de autoría de la señorita, **Gabriela Katherine Guaya Galindo**, con número de cédula de identidad **1104896459**, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, puedo manifestar que posterior a las correcciones realizadas y entregadas con fecha 24 de noviembre de 2021, el proyecto cuenta con la pertinencia en estructura y coherencia.

Esperando la favorable acogida a la presente, le anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,



Este documento es
firmado por:
**MARCO VINICIO
SÁNCHEZ
SALINAS**

Marco Vinicio Sánchez Salinas
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Anexo 2. Solicitud y Aprobación para la Aplicación de Reactivos



Loja, 23 de noviembre 2021

Economista.

Rafael Alvarado , Mg. Sc

DIRECTOR DE LA CARRERA DE ECONOMÍA

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseando el éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa, se digne conceder su autorización para mi persona **Gabriela Katherine Guaya Galindo**, con el número de cédula **1104896459**, estudiante de 10mo ciclo la **Carrera de Psicología Clínica** de la Universidad Nacional de Loja, para que se me autorice el permiso correspondiente con el fin de poder aplicar encuestas a los estudiantes matriculados en la carrera de Economía, que servirán para la realización de la tesis **“ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA PERIODO 2021-2022”**,

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente:



Gabriela Katherine Guaya Galindo

1104896459



Firmado electrónicamente por:
**JOSE RAFAEL
ALVARADO
LOPEZ**

Anexo 3. Consentimiento Informado



Consentimiento informado para participantes de investigación

El propósito de la ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación con una clara explicación de la misma, así como su rol como participantes de este estudio. La presente investigación es conducida por Gabriela Katherine Guaya Galindo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja.

La meta de este estudio es Identificar el Estrés Académico y Consumo de Alcohol en estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder a dos reactivos psicológicos: Inventario SISCO del Estrés Académico y el Test de Identificación de Trastornos Relacionados con el Uso del Alcohol. Responder esta encuesta le tomará aproximadamente 5 minutos.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información recogida será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los planteados en esta investigación. Así mismo sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda, sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento de la aplicación, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma, si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

(Yo)....., con número de cédula de ciudadanía....., expreso el deseo de participar de forma voluntaria y consciente en esta investigación, conducida por Gabriela Katherine Guaya Galindo. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es identificar el Estrés Académico y consumo de Alcohol en estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.

En constancia firma:.....

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

1. Durante el transcurso de este ciclo académico ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si () No ()

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

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizado una escala de 1 al 5 señale tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| La competencia con los compañeros del grupo | | | | | |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en la clase | | | | | |
| Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer trabajo | | | | | |
| Otra..... (especifique) | | | | | |

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

| Reacciones físicas | | | | | |
|--|--------------|-----------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migrañas | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| Reacciones psicológicas | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | |
| Reacciones comportamentales | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Conflictos o tendencia polemizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás | | | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | | | | | |
| Otros (especifique) | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| | | | | | |

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|--------------|-----------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Habilidad asertiva (defender nuestros preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | |
| Elogios a si mismo | | | | | |
| La religión (oraciones o asistencia a misa) | | | | | |
| Búsqueda de información sobre la situación | | | | | |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | |
| Otra..... (especifique) | | | | | |
| Otra..... (especifique) | | | | | |

Anexo 5. Test de identificación de los trastornos debido al consumo de alcohol

1. **¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?**
 - a. Nunca.
 - b. Una o menos veces al mes.
 - c. 2 a 4 veces al mes.
 - d. 2 o 3 veces a la semana.
 - e. 4 o más veces a la semana.

2. **¿Cuántas bebidas alcohólicas consumes normalmente los días que bebes?**
 - a. 1 o 2.
 - b. 3 o 4.
 - c. 5 o 6.
 - d. 7 a 9.
 - e. 10 o más.

3. **¿Con qué frecuencia te tomas 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?**
 - a. Nunca.
 - b. Menos de una vez al mes.
 - c. Mensualmente.
 - d. Semanalmente.
 - e. A diario o casi a diario.

4. **¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has sido incapaz de parar de beber una vez que habías empezado?**
 - a. Nunca.
 - b. Menos de una vez al mes.
 - c. Mensualmente.
 - d. Semanalmente.
 - e. A diario o casi a diario.

5. **¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no pudiste cumplir con tus obligaciones porque habías bebido?**
 - a. Nunca.
 - b. Menos de una vez al mes.
 - c. Mensualmente.
 - d. Semanalmente.

- e. A diario o casi a diario.
6. **¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has necesitado beber en ayunas para recuperarte después de haber bebido mucho el día anterior?**
- a. Nunca.
 - b. Menos de una vez al mes.
 - c. Mensualmente.
 - d. Semanalmente.
 - e. A diario o casi a diario.
7. **¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?**
- a. Nunca.
 - b. Menos de una vez al mes.
 - c. Mensualmente.
 - d. Semanalmente.
 - e. A diario o casi a diario.
8. **¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habías estado bebiendo?**
- a. Nunca.
 - b. Menos de una vez al mes.
 - c. Mensualmente.
 - d. Semanalmente.
 - e. A diario o casi a diario.
9. **¿Tú o alguna otra persona habéis resultado heridos porque habías bebido?**
- a. No.
 - b. Sí, pero no en el curso del último año.
 - c. Sí, en el último año.
10. **¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de bebidas alcohólicas, o te han sugerido que dejes de beber?**
- a. No.
 - b. Sí, pero no en el curso del último año.
 - c. Sí, en el último año

Anexo 6. Resultados Complementarios

Datos sociodemográficos en relación al nivel de estrés académico según edades agrupadas, género, estado civil y ciclo académico

Tabla 5

Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en edades a nivel general

| Nivel de estrés académico | N | % | Leve (%) | Moderado (%) | Profundo (%) |
|----------------------------------|------------|------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Edad agrupada | | | | | |
| 17-21 | 79 | 67,00 | 50,00 | 62,50 | 78,95 |
| 22-26 | 35 | 30,00 | 25,00 | 34,72 | 21,05 |
| 27-32 | 4 | 3,00 | 25,00 | 2,78 | -- |
| Total | 118 | 100 | 8 | 72 | 38 |

Fuente: *Recolección de datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.*

Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.

Tabla 6

Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes Universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en relación al género a nivel general

| Nivel de estrés académico | N | % | Leve (%) | Moderado (%) | Profundo (%) |
|----------------------------------|------------|-------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Género | | | | | |
| Femenino | 72 | 61% | 50,00% | 54,17% | 76,32% |
| Masculino | 46 | 39% | 50,00% | 45,83% | 23,68% |
| Total | 118 | 100% | 8 | 72 | 38 |

Fuente: *Recolección de datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.*

Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.

Tabla 7

Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes Universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en relación al estado civil a nivel general

| Nivel de estrés académico | N | % | Leve (%) | Moderado (%) | Profundo (%) |
|----------------------------------|------------|------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Estado civil | | | | | |
| Casado/a | 2 | 2 | -- | 1,39 | 2,63 |
| Soltero/a | 115 | 97 | 100,00 | 97,22 | 97,37 |
| Unión libre | 1 | 1 | 0,00 | 1,39 | -- |
| Total | 118 | 100 | 8 | 72 | 38 |

Fuente: *Recolección de datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.*

Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.

Tabla 8

Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en los ciclos académicos a nivel general

| Nivel de estrés académico | N | % | Leve (%) | Moderado (%) | Profundo (%) |
|----------------------------------|------------|------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Ciclo académico | | | | | |
| Primero | 23 | 19 | 37,50 | 16,67 | 21,05 |
| Segundo | 27 | 23 | -- | 19,44 | 34,21 |
| Tercer | 15 | 13 | 12,50 | 16,67 | 5,26 |
| Cuarto | 14 | 12 | -- | 12,50 | 13,16 |
| Quinto | 7 | 6 | -- | 4,17 | 10,53 |
| Sexto | 3 | 3 | -- | 2,78 | 2,63 |
| Séptimo | 7 | 6 | -- | 6,94 | 5,26 |
| Octavo | 3 | 3 | 25,00 | -- | 2,63 |
| Noveno | 16 | 14 | 25,00 | 16,67 | 5,26 |
| Decimo | 3 | 3 | -- | 4,17 | -- |
| Total | 118 | 100 | 8 | 72 | 38 |

Fuente: *Recolección de datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.*

Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.

Análisis e interpretación

En los datos sociodemográficos proporcionados de los 118 estudiantes que aceptaron participar en la presente investigación, se evidencia que el grupo de edades comprendidas de 17-21 años (79 estudiantes) existe un 78.95% de nivel de estrés académico profundo en comparación al 21.05% correspondientes a la edad de 22 a 26 años de edad (35 estudiantes). En cuanto al género, se evidencia que la población femenina comprendida por 72 estudiantes, presenta un nivel mayor de estrés profundo en un 76.32% en comparación con la población masculina comprendida por 46 estudiantes con un 23.68%. Por otro lado, en lo que respecta al estado civil los estudiantes solteros evidenciaron un nivel profundo de estrés académico con un 97.37% en comparación con el 2.63% de los estudiantes que se encuentran casados.

En relación con el ciclo académico se evidenció que en un nivel leve de estrés académico se encuentran: Primer ciclo con un 37.50%, seguido de Octavo y Noveno ciclo con un 50%. En un nivel moderado de estrés académico se encuentran Tercer ciclo con un 16.67% seguido de Sexto con un 2.78% y Séptimo ciclo con un 6.34%. Finalmente, con un nivel profundo de estrés académico destacan Segundo ciclo con un 34.21%, Cuarto ciclo con un 13.16% y Quinto ciclo con un 10.53%.

Datos sociodemográficos en relación al nivel de consumo de alcohol según edades agrupadas, género, estado civil y ciclo académico

Tabla 9

Nivel de consumo de alcohol presente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en edades a nivel general

| Consumo de alcohol | N | % | Bajo (%) | Moderado (%) | Profundo (%) |
|---------------------------|------------|------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Edad agrupada | | | | | |
| 17-21 | 79 | 67 | -- | -- | 68,70 |
| 22-26 | 35 | 30 | 100,00 | 100,00 | 27,83 |
| 27-32 | 4 | 3 | -- | -- | 3,48 |
| Total | 118 | 100 | 1 | 2 | 115 |

Fuente: *Recolección de datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.*

Elaboración: *Gabriela Katherine Guaya Galindo.*

Tabla 10

Nivel de consumo de alcohol presente en los estudiantes Universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en relación al género a nivel general

| Consumo de alcohol | N | % | Bajo (%) | Moderado (%) | Profundo (%) |
|---------------------------|------------|------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Género | | | | | |
| Femenino | 72 | 61 | -- | 50,00 | 61,74 |
| Masculino | 46 | 39 | 100,00 | 50,00 | 38,26 |
| Total | 118 | 100 | 1 | 2 | 115 |

Fuente: *Recolección de datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.*

Elaboración: *Gabriela Katherine Guaya Galindo.*

Tabla 11

Nivel de consumo de alcohol presente en los estudiantes Universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en relación al estado civil a nivel general

| Consumo de alcohol | N | % | Bajo (%) | Moderado (%) | Profundo (%) |
|---------------------------|------------|------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Estado Civil | | | | | |
| Casado/a | 2 | 2 | -- | -- | 1,74 |
| Soltero/a | 115 | 97 | 100,00 | 100,00 | 97,39 |
| Unión libre | 1 | 1 | -- | -- | 0,87 |
| Total | 118 | 100 | 1 | 2 | 115 |

Fuente: *Recolección de datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.*

Elaboración: *Gabriela Katherine Guaya Galindo.*

Tabla 12

Nivel de Estrés Académico presente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja en los ciclos académicos a nivel general

| Consumo de alcohol | N | % | Bajo (%) | Moderado (%) | Profundo (%) |
|---------------------------|------------|------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Ciclo académico | | | | | |
| Primero | 23 | 19 | -- | 50,00 | 19,13 |
| Segundo | 27 | 23 | -- | -- | 23,48 |
| Tercer | 15 | 13 | -- | -- | 13,04 |
| Cuarto | 14 | 12 | -- | -- | 12,17 |
| Quinto | 7 | 6 | -- | -- | 6,09 |
| Sexto | 3 | 3 | -- | -- | 2,61 |
| Séptimo | 7 | 6 | -- | 50,00 | 5,22 |
| Octavo | 3 | 3 | -- | -- | 2,61 |
| Noveno | 16 | 14 | 100,00 | -- | 13,04 |
| Decimo | 3 | 3 | -- | -- | 2,61 |
| Total | 118 | 100 | 1 | 2 | 115 |

Fuente: *Recolección de datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.*

Elaboración: Gabriela Katherine Guaya Galindo.

Análisis e interpretación

En los datos sociodemográficos proporcionados de los 118 estudiantes que aceptaron participar en la presente investigación, se evidencia que el grupo que destaca en un nivel de consumo profundo corresponde al de edades comprendidas de 17-21 años (79 estudiantes) con un 68,70% interpretado como un consumo de riesgo, en comparación al 23,83% entre 22 a 26 años de edad (35 estudiantes) y el 3,48% entre 27-32 años (4 estudiantes).

En cuanto al género, se evidencia que la población femenina comprendida por 72 estudiantes, presenta un nivel profundo de consumo de alcohol en un 61,74% en comparación con la población masculina comprendida por 46 estudiantes con un 38,26%. Por otro lado, en lo

que respecta al estado civil los estudiantes solteros evidenciaron un nivel profundo de consumo de alcohol en un 97,39% en comparación con el 1,74% de los estudiantes que se encuentran casados y el 0,87% de los que se encuentran en unión libre.

En relación con el ciclo académico se evidenció que, en un nivel profundo de consumo de alcohol, interpretado como un consumo problemático, severidad o la presencia de dependencia a la sustancia se encuentra: Segundo ciclo con un 23,48%, Tercer ciclo con un 13,04 %, Cuarto ciclo con un 12,17%, Quinto ciclo con un 6,09%, seguido con Sexto, Octavo y Décimo ciclo con un 2,61%. En un nivel moderado de consumo de alcohol, interpretado como un consumo perjudicial se encuentran Primer y Séptimo ciclo con un 50%. Finalmente, en un nivel bajo de consumo de alcohol considerado como un consumo en riesgo se destaca Noveno ciclo con un 100%.

Anexo 7. Certificado de Traducción de ingles



**FINE-TUNED ENGLISH
LANGUAGE INSTITUTE**
Líderes en la Enseñanza del Inglés

Prof. Carlos Velastegui
DOCENTE DE FINE-TUNED ENGLISH CÍA. LTDA.

CERTIFICA:

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés, del Resumen de Tesis titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA PERIODO 2021-2022.", autoría de la Alumna Gabriela Katherine Guaya Galindo, con número de cédula 1104896459, egresada en la Carrera de Psicología Clínica, de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifica en honor a la verdad y autoriza a la interesada, hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 23 de marzo de 2022.



Prof. Carlos Velastegui
DOCENTE DE FINE-TUNED ENGLISH CÍA. LTDA.



Líderes en la Enseñanza del Inglés

Matriz - Loja: Macará 205-51 entre Rocafuerte y Miguel Rofrío - Teléfono: 072578899
Zamora: García Moreno y Pasaje 12 de Febrero - Teléfono: 072608169
Yantzaza: Jorge Mosquera y Luis Bastidas - Edificio Sindicato de Choferes - Teléfono: 072301329

www.fte.edu.ec

Anexo 8: Certificado del Tribunal de Grado

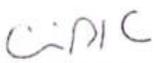
| | | | |
|---|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
|  | UNL Universidad Nacional de Loja | CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA | Facultad de la Salud Humana |
|---|--|--------------------------------------|-----------------------------------|

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Loja, 17 de mayo de 2022

En calidad del Tribunal calificador del Trabajo de Titulación de Grado titulado **ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA PERIODO 2021-2022**, de la autoría de la Srta. Gabriela Katherine Guaya Galindo portadora de la cédula de identidad Nro., 1104896459 previo a la obtención del título de **Psicóloga Clínica**, certificamos que se ha incorporado las observaciones realizadas por los miembros del Tribunal o por la Director Trabajo de Titulación, por tal motivo se procede a la aprobación y calificación del trabajo de Titulación de Grado y la continuación de los trámites pertinentes para su publicación y Sustentación Pública.

APROBADO


Dra. Ana Puertas Azanza Mgs
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

| | |
|--|--|
|  Bqf. Gabriela Alexandra Merino Peralta. Mgs VOCAL PRINCIPAL |  Psic. CI Karina Cetibel Flores Flores Mgs VOCAL PRINCIPAL. |
|--|--|

Calle Manuel Monteros
través Hospital Néstor Ayora - Loja - Ecuador
072-57 1379 Ext. 102

Anexo 9. Anteproyecto del Trabajo de Titulación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA SALUD HUMANA
PSICOLOGÍA CLÍNICA

Proyecto de titulación:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ECONOMIA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA PERIODO-2021-2022**

Autora: Gabriela Katherine Guaya Galindo

Loja-Ecuador

2021-2022

1. Tema

“ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA PERIODO-2021-2022”

2. Problemática

El estrés académico y consumo de alcohol es un problema que está presente en los estudiantes universitarios debido a la carga horaria, presión académica, exceso de tareas entre otros aspectos. A nivel mundial Berrío García y Zea (2011), señalan que uno de cada cuatro personas padecen de estrés y alrededor del 50% de las ciudades en general presentan un problema de salud mental de este tipo.

A nivel de América latina, según Belhumeur et al., (2017) manifestaron que los estudiantes universitarios consideran al ámbito académico como su mayor fuente de estrés, teniendo en cuenta que una de las áreas más importantes del desarrollo del individuo está en el ámbito educativo y la presencia de estrés en muchos casos es una amenaza para el estudiante porque ante situaciones incómodas o una dificultad existente puede reaccionar con la aparición de ciertos niveles de estrés ante la responsabilidad académica.

Por su parte, Huby y Murguía (2016) mencionan que algunas de las consecuencias que están presentes en el estrés académico son las manifestaciones físicas individuales, el incremento del pulso, aumento de la frecuencia cardiaca, tensión muscular de brazos y piernas, trastornos del sueño, cefalea, problemas de digestión, entre algunos más. De esta manera, las reacciones conductuales más relevantes son el deterioro del desempeño, aislamiento, desgano, consumo de sustancias psicotrópicas y otros estupefacientes, además, presencia de nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.

En el Ecuador, un estudio realizado por la Universidad Técnica de Ambato (2020) indicó que la salud mental de los estudiantes universitarios está afectada por la crisis sanitaria a nivel global y local ya que existen relevantes problemas en el incremento de estados de ansiedad, angustia y estrés relacionado a diferentes factores como la pérdida de empleo, muerte de personas importantes en su vida y la nueva adaptación en la modalidad de estudios de manera virtual generando una crisis en la población.

Por otra parte, las circunstancias académicas pueden afectar de manera significativa los hábitos de los universitarios como dormir adecuadamente, comer saludable o hacer ejercicio físico y por el contrario incrementar hábitos que afecten a su salud física y mental como el consumo de alcohol y tabaco. En relación a este hecho, el consumo de alcohol está asociado a la presencia de estrés en los universitarios, en un estudio realizado por Zambrano et al., (2017)

indicaron que el consumo de bebidas alcohólicas se da para olvidar problemas académicos, reducir la ansiedad, depresión y estrés.

En este sentido, el consumo de alcohol en grandes cantidades es el responsable de múltiples factores en la salud del ser humano. Al ser un factor de riesgo en los adolescentes genera preocupación y provoca situaciones de inseguridad familiar, social, personal y académica.

Según la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la salud (2018), informan que tanto el consumo y abuso del alcohol provoca muerte y discapacidad a una edad relativamente temprana, afectando a los jóvenes ya que se encuentran constantemente expuestos a cambios en su periodo de desarrollo, donde se destaca la vulnerabilidad y la curiosidad por experimentar nuevas cosas, generando consecuencias tan graves en la actualidad, convirtiéndose en un problema serio en relación con el ámbito educativo y su futuro.

De acuerdo al informe sobre consumo de drogas en las Américas (2019), el 41 % de estudiantes universitarios del país Ecuador, seguido del país Bolivia con un 38,5% y Colombia con un 31.2% presentes en hombres y mujeres existe un consumo problemático de alcohol. Por lo que se puede observar este problema de consumo de bebidas es latente en estudiantes universitarios.

Por lo cual, en base a lo mencionado anteriormente se puede comprobar la importancia de desarrollar la presente investigación con el tema planteado estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de la carrera de Economía de la universidad nacional de Loja periodo 2021. Por lo anteriormente mencionado se plantean la siguiente pregunta de investigación.

¿Cómo afecta el estrés académico en el consumo de alcohol en estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja?

¿

3. Justificación

Ante la presencia de datos relevantes en todo el mundo relacionado con el malestar que produce el estrés académico y consumo de alcohol en los estudiantes resulta de especial interés poder realizar esta investigación para que permita verificar los diferentes resultados previamente realizados de investigaciones a nivel nacional e internacional sobre los niveles de estrés académico y consumo de alcohol, permitiendo tener una visión cercana de la realidad existente en la población de estudiantes pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja.

Lo que esta investigación busca es tener un alcance real y concreto del estado mental de la ciudadanía relacionado en el ámbito académico, a través de la evaluación de la presencia de sintomatología y como este ha influenciado en las actividades diarias de los individuos. Por ello, se busca proporcionar información que será útil y de interés a toda la comunidad educativa para poder mejorar el conocimiento sobre la importancia de tener una buena salud mental ante las diferentes situaciones que provocan estrés académico y consumo de alcohol.

Además, es relevante tener presente que, en la actualidad, los objetivos en el ámbito educativo es formar alumnos de calidad, pero la presencia de factores que son desfavorables en el aprendizaje del estudiante repercuten en ellos directamente, hay estudios realizados sobre estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de varias carreras, pero no hay estudios que se han realizado en estudiantes pertenecientes a la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja, por lo que no se conoce los diferentes motivos que lleva al estudiante a realizar actos que en varios casos son perjudiciales en sus vidas.

Es importante tener presente que el ingreso, transcurso y finalización de la vida es un proceso complejo que supone al estudiante entrar en múltiples y significativos cambios personales y vitales. Entre ellos podemos mencionar que se encuentran la adaptación a un nuevo contexto organizativo, educativo y social, dentro de dicha institución se encuentra regido por normas las cuales deberá conocer para poder desempeñarse adecuadamente dentro de este ámbito. Además, no existen antecedentes de proyectos de investigación similares dentro de la ciudad de Loja.

Según investigaciones a lo largo del periodo de estudio se evidencia cambios notables en lo referente a la salud, siendo fundamental tener presente situaciones tales como la búsqueda constante de información acerca de evitar el estrés, mantener un régimen de asepsia constante,

varias situaciones han venido desencadenando un estado de alerta que permanece en el tiempo llegando a generar en el individuo episodios constantes de estrés y consumo de sustancias que estarían afectando su salud.

Por lo tanto, el presente trabajo es conveniente sobre todo cuando se trata de un proceso educativo y de formación profesional, para obtener un mayor conocimiento sobre las causas, consecuencias que están provocando el estrés y consumo de alcohol en los universitarios, teniendo como finalidad contribuir con evidencia empírica que servirá como referencia para futuros programas de preventivos.

Aportará significativamente para futuras investigaciones, puesto que, permitirá tener una muestra real y representativa del estado actual de los estudiantes que cursan la carrera de Economía tras haber experimentado varias situaciones complejas y poder entablar un seguimiento más exacto para mejorar un encuadre terapéutico y, por ende, velar por el bienestar de los estudiantes.

Se busca aportar a la sociedad un concepto más amplio de la salud mental de la ciudad y evidenciar el alcance real de las enfermedades mentales en los individuos cuando se encuentran en proceso de estudio, también se busca aportar con datos estadísticos más concretos, debido a que la información en este tema es limitada y generalizada.

Se dispone de una amplia información bibliográfica, fundamentación teórica y científica, y otros medios que son de gran utilidad para la elaboración del mismo, además de lo mencionado se tiene la colaboración de las autoridades docentes de la carrera de Psicología Clínica, permitiendo el estudio de campo y que se pueda llevar a cabo de una manera correcta la investigación.

4. Objetivos

Objetivo general:

Identificar los niveles de estrés académico y la relación con el consumo de alcohol en estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja periodo 2021-2022.

Objetivos específicos:

- Determinar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja
- Establecer el consumo de alcohol de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.
- Elaborar un plan de promoción y prevención en salud mental que aborde el estrés académico y su relación con el consumo de alcohol.

5. Marco teórico

La investigación de los efectos colaterales del estrés académico y el consumo de alcohol en la salud mental de los estudiantes universitarios ha sido muy extensa, es por esto que, para poder tener una mejor comprensión del tema de estudio, definiremos conceptos puntuales que se plantean durante toda la investigación. Entre los cuales se encuentran estrés, estrés académico, consumo de alcohol y sus consecuencias en la salud física y mental.

1. Estrés

1.1 Definición de estrés

Pérez (2017) refiere que el término estrés fue definido por el Dr. Hans Selye en el año de 1935, considerado como el padre del estrés en lo referente al estudio de estos temas, gracias a sus investigaciones realizadas y observaciones en los enfermos que atendía descubrió la presencia de síntomas comunes y generales que presentaban los individuos como el cansancio, pérdida de apetito y peso, por ello, en un primer momento lo denominó “síndrome de estar enfermo”, una respuesta adaptativa de nuestro organismo ante diversos estresores.

En un estudio de Enns et al., (2018) fomentan la importancia de la comprensión y abordaje del estrés contribuyendo a reducir el agotamiento en el futuro, tener en cuenta que se puede ocasionar reacciones fisiológicas del organismo que afecta al ser humano sin distinción alguna, no importa su edad, sexo o economía en una situación que se considera como amenazante que desencadena consecuencias mentales, alterando el funcionamiento diario de las personas.

Por su parte, Escobar et al. (2018) manifiestan que es un problema de salud que está presente en los individuos, relacionándose con los eventos ocurridos en sus vidas que pueden ser considerados como responsables de dicho síntomas y que generan en ellos un riesgo en su estado de bienestar, es un problema que tiene un gran impacto en la salud mental. Una de las razones por las cuales se ocasiona el estrés son los altos estados de incertidumbre, ansiedad o depresión por los cambios y un ambiente que genera en la persona angustia.

1.2 Niveles de estrés

En un primer informe, American Psychological Association (2015) indican que los niveles de estrés se dividen principalmente en 3 tipos: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.

1.2.1 Estrés agudo

El nivel de estrés agudo es el más común, se puede considerar que dentro de las causas principales son las exigencias y presiones del pasado como del futuro cercano, las personas tienden a revivir mentalmente lo que les ha pasado y evitar aquello que les haga recordar y sentir un aumento de ansiedad.

Así mismo, Pérez et al., (2017) refieren que el estrés agudo se relaciona con estados de ansiedad leve que puede ser manejado con técnicas de relajación, mejorando la situación del momento y evitando llegar a afectar directamente la salud de las personas con determinadas enfermedades crónicas, reduciendo conductas que no son saludables. Además, aunque los síntomas sean leves no se debe pasar por alto porque es posible que se necesite ayuda médica para tener una mejor forma de manejarlo.

1.2.2 Estrés agudo episódico

Crespo et al., (2019) manifiestan que este tipo de estrés requiere de ayuda profesional, está presente en las personas que sufren estrés agudo de manera constante, una persona con este tipo de estrés puede llegar a estar apurada por querer cumplir algún compromiso, pero a la vez no lo hacen de una manera organizada. Además, se evidencia la presencia de un estado de ánimo irritable, ansioso, depresivo, incluso ocupando un puesto laboral que no lo quieren o siguiendo una carrera universitaria de manera obligada afectando mucho más su bienestar mental.

1.2.3 Estrés crónico

American Psychological Association (2015) refiere que existen varios eventos que pueden llegar a generar estrés crónico en nuestra vida, como las experiencias traumáticas en nuestra infancia, que pueden permanecer de forma dolorosa y reaparecer en nuestros recuerdos de manera constante, incluso algunas experiencias llegan a afectar profundamente a nuestra personalidad.

Según Herrera et al., (2017) es importante destacar factores psicosociales que están relacionados con el estrés crónico, se presenta en situaciones consideradas extremadamente complicadas en donde la persona a su punto de vista no encuentra alguna salida a sus problemas, el tiempo de su duración varía entre semanas o varios meses. Incluso muchas veces puede llegar a casos como la decisión de suicidarse, o también producir un paro cardíaco y apoplejía ocasionando la muerte de la persona.

1.3 Estrés académico

Araoz et al., (2021) aseguran que el estrés académico es un tema de interés en diferentes campos de las ciencias sociales, médicas y educativas, se define como una forma de reacción en la cual hay una activación tanto fisiológica, emocional como cognitiva y conductual, que hace frente a estímulos y eventos académicos, investigado en diferentes variables como son el género, la edad del individuo, la profesión que desempeña e incluso las estrategias de afrontamiento.

En el mismo contexto Ruiz (2020) menciona que profesores y padres de familia han podido identificar consecuencias negativas que tiene relación con el rendimiento de cada estudiante, es importante considerar que los síntomas relacionados al estrés académico están acompañados de diferentes estados ansiosos, percibidos en su forma de comportarse, que sin duda se convierte en un foco de atención relevante. Es necesario recalcar que se afecta directamente al estudiante ya sea por las exigencias propias de la educación y su falta de adquisición en habilidades de afrontamiento, además de la presión social llegando a alterar sus condiciones de salud.

Los trabajos que investigan factores como el estrés académico en el contexto de la formación de estudiantes de Economía son limitados, aquellos estudiantes se caracterizan por estar sometidos a altos niveles de estrés. Muñoz y Francisco (2017) refieren que los procesos cognitivos permiten identificar los daños que pueden causar los estresores académicos y de igual manera los procesos afectivos, cada estudiante es único y diferente, al igual que su manera de expresar su estrés, aunque compartamos muchos síntomas similares.

1.4 Niveles de estrés académico

Reddy et al., (2018) manifiestan que los niveles excesivos de estrés académico pueden provocar una mayor prevalencia de problemas psicológicos y físicos como depresión, ansiedad, nerviosismo, temblores, dolores de cabeza y trastornos relacionados con el estrés que afectarían directamente a sus notas académicas.

Basándose en el Inventario Sistemático de Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, describe tres parámetros de niveles de estrés académico: leve, moderado y profundo (Barraza, 2007).

1.5 Inventario Sistémico Cognoscitivista de estrés académico (SISCO)

El inventario Sistémico Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO), cuyo autor es Arturo Barrza Macás, tiene una confiabilidad del 0.87 %, y una validez que se confirman a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. En cuanto a la aplicación puede ser de manera individual y colectiva, con una duración entre 10 a 15 minutos aproximadamente.

El inventario SISCO del Estrés Académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: una pregunta que permitirá saber si la persona es candidato o no a contestar el inventario, permitirá identificar el nivel de intensidad que genera el estrés académico, identificar la frecuencia con que se presentan las reacciones al estímulo estresor, además por medio de las siguientes preguntas la frecuencia con que se presentan los síntomas al estímulo estresor, finalmente poder identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento (Macías, 2007).

1.6 Estresores académicos

Gómez et al., (2016) dan a conocer que los estresores son aquellas contrariedades, situaciones que tendemos a sobrellevar en la vida y que las podemos percibir de una manera consciente o inconsciente y considerándolas como una amenaza, es decir algo negativo, que pueden ser eventos dentro del ámbito universitario que generan diferentes síntomas de malestar.

Kadane et al., (2021) destacan que entre los factores que generan estrés esta la carga de trabajo, las investigaciones por realizar, la falta de apoyo y retroalimentación, llegando a considerar el desarrollo de planes de estrategias que sean innovadoras para poder facilitar el aprendizaje que deben tener los estudiantes, reduciendo los factores que contribuyen a tener respuestas negativas a la hora de estudiar.

Trujillo y Gonzalez (2019) mencionan que entre algunos factores que causan estrés a los estudiantes son:

- Exceso de deberes y trabajos individuales o grupales por realizar en el periodo de clases.
- Actitud y carácter de los docentes al momento de impartir su clase.
- Evaluaciones por parte de maestros.

- Exigencias del cumplimiento de varios parámetros para la obtención de una nota académica.
- Distintos tipos de metodologías aplicadas por los docentes.
- Profesionales que imparten sus clases de una manera muy teórica.
- Límite de tiempo para poder entregar las tareas asignadas.
- Al momento de presentarse a dar un examen.
- Exposiciones realizadas a lo largo de las clases.
- No lograr una buena comprensión de los temas impartidos en clase.
- Profesores muy poco flexibles a la hora de entregar un trabajo.

1.7 Sintomatología

Ibarra et al., (2016) mencionan que entre los síntomas de estrés académico predominante en los estudiantes de Economía se encuentran aquellas reacciones psicológicas, físicas y finalmente aquellas referidas al comportamiento.

1.5.1 Físicas

Incluye dolor de cabeza o cefaleas, un cansancio notorio o fatiga crónica, un aumento de la presión arterial, impotencia, dolores frecuentes de espalda, presencia de insomnio o sueño irregular, temblores e incluso una sudoración excesiva (Maceo et al., 2013).

1.5.2 Psicológicas

Son aquellos síntomas que tiene relación con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona: ansiedad que se caracteriza por miedos e inquietudes, tristeza causada por diferentes motivos, sensación de no ser importante en esta vida, presencia de irritabilidad, sensación de no poder controlar lo que está pasando en sus vidas, dificultad para concentrarse y aumento de inseguridades (Maceo et al., 2013).

1.5.3 Comportamentales

Según Aguilar et. al, (2017) refieren que existen dos tipos de comportamiento del estrés, el tipo A caracterizado por tendencias competitivas, urgencias en el trabajo, teniendo como oponente el tipo B que tiene un comportamiento plácido el segundo. Según estudios realizados La conducta tipo A es considerado como un factor de riesgo por demostraciones.

En estos síntomas se encuentran aquellos que involucran la conducta de la persona como: olvidos frecuentes, escaso empeño en realizar las obligaciones que se tienen, dificultades para cumplir las responsabilidades, presencia de un aumento o por el contrario una reducción del consumo de alimentos, escaso interés por la propia persona e incluso fumar o beber en exceso (Maceo et al., 2013).

1.8 Afrontamiento del estrés

Lazarus (1966) se refiere al afrontamiento como parte de un proceso que tiende a activarse cuando hay una amenaza, cuya finalidad es contribuir a tener una regulación del conflicto emocional y eliminar dicha amenaza. Un factor que desencadena una serie de manifestaciones que pueden indicar un desequilibrio son los estímulos estresores, el ser humano se ve obligado a actuar para poder tener un equilibrio, y de esta manera ver cuáles son las capacidades que tiene cada persona en sus diferentes formas de afrontamiento.

Por otro parte, Cano Ibarra et al., (2016) manifiestan que entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas en universitarios se encuentra poder concentrarse en resolver la situación de la cual se preocupan y tratar de obtener lo positivo de la situación que están viviendo en ese momento. Existen pocas investigaciones dentro del ámbito universitario que se refieran a la evaluación de estrategias de afrontamiento del estrés académico.

Los estudiantes al estar expuestos a situaciones complicadas buscarán formas que les permitan consolidar sus propias maneras o formas de ir afrontando estos síntomas, por lo cual ser asertivo y tener sentimientos de bienestar subjetivos son importantes en estos casos.

2. Alcohol

2.1 Definición de alcohol

Según la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (2018) en el informe sobre la situación mundial del consumo de alcohol y la salud, el alcoholismo es considerado como un estado psíquico y habitualmente físico consecuencia del consumo de alcohol, se caracteriza por tener una conducta y otras respuestas que contienen compulsión para ingerir alcohol, esto se da de manera diaria, cuyo objetivo sería experimentar aquellos efectos psíquicos o simplemente para evitar por un rato la realidad y las molestias que producen su ausencia.

2.2 Antecedentes del consumo de alcohol

En un estudio realizado por Zambrano et al., (2017) da a conocer que el hombre primitivo usaba el alcohol únicamente en ceremonias religiosas, debido a que experimentaban cambios a la hora de su consumo, por lo que ellos referían tener poderes extraordinarios. Exactamente no se conoce la primera bebida embriagante, entre las más antiguas se considera el vino, licor de miel y la cerveza.

Debido a la llega del hombre europeo se considera un factor para el desencadenamiento del consumo alcohol de forma individual y grupal en pueblos que fueron conquistados, conservando esta costumbre hasta la actualidad.

Algunas tribus no tenían conocimiento del uso de bebidas alcohólicas, por lo que esto se fue aprendiendo cuando se relacionaban con otros pueblos, se puede considerar que estas bebidas han desempeñado un papel importante en la cultura humana, además, se menciona que desde la antigüedad el uso de esta sustancia es por los efectos tónicos y de euforia que produce en el individuo una sensación de bienestar y alegría de manera temporal.

2.3 Causas del consumo de alcohol en universitarios

De acuerdo con Loor et al., (2018) entre las causas del consumo de alcohol en Ecuador se destaca la carencia del apoyo familiar, las influencias del entorno en que se desarrollan los jóvenes, el desconocimiento del efecto que causan las drogas y planes para el futuro.

Por otra parte, Guerra (2018) manifiesta que existe un alto índice de consumo de alcohol en la población universitaria, destacando que alrededor del 70.2% de los estudiantes han consumo alcohol alguna vez en su vida, el género masculino.

2.3.1 La carencia del apoyo familiar

Looret al., (2018) refieren que una de las causas del consumo de alcohol es porque existe un aumento de la responsabilidad en la adolescencia, manifiestan que al tener una situación económica desfavorable sus padres les obligan a trabajar desde muy temprana edad, puede ser causante de ser vulnerables al consumo de las drogas, siendo el alcohol la droga legal de fácil acceso.

El apoyo familiar debe ser fundamental para evitar y dar protección al adolescente. Por su parte Torres et al., (2016) refieren que, si dentro de la familia existe una conducta de consumo de alcohol, será un factor que aumente la probabilidad de comenzar a normalizar el consumo de sustancias entre los mismos miembros de la propia familia y entorno, debido a que esta conducta es permitida y aceptada.

2.3.2 Las influencias del entorno en que se desarrollan los jóvenes

García et al., (2014) refieren que la adolescencia es una etapa en la cual se descubren amistades, habilidades, pero también es una etapa que se caracteriza por tener conflictos internos y discusiones familiares que puede ser causante de refugiarse en amigos.

Es otra causa del consumo de sustancias, entre esto se incluye, la falta de apoyo de su familia, además del cariño inexistente, la influencia de pares, curiosidad normal que existe en la juventud, podemos considerar la importancia de un vínculo familiar adecuado como un factor protector para los adolescentes, obteniendo un desarrollo afectivo sano y adecuado, además se contribuye a un desarrollo social y cognitivo de los individuos, de esta manera ir forjando las bases para relaciones futuras, por lo que es importante prestar atención a los vínculos afectivos.

2.3.3 El desconocimiento del efecto que causan las drogas y planes para el futuro

Para Riofrío y Castanheira (2018) es importante poder establecer una promoción de la salud y la prevención del abuso del consumo de drogas, además deben ser comprendidas como un proceso, como una idea positiva que requiere un conocimiento y dedicación fomentando un ambiente armonioso para su desarrollo.

Por su parte, Espinosa (2017) refiere que los adolescentes empiezan a consumir drogas solo por placer, ocasionando daños a corto y largo plazo, cambios conductuales, comportamentales y deterioros significativos que en muchos casos esto es desconocido para ellos mismos. Esto se da debido a que el cerebro durante la adolescencia no está desarrollado completamente siendo vulnerable a los factores de riesgo.

2.4 Consecuencias del consumo de alcohol en jóvenes universitarios

Barradas et al., (2016) manifiestan que el consumo nocivo de alcohol tiene consecuencias graves provocando pérdidas sociales, económicas que afectan a la sociedad conflictos familiares, problemas con la policía, pérdida de empleo y problemas en la educación. Aún en porcentajes bajos de riesgo esto no deja de ser importante.

De acuerdo con Lemma et al., (2021) el alcohol es considerado como responsable de varias enfermedades, bajo rendimiento académico, lesiones, y factor de riesgo que ocasiona la muerte, existe una prevalencia alta de los trastornos por consumo de alcohol en los estudiantes universitarios. El consumo de alcohol excesivo puede ocasionar en el individuo daños a nivel físico y mental sin contar los perjuicios que existe en la sociedad, los riesgos de padecer estos daños incrementan cuando su inicio de consumo ha sido en la adolescencia.

2.4.1 A nivel físico

Según Llerena et al., (2015) el alcohol es responsable de enfermedades como la cirrosis y trasplante de hígado, produce el 1.8% de muertes por enfermedades de hígado, responsable de deterioros y desgaste físico en el individuo. Los universitarios consumidores al igual que el resto de personas son propensos a padecer trastornos mentales por las alteraciones estructurales y funcionales en el cerebro.

2.4.2 A nivel familiar

Se evidencia que el consumo de alcohol altera la vida de la familia, creando confusión de la manera en cómo actuar, además hay una probabilidad alta que se pierda la confianza, por lo que se puede volver un factor de riesgo para inducir a la demás familia al consumo. Aumenta los problemas de salud en los demás miembros pueden llegar a sufrir ansiedad, depresión, cefalea e incluso baja autoestima.

Por su parte Maggs et al., (2021) manifiestan que la permisividad del alcohol por parte de los padres dentro de los contextos familiares cambió en los últimos tiempos fue moldeada por el consumo de alcohol tanto de los padres como de los adolescentes. Las visitas de niño sano deben continuar con la detección de alcohol en adolescentes y el apoyo de los padres durante y después de la situación del mundo.

2.4.3 A nivel social

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), el consumo nocivo de alcohol causa más del 5 % de la carga mundial de morbilidad se sugiere que es hora de intensificar las acciones para poder provenir la gran amenaza para el desarrollo de sociedades saludables. Se informa que entre las consecuencias del consumo de alcohol se encuentran lesiones causadas por accidentes de tránsito, autolesiones, violencia y agresión física y psíquica.

La sociedad se ve afectada por los problemas de convivencia, perturbación a vecinos por los daños que pueden ser causados, no cumplimiento de actividades académicas o laborales provocando grandes daños.

2.4.4 A nivel emocional

La Organización Mundial de la Salud (2018) refiere que los problemas con el alcohol también tienen un impacto muy negativo en la salud mental, está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales como son trastornos de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, ideación suicida, sentimientos de desesperanza, culpabilidad, irritabilidad, entre algunos más.

2.5 Test de identificación de trastornos relacionados con el uso del alcohol

Su nombre original es Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), cuyos autores son Saunders JB, Aasland OG, Babor TF, De La Fuente J, Grant M, creado en 1992 y adaptado en España por Rubio, G. en 1998, tiene como objetivo detectar problemas relacionados con el comienzo del consumo de alcohol, antes de que se presenten dependencias físicas y otros problemas crónicos asociados.

En cuanto a su estructura consta de 10 ítems, basado en un proyecto de la Organización Mundial de la Salud, que fue posteriormente estandarizado por Saunders y cols. Siguen los criterios del DSM-IV y la CIE-10. Resulta especialmente adecuado cuando se siguen los criterios de la CIE-10 sobre problemas relacionados con el consumo de alcohol. Los ítems evalúan la cantidad y frecuencia del consumo de alcohol, dificultades de controlar la bebida, abandono de adicciones y síntomas de abstinencia, reacciones adversas como problemas en el funcionamiento derivados del consumo de alcohol y problemas relacionados con el consumo de alcohol. Tienen una fiabilidad del 80% de consistencia interna y posee un buen índice de correlación con el MAST ($r=0.88$) y con índices biológicos como el examen de gamma-glutamilttransferasa (GGT) (" r " igual a 0.31 en varones y 0.46 en mujeres).

Siguiendo los criterios de la OMS sobre problemas relacionados con el consumo de alcohol, si se establece un punto de corte de 11 o más, la sensibilidad es de 0.84 y la especificidad de 0.71. Un punto de corte de 13 o más proporciona una sensibilidad de 0.7 y una especificidad de 0.78. La duración de la aplicación es de 2 o 3 minutos (Babor et al., 2001).

2.6 Relación entre estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios

Según como lo expresa Russell et al., (2017) los factores estresantes diarios en lo referente a los conflictos escolares están asociados con el consumo de alcohol, los estudiantes tienden a beber en los días con muchos factores estresantes, destacando el papel de dichos factores diarios en el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios.

La preocupación que se encuentra asociada del estrés académico y el consumo de alcohol pueden provocar un continuo estado de alteración de la salud mental de la población, se puede tener presente la lógica de todas las manifestaciones ante las situaciones del consumo de alcohol, debido a que estados patológicos como el estrés académico son generados al no presentar un manejo adecuado de las emociones ni una adecuada higiene de los pensamientos que nos permita crear una barrera de protección psíquica que brinde contención para los pensamientos y emociones desadaptativos.

Según Tembo et al., (2017) las universidades deben ser consideradas como un escenario ideal para implementar programas de promoción de la salud mental que apunten a aumentar la conciencia sobre los problemas de salud mental y el consumo responsable de alcohol. Además, las intervenciones deben ser favorables a los jóvenes a fin de crear un entorno que reduzca el estigma asociado con los problemas de salud mental y proporcione un fácil acceso a los servicios de salud mental.

Es importante resaltar la necesidad de poder tener un abordaje a las necesidades de salud mental en los estudiantes que tienen una mayor probabilidad de tener problemas de salud mental asociados con el consumo peligroso de alcohol además de intervenciones para minimizar el estigma que se encuentra asociado con los problemas de salud mental.

6. Metodología

Tipo de estudio

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque de tipo cuantitativo debido a que se medirá las variables de estrés académico y consumo de alcohol.

El estudio cuenta con un alcance de tipo transversal y correlacional porque permitirá tener un dato más preciso de los niveles de estrés académico y consumo de alcohol en los estudiantes universitarios, así mismo, si alcanzan niveles patológicos; y correlacional porque se podrá conocer la relación existente entre estrés académico y consumo de alcohol en el ámbito educativo; la información será tomada de manera prospectiva, según un periodo y secuencia transversal.

Diseño y alcance de la investigación

La siguiente investigación tiene un diseño de campo, debido a que se recolectarán datos de la realidad, en este caso de los participantes de la carrera de Economía pertenecientes a la Universidad Nacional de Loja.

Área de estudio

La investigación se desarrollará en la Universidad Nacional de Loja, una institución de educación superior laica, de derecho público, la misma que ofrece varias carreras de tercer nivel incluida la carrera de Economía, ubicada en la región sur del Ecuador en la ciudad de Loja, en la avenida Pio Jaramillo Alvarado.

Es misión de la Universidad Nacional de Loja: la formación académica y profesional, con sólidas bases científicas y técnicas, pertinencia social y valores; la generación y aplicación de conocimientos científicos, tecnológicos y técnicos, que aporten al desarrollo integral del entorno y al avance de la ciencia; el fortalecimiento del pensamiento, la promoción, desarrollo y difusión de los saberes y culturas; y, la prestación de servicios especializados.

La Universidad Nacional de Loja tiene como visión, consolidarse como una Comunidad Educativa, con excelencia académica, humanista y democrática, líder en el desarrollo de la cultura, la ciencia y la tecnología.

La carrera de Economía tiene como objetivo formar profesionales con una sólida formación teórico-práctica que les permita analizar, elaborar y evaluar modelos, políticas y

estrategias de carácter económico-social con la perspectiva de contribuir a formar una sociedad más justa y equitativa. Los profesionales de la economía tendrán competencias y capacidades para: formular y evaluar proyectos de inversión pública y privada; diseñar políticas económicas y modelos econométricos; planificar y evaluar el desarrollo económico territorial; e interpretar las finanzas públicas y privadas, en un entorno donde se generen aptitudes para la investigación, la innovación y el desarrollo.

Población y muestra

Población

La carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja, tiene una población de 170 estudiantes matriculados.

Muestra

El tamaño de la muestra se calculó utilizando la versión 1.4.3 de Statcalc Epi Info programa estadístico del CDC. Se consideró un intervalo de confianza del 95% y un error absoluto del 5%, se calculó que el tamaño de la muestra necesario para este estudio era 118 participantes.

El número de aplicación de reactivos psicológicos se realizó mediante el cálculo de muestreo aleatorio.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados que pertenezcan a la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.
- Estudiantes que hayan aceptado el consentimiento informado de la investigación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que estuvieran en proceso de retiro de la institución educativa.
- Estudiantes que no estén en la capacidad de responder a los reactivos psicológicos.

Operacionalización de variables

| Variable | Definición conceptual | Dimensión | Indicadores | Escala | Tipo |
|--|--|------------------|--|---|-------------|
| Estrés académico (Variable Independiente) | Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores. (Barraza, 2007) | Cuantitativa | Nivel de estrés académico: Leve, moderado, grave. Sintomatología: Físicas: aquellas reacciones que implican el propio cuerpo como dolor de cabeza, cansancio. Psicológicos: aquellos que tienen relación con las funciones cognitivas de la persona como ansiedad, tristeza, inquietud, sensación de inutilidad. Comportamentales: aquellos que involucran la conducta de la persona como alcoholismo, aislamiento, conflictos frecuente, etc. | Inventario de SISCO del Estrés Académico. (Barraza A., 2012) Confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90 | Ordinal |

| Variable | Definición conceptual | Dimensión | Indicadores | Escala | Tipo |
|--|--|------------------|---|---|-------------|
| Consumo de alcohol (Variable dependiente) | Considerado como un estado psíquico y habitualmente físico consecuencia del consumo de alcohol, se caracteriza por tener una conducta y otras respuestas que contienen compulsión para ingerir | Cuantitativa | Consumo riesgoso de Alcohol. Síntomas de dependencia de Alcohol. | Cuestionario de Identificación de Trastornos debidos al Consumo de Alcohol AUDIT (Pérula de Torres, 2005) | Ordinal |

alcohol de manera continuada o periódica, con objetivo de experimentar efectos psíquicos o para evitar las molestias producidas por su ausencia (Informe Mundial de Situación sobre Alcohol y Salud, 2018).

El consumo perjudicial de Alcohol

Metodología por objetivos

Para el logro del objetivo uno, teniendo como finalidad determinar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja, se utilizará el reactivo psicológico del autor Barraza (2012) denominado Inventario de SISCO del Estrés Académico (Ver anexo1). Que permitirá identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas y niveles al estímulo estresor.

El segundo objetivo pretende establecer el consumo de alcohol de los estudiantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja, por lo cual, se utilizará el reactivo psicológico Cuestionario de Identificación de Trastornos debidos al Consumo de Alcohol AUDIT (Ver anexo 2). Durante su aplicación el investigador realizará la lectura de las preguntas y marcará la respuesta correspondiente, que permitirá medir el nivel de consumo de alcohol en los estudiantes.

Finalmente, para el cumplimiento del tercer objetivo se elaborará un plan de promoción y prevención en salud mental que aborde el estrés académico y su relación con el consumo de alcohol, se tomará en cuenta las estrategias de afrontamiento con la finalidad de fortalecer maneras de sobrellevar el estrés provocado en el ámbito educativo.

Equipo y materiales

Reactivos psicológicos, internet, laptop, artículos científicos, plataforma zoom.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el presente estudio se realizará la aplicación de 2 instrumentos:

- Reactivo psicológico Inventario SISCO del Estrés Académico del autor Arturo Barraza Macías (2007), se compone de 31 ítems, instrumento de tipo experimental porque permitirá medir y poder evaluar niveles de estrés presentes en los estudiantes de la carrera de Economía.
- Reactivo psicológico Identificación de Trastornos Relacionados con el Uso de Alcohol (1992), se compone de 10 ítems, instrumento de tipo experimental que permitirá evaluar la cantidad y frecuencia del consumo de alcohol, dificultad de controlar la bebida, abandono de adicciones y síntomas de abstinencia, reacciones adversas como problemas en el funcionamiento derivados del consumo de alcohol y problemas relacionados con el consumo de alcohol presentes en los estudiantes de la carrera de Economía.

Técnicas de procedimientos y análisis de datos

Para la presente investigación se realizará lo siguiente:

1. Se contactará con la institución, carrera y muestra seleccionada, mediante la solicitud escrita por el autor de la presente investigación con el aval de la Universidad Nacional de Loja y aprobación de director de tesis para poder llevar a cabo la investigación, explicando lo que se va a realizar.
2. Convocar a los participantes con la autorización previa otorgada por las autoridades, para informar sobre la realización de la investigación y los objetivos que se pretende cumplir.
3. Aplicación de instrumentos, explicar sobre el consentimiento informado y la aplicación de los reactivos psicológicos, parámetros éticos y manejo de los datos obtenidos, con el fin de responder sus dudas que puedan surgir durante la aplicación de los mismos y proceder si se obtiene la autorización de los participantes de la carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja.
4. Una vez finalizada la aplicación de los reactivos psicológicos, se procederá a la codificación de las pruebas de los participantes y se procederá a la valoración de los mismos.
5. Se realizará la elaboración de la base de datos para ser valorada por el paquete estadístico SPSS.

Para el análisis de datos de la presente investigación se pretende:

1. Tabular los datos obtenidos de los estudiantes de la carrera de Economía de acuerdo con las variables y objetivos de la investigación.
2. Para establecer la correlación de los niveles de estrés académico y consumo de alcohol se utilizará la prueba de correlación bivariedad de Person, en el que se podrá
3. comprobar las hipótesis de la investigación.

Fuentes de información

- **Fuentes primarias:** Libros, revistas científicas, documentos oficiales, informes de investigación.
- **Fuentes secundarias:** libros y artículos.

Consideraciones éticas

Para la presente investigación se toma en cuentas los principios éticos, que se llevará a cabo en la Universidad Nacional de Loja, Institución de Educación Superior laica, autónoma, de derecho público. Será ejecutará respetando las normativas de la institución previamente mencionada, teniendo como prioridad la seguridad de los estudiantes, por lo cual se incluye el consentimiento informado, que es una expresión tangible del respeto a la autonomía de las personas en el ámbito educativo y de la investigación psicológica (Ver anexo 3). Además, la presente investigación pretende cumplir con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Universidad Nacional de Loja, que sugiere el proceso a seguir en el proyecto de investigación y desarrollo de la tesis según el Reglamento de Régimen Académico de la información bibliográfica, haciendo referencia a los autores correspondientes, datos de editorial y parte ética que conlleva.

7. Cronograma

| TIEMPO | 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|---|---|---|-------|---|---|---|--------|---|---|---|------------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|-------|---|---|---|---------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|--|--|
| | Junio | | | | Julio | | | | Agosto | | | | Septiembre | | | | Octubre | | | | Noviembre | | | | Diciembre | | | | Enero | | | | Febrero | | | | Marzo | | | | Abril | | |
| ACTIVIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Tema de investigación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Planteamiento del Problema | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Justificación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Revisión bibliográfica | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodología y Operación de variables | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Elaboración del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Proceso de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

8. Presupuesto y financiamiento

PRESUPUESTO

| Componente | Unidad de medida | Cantidad | Valor unitario | Valor total |
|---------------------------------|------------------|----------|----------------|----------------|
| Recursos Materiales | | | | |
| Impresiones | Hojas | 192 | 0.10 | 19.20 |
| Copias | Hojas | 192 | 0.05 | 9.60 |
| Esferos | Unidad | 20 | 0.35 | 7.00 |
| Internet | Mes | 6 | 28.00 | 168.00 |
| Lápiz | Unidad | 5 | 0.40 | 2.00 |
| Carpetas | Unidad | 5 | 0.70 | 3.50 |
| TOTAL | | | | 216.30 |
| Recursos tecnológicos | | | | |
| Cámara digital | Unidad | 1 | 300.00 | 300.00 |
| Flash Memory | Unidad | 1 | 15.00 | 15.00 |
| Infocus | Horas | 10 | 10.00 | 100.00 |
| Computadora | Unidad | 1 | 8500.00 | 850.00 |
| TOTAL | | | | 1165.00 |
| Recursos de movilización | | | | |
| Transporte | Pasajes | 50 | 1.25 | 62.50 |
| TOTAL | | | | 62.50 |

9. Bibliografía

- American Psychological Association. (2015, September 18). *Los tres tipos estrés, según la American Psychological Association - Aepsal*. http://www.aepsal.com/tres-tipos-estres-apa/?utm_campaign=shareaholic&utm_medium=twitter&utm_source=socialnetwork
- Americanos., O. de los E. (2019). Informe Sobre El Consumo De Drogas En Las Américas 2019. In *Ayan* (Vol. 8, Issue 5).
- Armendáriz García, N. A., Alonso Castillo, M. M., Alonso Castillo, B. A., López Cisneros, M. A., Rodríguez Puente, L. A., & Méndez Ruiz, M. D. (2014). LA FAMILIA Y EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Ciencia y Enfermería*, 20(3), 109–118. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532014000300010>
- Babor, T. F., Higgins-biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). AUDIT Cuestionario de Identificación de los Transtornos debidos al Consumo de Alcohol. *Organización Mundial de La Salud*, 6, 1–40. http://www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf
- Barradas, M., Fernández, N., & Guitiérrez, L. (2016). Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 6. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498153966028>
- Barrazas-Macías, A., & Ruiz Camacho, C. (2020). *Validación Del Inventario Sisco Sv-21 En Estudiantes Universitarios Españoles* (Issue June). <http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/validacioninventario.pdf>
- BELHUMEUR, S., BARRIENTOS SEGURA, A., & RETANA-SALAZAR, A. P. (2017). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona

geográfica. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 13.

<https://doi.org/10.25115/psy.v8i1.457>

Berrío García, N., & Zea, R. M. (2011). *Es tr3s Acad3mico I Academic Stress*. 3, 65–82.

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

Betancourth Zambrano, S., Tac3n Bastidas, L. E., & C3rdoba Paz, E. G. (2017). Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos. *Universidad y Salud*, 19(1), 37.

<https://doi.org/10.22267/rus.171901.67>

Cano Ibarra, S. T., Medina Torres, M. G., & Ramos Beltr3n, J. A. (2016). AN3LISIS DEL ESTR3S ACAD3MICO EN ESTUDIANTES DE INGENIER3A COMO ESTRATEGIA PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. *Electr3nica Anfei Digital*.

<https://www.anfei.mx/revista/index.php/revista/article/viewFile/280/921>

Crespo Generelo, T., Camarillo Guti3rrez, L., & de Diego Ruiz, H. (2019). Trastorno por estr3s agudo y postraum3tico. *Medicine - Programa de Formaci3n M3dica Continuada*

Acreditado, 12(84), 4918–4928. <https://doi.org/10.1016/J.MED.2019.07.002>

Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68, 226–231.

<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>

Escobar, E., Soria, B., L3pez, G., & Pe3afile, D. (2018). Manejo del estr3s acad3mico; revisi3n cr3tica, El estr3s, una. *Atlante*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>

Espinosa, X. (2017). *Estudio sobre el consumo de drogas de los estudiantes de la Carrera de Psicolog3a Educativa y Orientaci3n, de la Facultad de Filosof3a, Letras y Ciencias de la*

Educación, de la Universidad Central del Ecuador, en el Período Marzo - Agosto 2017 – 2017. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14219/1/T-UCE-0010-PEO050-2018.pdf>

Estrada Araoz, E. G., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., En Educación, D., Zuloaga Araoz, M. C., En Educación, L., De, E., Superior, E., Público, P., Rosa, S., Gustavo, E., & Araoz, E. (2021). *Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times.* <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Guerra, C. E. P. (2018). *Consumo de alcohol en las facultades de Ciencias de la Salud, Ciencias Políticas e Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo.* 23–80.

<http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6246/1/T2675-MESC-Ponce-Consumo.pdf>

Herrera-Covarrubias, D., Coria-Avila, G. A., Muñoz-Zavaleta, D. A., Graillet-Mora, O., Aranda-Abreu, G. E., Rojas-Durán, F., Hernández-Aguilar, M. E., & Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *ENeurobiología*, 8(17), 1–23.

Huby, A. M. G., & Murguia, M. E. A. (2016). ESTUDIO DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO ESTUDIANTIL. *Qui pukamayoc*, 24(45), 23–28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>

Lemma, A., Salelew, E., Demilew, D., Tasfaye, W., Shumet, S., & Kerebih, H. (2021). Alcohol use disorder and associated factors among University of Gondar undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 129, 108373.

<https://doi.org/10.1016/J.JSAT.2021.108373>

Leslie, K., Brown, K., & Aiken, J. (2021). Perceived academic-related sources of stress among graduate nursing students in a Jamaican University. *Nurse Education in Practice*, 53, 103088. <https://doi.org/10.1016/J.NEPR.2021.103088>

- Llerena, S., Arias-Loste, M. T., Puente, A., Cabezas, J., Crespo, J., & Fábrega, E. (2015). Binge drinking: Burden of liver disease and beyond. *World Journal of Hepatology*, 7(27), 2703–2715. <https://doi.org/10.4254/wjh.v7.i27.2703>
- Maceo, O., Maceo, A., Ortega, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Médica MULTI MED*, 17. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Macías, A. B. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 89–93.
- Maggs, J. L., Cassinat, J. R., Kelly, B. C., Mustillo, S. A., & Whiteman, S. D. (2021). Parents Who First Allowed Adolescents to Drink Alcohol in a Family Context During Spring 2020 COVID-19 Emergency Shutdowns. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 816–818. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2021.01.010>
- María, C., Gómez, V., & Gundín, O. A. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos*. 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.ansic.2016.07.006>
- Muñoz, G., & FranciscoJavier. (2017). *El estrés académico : problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=616829>
- Organización panamericana de la salud, & organización mundial de la salud. (2018). Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud 2018. *World Health Organization*, 1–16. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Informe mundial del consumo de alcohol.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Informe%20mundial%20del%20consumo%20de%20alcohol.pdf)
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2017, July). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

- Pérez, J. (2017). *TRATA EL ESTRÉS CON PNL* . <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Provincial Salud, D. DE, & At Integ Mujer María Elena Bairero Aguilar, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida . *Médica Granma*, 21(6).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul176u.pdf>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.
<https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Russell, M. A., Almeida, D. M., & Maggs, J. L. (2017). Stressor-Related Drinking and Future Alcohol Problems among University Students HHS Public Access. *Psychol Addict Behav*, 31(6), 676–687. <https://doi.org/10.1037/adb0000303>
- Solorzano Torres, F., Narvaez, A., Alvarado Villa, G., Silva Calle, X., Guerrero Solorzano, J., Poveda Icaza, X., Cabrera Donoso, D., Donoso, D., Perafan Javela, K., Santana Torres, J., Ledesma, P., Torres, S., Dib Fayad, S., Borbor, M., Romero, E., & Proaño, C. (2016). La familia y los amigos como riesgo de consumo de alcohol en adolescentes / Family and friends as risk for alcohol consumption in adolescents. *Ciencia Unemi*, 9(17), 85–91.
<https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol9iss17.2016pp85-91p>
- Tembo, C., Burns, S., & Kalembo, F. (2017). The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students. *PLOS ONE*, 12(6), e0178142.
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0178142>
- Trujillo, A., & Gonzalez, N. (2019). *NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES* [Universida Cooperativa de Colombia].

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf

Trujillo, P. (2020). Anxiety, stress, and anger: the impact of COVID-19 on university students' mental health. *Investigacion & Desarrollo*, 13(1), 1–12.

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999/923>

Walter Loor Briones, L., Lic Hugo Hidalgo Hidalgo, I., Lic Jéssica Macías Alvarado, I., Lic Etelvina García Noy, I., & Lic Aldo Jesús Scrich Vázquez, I. I. (2018). Causes of the adictions in adolescents and young in Ecuador. *Arch Med Camagüey*, 22(2).

<http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v22n2/amc030218.pdf>