



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES”

Requisito previo para optar por el título de Psicóloga Clínica

Autora: Larrea Mora Valeria Alexandra

Tutora: Lic. Mst. Díaz Martin Yanet

Ambato – Ecuador

Septiembre 2019

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutora del Proyecto de investigación sobre el tema: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES”** de Valeria Alexandra Larrea Mora, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, junio del 2019

LA TUTORA

.....

Lic. Mst. Díaz Martin Yanet

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: “**ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES**” como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones donde responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Junio del 2019

LA AUTORA

.....
Larrea Mora, Valeria Alexandra

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en líneas patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Junio del 2019

LA AUTORA

.....

Larrea Mora, Valeria Alexandra

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación sobre el tema:
“ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES” de
Valeria Alexandra Larrea Mora, estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Ambato, septiembre del 2019

Por su constancia firman:

.....
PRESIDENTE/A

.....

PRIMER VOCAL

.....

SEGUNDO VOCAL

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta investigación a las dos personas más importantes de mi vida, la primera que es mi madre, quien, con su esfuerzo permanente, su lucha constante me ha dado absolutamente todo para poder llegar a ser lo que ahora soy, quien me ha demostrado que no debo rendirme fácilmente y que nada es imposible si uno lucha por lo que quiere, gracias infinitas por todo lo que has hecho por mí, por ser ese ángel que siempre me cubre con sus oraciones y más aún por darme una lección de vida que ha forjado la mujer que siento ser. Y la segunda a mi padre, quien con su actitud y entrega a su familia hecho que podamos seguir adelante a pesar de las circunstancias.

Dedico también este proyecto a mi ángel que tengo en el cielo Paztoriza Segovia, mi abuelita, quien desde donde está me protege y me guía en cada paso importante de mi vida.

A mis amigos quienes son como mis hermanos, que durante el transcurso de la carrera me apoyaron sin dudarlos, porque aprendí lo que es la verdadera amistad, por cada sonrisa, cada momento, los llevaré por siempre en mi corazón.

Para finalizar a todos los docentes que tuve la oportunidad de conocer durante mi vida estudiantil y haber formado en mí el perfil necesario de una psicóloga clínica.

Larrea Mora Valeria Alexandra

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios, porque me ha ido formando poco a poco con cada prueba, hacerme ver que él se fortalece en mis debilidades, que por más duro que sea lo que este atravesando él nunca me abandonara, por darme a la hermosa familia que poseo y por cada una de las personas que ha puesto en mi camino para ayudarme en todo sentido.

A mis padres que para mí son la dupla perfecta, quienes dieron lo mejor de ellos, uniendo sus cualidades magnificas y dejando a un lado sus diferencias, todo por dar un futuro brillante a su única hija y ahora están viendo el fruto de su trabajo tan arduo por años. Los amo con todo mi corazón.

Al amor, que es paciente, es bondadoso. No es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. Espere por mucho tiempo, pero llego, tal y como lo mencionaba la biblia, gracias a ti por hacer que este versículo se cumpla en mi vida.

A la amistad, que me dio tantas sorpresas durante esta etapa, porque conocí verdaderos personajes que me enseñaron que en verdad existe los mejores amigos, los que daría todo por verte bien e incluso hasta arriesgarían lo que sea por ti.

A dos instituciones educativas, la Universidad Técnica de Ambato, por abrirme las puertas desde el primer momento que ingrese, por cada experiencia que me ha formado como futura profesional y a la Unidad Educativa Juan León Mera por brindarme la información adecuada para mi proyecto de investigación

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	xi
SUMMARY	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	2
MARCO TEÓRICO	2
1.1 Antecedentes Investigativos:	2
1.1.1 Contextualización.....	2
1.1.2 Estado de arte	5
1.1.3 Marco Teórico	12
Definiciones de Estrés	12
Enfoques del Estrés	13
Propiedades estables de la persona: Genéticas, demográficas	14
Fases del Estrés	15
Tipos de Estrés	16
Estresores	17
Factores de Estrés Académico.....	19
Estresores Académicos.....	20
Sintomatología	21
Desarrollo del Estrés Académico	23
Alcoholismo	26
Consumo, abuso, dependencia del Alcohol	26
Antecedentes del consumo de alcohol.....	27
Tipología de consumidores de alcohol.....	28

Fases o etapas para el consumo de alcohol	30
Causas del consumo de alcohol en jóvenes.....	32
Consumo de alcohol en adolescentes	34
Trastornos mentales producidos por el consumo de alcohol.....	34
Adolescencia	35
Superiorización de etapas de la Adolescencia.....	36
Enfoques de riesgo en los Adolescentes	37
1.2 Objetivos	39
CAPÍTULO II.....	40
METODOLOGIA.....	40
2.1 Materiales	40
2.2 Métodos	43
2.2.1 Diseño muestral.....	43
2.2.2 Criterios de inclusión y exclusión	44
Criterios de inclusión	44
Criterios de exclusión.....	44
2.2.3 Operacionalización de variables	45
Estrés Académico.....	45
Consumo de Alcohol.....	46
CAPITULO III	47
RESULTADOS Y DISCUSION	47
3.1 Análisis y discusión de resultados	47
3.1.1 Niveles y dimensiones del Estrés Académico.....	47
3.1.2 Niveles y dimensiones del Consumo de Alcohol.....	53
3.2 Verificación de Hipótesis	59
CAPÍTULO IV	61
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
4.1 Conclusiones	61
4.2 Recomendaciones	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
Bibliografía.....	64
Likografía	65

Citas Bibliograficas UTA.....	67
ANEXOS.....	74
ANEXO 1	74
ANEXO 2	75
ANEXO 3	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1(Niveles de Eestres Academico)	47
Tabla 2 (Estresores)	48
Tabla 3 (Reacciones Fisicas)	49
Tabla 4 (Reacciones Psicologicas)	50
Tabla 5 (Reacciones Comp[ortamentales)	51
Tabla 6 (Estrategias de Afrontamiento)	52
Tabla 7 (Niveles de Consumo de Alcohol)	53
Tabla 8 (Dimension de Consumo de Riesgo)	54
Tabla 9(Dimension sintomas de dependencia)	55
Tabla 10(Dimension de Consumo Perjudicial)	57

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“ESTRÉS ACADEMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES”

Autora: Larrea Mora Valeria Alexandra

Tutora: Lic. Díaz Martín, Yanet MSc.

Fecha: Junio, 2019

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y el consumo de alcohol, el estudio fue de tipo correlacional descriptivo. La población con la que se trabajó fue con los estudiantes de la Unidad Educativa Juan

León Mera “La Salle”. La muestra fue de 190 alumnos, quienes se encontraron en sexto curso de bachillerato entre las edades de 17 a 18 años. Para evaluar las dimensiones de estrés académico se utilizó el test de SISCO de Arturo Barraza y para el consumo de alcohol se utilizó AUDICT de Perula de Torreza.

Según los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que existe relación entre estas dos variables, también se logró describir los niveles y dimensiones del estrés académico donde el estresor que más afectó fue el exceso de evaluaciones. Se encontró síntomas fisiológicos como la somnolencia o necesidad de dormir. En las reacciones psicológicas se demostró problemas en la esfera cognoscitiva, ansiedad y angustia, dentro de las reacciones comportamentales se evidenció que hay prevalencia en la desmotivación por las actividades educativas. Sobre los datos en las estrategias de afrontamiento que los estudiantes más utilizan se encontró a la habilidad asertiva como la más utilizada. Por ultimo al determinar los niveles del consumo de alcohol en los estudiantes se obtuvo un nivel moderado lo que causa problemas es su esfera biopsicosocial.

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS ACADEMICO, CONSUMO DE ALCOHOL, ESTUDIANTES, VARIABLES. DIMENSIONES

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
CLINICAL PSYCHOLOGY CAREER
"ACADEMIC STRESS AND ALCOHOL CONSUMPTION IN STUDENTS"

Author: Larrea Mora Valeria Alexandra

Director: Lic. Díaz Martín, Yanet MSc.

Date: June, 2019

SUMMARY

The objective of this study was to determine the relationship between the dimensions of academic stress and alcohol consumption, the study was descriptive correlational type. The population with which we worked was with the students of the Juan León Mera Educational Unit "La Salle". The sample was of 190 students, who were in sixth year of baccalaureate between the ages of 17 to 18 years. In order to evaluate the dimensions of academic stress, the SISCO test by Arturo Barraza was used and AUDICT by Perula de Torreza was used for alcohol consumption.

According to the results obtained, it was concluded that there is a relationship between these two variables, it was also possible to describe the levels and dimensions of academic stress where the stressor that affected the most was the excess of evaluations. He found physiological symptoms such as drowsiness or need to sleep. In the psychological reactions it was demonstrated problems in the cognitive sphere, anxiety and anguish, within the behavioral reactions it was evidenced that there is prevalence in the demotivation by the educational activities. Regarding the data in the coping strategies that students use the most, assertive ability was found to be the most used. Finally, when determining the levels of alcohol consumption in students, a moderate level was obtained, which causes problems in their biopsychosocial sphere.

KEY WORDS: ACADEMIC STRESS, ALCOHOL CONSUMPTION, STUDENTS, VARIABLES. DIMENSIONS

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, dentro de las múltiples situaciones que provocan malestar en el ser humano se encuentra el estrés con mayor prevalencia a nivel mundial. La complejidad y el ajetreado ritmo de la vida, los cambios frecuentes, ha provocado consecuencias en la salud de las personas, tanto físico como psicológico. Una de las áreas importantes del desarrollo del individuo es el ámbito educativo. El malestar en el estudiante, el cual ante una situación incómoda lo percibe como amenazante reaccionando con ciertos niveles de estrés ante su responsabilidad académica.

El fenómeno del estrés ha sido estudiado desde hace muchos años por las diversas ciencias. Diferentes han sido las teorías y enfoques que se han puesto en práctica, ejemplo de esto tenemos, la existencia del enfoque psicosomático clásico y el enfoque del estrés. Además, las teorías basadas en la respuesta, teorías basadas en el estímulo, teorías basadas en la interacción, se presenta también una nueva perspectiva en el estudio de este fenómeno que se centra en la calidad o naturaleza del estrés, distinguiendo entre el negativo, denominado distrés; o positivo, denominado eustrés.

También las actividades y los escenarios relacionados con el área educativa suponen en el estudiante principalmente en la etapa de la adolescencia, una serie de factores estresores que causan un desequilibrio fisiológico, cognitivo y conductual que afecta a la armonía y el bienestar del individuo. Esto implica un estado de mayor vulnerabilidad, al ser expuesto a situaciones de riesgo se vuelven susceptibles afectando en toda área de su desarrollo.

Relacionado a este hecho el consumo de alcohol ante la presencia de estrés está directamente relacionados ya que los estudiantes acuden a este consumo para poder lidiar con problemas que se presenta en su área, en este caso educativo.

El alcoholismo es conocido como un factor de riesgo en los adolescentes generando preocupación y provocando situaciones de inseguridad familiar, social, personal y académica.

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) 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 que es uno de los problemas más serios de la población estudiantil.

En base a lo mencionado anteriormente se desarrolla la presente investigación con el tema “Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes”

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos:

1.1.1 Contextualización

Estrés Académico

El estrés académico provoca una serie de respuestas psicológicas y fisiológicas inestables para el estudiante adolescente, por ser el área académica uno de sus principales espacios de desenvolvimiento.

Es importante que los seres humanos en general aprendan a examinar el estrés, por medio de acciones adecuadas para llevar un estilo de vida satisfactorio y saludable. Datos a nivel mundial indican que uno de cada cuatro estudiantes experimenta estrés de tal manera que su salud puede verse gravemente afectada y se estima que el 50% de las mismas presenta algún problema de salud mental de este tipo (Calle, Piedra, Barahona, & Cardenas, 2017). Por lo tanto, el estrés académico como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, pues es generador de diversas patologías y aún más en la adolescencia (Garcia & Zea, 2011).

En un estudio realizado en Latinoamérica, se define que existe una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67%, en la categoría de estrés moderado (Calle, Piedra, Barahona, & Cardenas, 2017). En este continente son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como Chile, México, Ecuador, Perú y Venezuela. A pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado (Collazo, Rodriguez, & Rodriguez, 2008).

En el Ecuador, en la ciudad de Cuenca la prevalencia de estrés académico en estudiantes es del 91.58%, de los cuáles el 46.7% presenta un nivel moderado de intensidad, estos niveles altos de estrés académico se ven asociados significativamente con un rendimiento académico bajo. (Calle, Piedra, Barahona, & Cardenas, 2017). En Quito la población universitaria es valorada con un desequilibrio sistémico correspondiente al 11, 8%, ya que su nivel de estrés académico (alto), sobrepasa los niveles normales de estrés académico (Pachacama, 2017).

Como datos importantes en la Universidad San Francisco de Quito, explican por medio de un estudio que el estrés provoca el aumento del consumo de alcohol y drogas, además de promover y la automedicación con fármacos psicotrópicos y analgésicos. Esto sucede cuando el individuo no puede manejar el estrés. “El estrés elevado y que se mantiene en el tiempo ya de por sí tiene efectos negativos, y si le aumentamos alcohol, drogas, pastillas, cafeína, etc., el daño es peor” (Borja, 2014). De acuerdo con Ana María Viteri (2014) psicóloga, de la institución, refiere que una de las principales causas del estrés es que los estudiantes ponen como prioridad su vida social dedicando menos tiempo al trabajo académico. Esto ocasiona una desorganización que con la presión del tiempo deriva en estrés.

Así también el (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2016), Tungurahua ocupó el tercer lugar entre las provincias donde se registran más atenciones médicas relacionadas al estrés. En el Cantón Ambato según una publicación del Diario La Hora (2019) en el Hospital General Docente Ambato, desde enero a junio del presente año se han atendido 1.084 casos de trastornos mixtos de ansiedad y depresión derivados del estrés. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2013), se publicó un estudio que indica que Ecuador

ocupa el segundo lugar en América Latina con mayor consumo de bebidas alcohólicas. Se ingiere 9,4 litros de alcohol por habitante al año y según la última estadística, más de 900 000 ecuatorianos consumen alcohol, el 89,7% es de hombres y el 10,3%, de mujeres (INEC, 2014).

Consumo de Alcohol

La mayoría de los países en todo el mundo según la (OMS, 2016), reportan un alto índice de consumo de alcohol, no solo en adultos y jóvenes sino también en adolescentes, el “Informe Mundial de Situación sobre Alcohol y Salud”, señala que cada año mueren en el mundo 3.3 millones de personas como consecuencia del consumo nocivo de alcohol, lo cual representa al 5.9 % de todas las defunciones. Asimismo, detalla que el uso nocivo de alcohol es el factor causal de más de 200 enfermedades y trastornos. En general, alrededor del 5.1 % de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible al consumo de alcohol, calculado en términos de la esperanza de vida ajustada en función de la discapacidad (Alarcon, Mojica, & Serrano, 2016).

En cuanto al consumo de alcohol, según la (OPS, 2015) en Latinoamérica se consume más que en el resto del mundo. En particular, en los últimos cinco años han aumentado los episodios de consumo excesivo, pasando de una tasa del 4,6% al 13,0% en el caso de las mujeres y del 17,9% al 29,4% en el de los varones. En 2012, el consumo de alcohol ocasionó aproximadamente una muerte cada 100 segundos en la Región de las Américas y contribuyó a más de 300.000 defunciones ese año; de ellas, más de 80.000 no habrían ocurrido si no hubiese intermediado el consumo de alcohol. Por término medio, los adolescentes beben con menor frecuencia, pero ingieren más cantidad en cada ocasión. La mayoría de los estudiantes encuestados en las Américas tomaron la primera copa antes de los 14 años de edad. En el 2010, alrededor de 14.000 defunciones de menores de 19 años fueron atribuidas al alcohol.

La región de las Américas tiene el segundo consumo más alto per cápita de alcohol entre las regiones investigadas por la OMS, la región tiene el menor índice de abstención de por vida de consumo de alcohol. El 22% de los bebedores en las Américas tiene consumos episódicos fuertes de alcohol (por ejemplo, consumiendo seis bebidas estándar en una sola ocasión, una

vez por mes o más). En promedio, en el mundo un 16% de los bebedores consumen alcohol de esta manera. Las Américas y Europa tienen las proporciones más altas de adolescentes (15 a 19 años) que beben alcohol, con el 53% y el 70% respectivamente, que admiten ser consumidores actualmente (OPS, 2014).

En casos de alcoholismo en beneficio de la presente investigación la mayoría lo inicia a partir de la adolescencia. De los 912mil ecuatorianos que consumen bebidas alcohólicas, el 2,5% es de jóvenes de entre 12 y 18 años (OPS, 2014). En el 2016 se puso en marcha la Cuarta Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas en Estudiantes de 12 a 17 años. El estudio dio a conocer que, del total de alumnos encuestados a nivel nacional, el 20,56% consume alcohol ocasionalmente. En Ambato, 1.488 jóvenes de diversos planteles participaron en la encuesta. De ellos, el 19,33% consume bebidas alcohólicas de forma ocasional. (Novoa, 2016)

De acuerdo con los datos estadísticos analizados la relación entre variables del estrés académico en adolescentes y el consumo de alcohol que son nocivos para el bienestar psicológico, son variables con porcentajes altos, tanto a nivel local, nacional y mundial, lo que favorece a la investigación en corroborar su incidencia en la salud mental de los adolescentes.

1.1.2 Estado de arte

Estrés Académico

El estrés académico generalmente se produce por las fuertes demandas en el ámbito educativo, por la variedad de los estudios e investigaciones sobre el mismo determinan que:

En la investigación realizada en Colombia por Pulido y Serrano (2011), “El estrés académico en estudiantes universitarios” identificaron que la mayoría de estudiantes sufren un alto nivel de ansiedad con un porcentaje del (73.41%) una de las principales razones es el mantenerse alejado de su familia, y por ende la incidencia de ingerir drogas o alcohol para combatir la ansiedad y estrés académico va con un porcentaje del (45.82%), con una comparación por

género, las mujeres superan a los hombres en porcentajes con la obtención de estrés en la rama académica debido a su susceptibilidad.

Díaz (2010) en su estudio “El estrés académico y el afrontamiento en estudiantes de medicina” realizado en Cuba : concluye que los principales generadores de estrés son: la sobrecarga académica, la falta de tiempo en sus actividades y la realización de exámenes. Esto genera que los estudiantes se aíslen de su familia, amigos y se limiten en sus actividades de interés. Provocando estilos de afrontamiento y haciendo que los investigados generen recursos más cognoscitivos y conductuales que afectivos, descubriendo que los alumnos llegan al sentido de adaptación al estrés académico en la medida que transcurre su etapa estudiantil.

Toribio y Franco (2016) en su investigación sobre “El Estrés Académico: el enemigo silencioso del estudiante” en México se encontró que en los estudiantes existen factores estresores para que ellos generen este tipo de molestias , como la evaluación de los profesores con un 28% , sobrecarga de tareas y trabajos escolares con el 35% y algo muy importante la personalidad y carácter del docente con un 20% que influye considerablemente y concluyen con este proyecto: que los jóvenes expuestos a esta situaciones estresantes generan las formas de poder enfrentarlos y seguir con el curso de su vida estudiantil dando paso a la adaptación universitaria.

Según Feldman et al. (2008) en su investigación: “ Relaciones entre Estrés Académico, apoyo social, salud mental, y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos” mencionan que poseen un alto nivel de estrés académico por: preparar y presentar exámenes, esperar recibir los resultados , el excesivo material académico más la falta de tiempo para estudiar. Se concluye que, durante el transcurso de preparación profesional el estrés académico sube en sus niveles al igual que la complejidad en la formación escolar.

En el estudio: “Relación entre estrés académico con el consumo de snacks y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina”, realizado en 226 estudiantes de una universidad de Lima-Perú, se observó que 4 de cada 5 estudiantes

presentan estrés moderado o alto, causado por las siguientes situaciones: sobrecarga de tareas y trabajos académicos, evaluaciones de profesores y poco tiempo para sus obligaciones. Con respecto al consumo de snacks y bebidas, se obtiene que durante el periodo de estrés los estudiantes prefieren alimentos agradables para su paladar dando como resultado el 58% el consumo de snacks. (Melgar, 2016)

Un estudio realizado en la Universidad de Granada buscó investigar sobre “El Estrés Académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de educación social de nueva incorporación” mencionan haber tomado en cuenta variables sociodemográficas que han influenciado significativamente en los resultados. Es así que un 57.27% de los estudiantes padecen un alto porcentaje de estrés. Dentro de los factores estresantes refieren: realización de examen, sobrecarga académica siendo las dos situaciones generadoras de estrés con un mismo valor de 32.7%, el mantener o conseguir una beca en un 50.9% y la exposición de trabajos en clases con un 40%. por lo que concluyen que el estudiante posee un manejo de adaptación sobre su situación priorizando sus responsabilidades y organizando su tiempo. Gonzales (2016)

En un estudio realizado por Díaz, Bulla y Moreno (2016) en Cartagena, Colombia con el objetivo de analizar: “Percepción de satisfacción sexual y su relación con estrés académico en estudiantes de odontología” se encontró en una muestra de 200 estudiantes, factores estresores como: dificultad de entender temas en clase, sobrecarga de tareas y trabajos académicos, competencias académicas y falta de tiempo para sí mismos. A través del tiempo este tipo de problemas generan alteraciones en la salud, los estudiantes expuestos al estudio reflejaron somnolencia y fatiga crónica. Asociando los síntomas negativamente con la satisfacción sexual, ya que poseen complicaciones para intimar, disminución de disponibilidad de tiempo y para su satisfacción recurren al sexo de manera rápida e insatisfactoria.

Una investigación realizada en la población de Cartagena-Colombia sobre “Estrés Académico en los estudiantes del Área de la Salud” realizado por Blanco et al. (2015) explican que de los 266 estudiantes, el 83.8% presentan un alto nivel de estrés, reflejado con

momentos de preocupación y nerviosismo, al realizar un análisis sobre las situaciones que generan estrés en los estudiantes mencionan: las evaluaciones de los docentes, la sobrecarga y tiempo limitado para hacer trabajos, el tipo de trabajo que piden los profesores más la participación en clases . Llegando a la conclusión que el ingresar, mantenerse y egresar de una institución de tercer nivel universitaria es muy complejo siendo una experiencia muy estresante para el estudiante.

Consumo de Alcohol

El consumo de alcohol para el área de salud humana siempre ha sido considerado como nociva a la misma, sus índices en la actualidad son elevados y por esta forma ha sido considerada como motivo de investigaciones a nivel mundial, de esta manera:

En México se realizó un estudio sobre “Depresión, Ansiedad y consumo de alcohol en estudiantes universitarios”, en relación con el alcohol refieren que el 40% de la población estudiada, su consumo se encuentra entre más de 5 copas durante el último mes, lo que significa, que 319 alumnos han pasado por el consumo excesivo de alcohol. Para cerrar concluyen que la etapa universitaria es muy compleja llena de cambios por lo que es necesario establecer estrategias de prevención e intervención para procurar el bienestar de los estudiantes García et al. (2014)

“Ansiedad Social con el Consumo Riesgoso de Alcohol en adolescentes” una investigación realizada por Jiménez y Jurado (2014) menciona que 524 estudiantes mexicanos presentan alto nivel de ansiedad social lo que corresponde a un 16.5%, siendo mayor en mujeres un (9.1%) por su grado de susceptibilidad, mientras que en los hombres solo (6.9 %). Exponen que los factores socio ambientales influyen para el consumo de esta sustancia, también se verifica que en la adolescencia es muy peligroso el consumo de alcohol bajo el grado de la ansiedad social.

Así mismo, Torres, Vallejo y Villada (2015) en su estudio titulado “Consumo de Alcohol y sustancias psicoactivas en estudiantes de la Universidad de Atioquia” encontraron que el 55.2% de la población estudiada consume una bebida relacionada con el alcohol. Otra

sustancia más consumida generalmente en hombres es la marihuana sin embargo el alcohol no deja de ser la droga más apetecida por los jóvenes universitarios. Ellos llegan a un análisis que muchos de los jóvenes que consumen alcohol es tan solo un paso para llegar a consumir otro tipo drogas.

Betancourth et al. (2016) en su investigación “Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos” se revela que en 849 estudiantes la prevalencia de alcohol es de un 97.5% y su relación con la frecuencia de consumo se pudo evidenciar que el 25.8% consumen cada mes. Los momentos que influyen para que los estudiantes consuman alcohol son: las celebraciones con amigos (56.3%), celebraciones familiares (38.9%) fiestas decembrinas (43.3%) y las salidas a bailar (46.2%). También lograron determinar una gran relación entre quienes consumen sustancias psicoactivas con el consumo de alcohol, en donde los consumidores prefieren probar drogas estando en estado éflico y otros consumir primero las drogas. Revelando que muchos prefieren consumir estas dos sustancias en combinación.

Un estudio realizado en Uruguay buscó investigar “El alcohol como medio social en los jóvenes” quienes optaron por 78 jóvenes de 16, 17 y 18 años de un Colegio Integral. Los resultados se obtuvieron que el consumir alcohol se da por el efecto que causa este en sus organismos, respuestas tales como: tranquilidad, serenidad, calma y paz. También concluyen que el 95% de los jóvenes estudiados son quienes consumen más alcohol y que interviene mucho su marco social en que se desenvuelven al momento de comenzar a consumir alcohol (Gajer & Margulis, 2016)

En España se realizó un estudio descriptivo del consumo de alcohol en adolescentes de 15 y 18 años, en donde entrevistaron a 346 jóvenes quienes se han emborrachado alguna vez el 45,5% concluyendo que el consumo de esta bebida en el adolescente es muy elevado, utilización mayoritariamente de fin de semana con una alta prevalencia en las intoxicaciones éflicas, consumo que se realiza en espacios públicos y con los amigos. (Sabater, 2014)

También se realizó en España una investigación con 1,245 adolescentes procedentes de dos centros educativos de secundaria y dos de preuniversitarios, con edades comprendidas entre

los 12 y los 17 años de edad, cuyo objetivo era analizar las relaciones existentes entre variables individuales, familiares, escolares y sociales con el consumo de alcohol en adolescentes. Concluyen que el apoyo social comunitario y el funcionamiento familiar se relacionaban con el consumo de alcohol de forma indirecta. Ya sea a través del apoyo de amigos, área escolar o el apoyo familiar, ya que en estos círculos también se encuentra el consumo de alcohol. (Villarreal & Sanchez , 2010)

Estrés Académico y Consumo de Alcohol

Estas dos variables son muy importantes a nivel mundial por lo cual existen varias investigaciones juntas en las cuales se observa la gran influencia que hay en la población:

En la investigación realizada en México por García (2017),“El estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de nuevo ingreso” identificaron que en la mayoría de universitarios predominó(58.5%)el nivel de estrés moderado, la principal situación generadora de este fue: la sobrecarga académica (88.3%). En lo que respecta a la prevalencia de consumo de alcohol, se encontró que el (78.0%) de los estudiantes han consumido este tipo de bebida. Refieren que el ingreso a la universidad es una etapa de transición que predispone un estado de vulnerabilidad en los jóvenes afrontando de manera inadecuada desencadenándose en el uso y abuso de alcohol, afectando su salud y rendimiento académico.

Cervantes (2017) en su estudio “El estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de enfermería de Cartagena” analizaron a 585 alumnos, donde prevaleció el nivel moderado de estrés con un (89.6%) ,la sobrecarga de tareas escolares, se presentó como principal fuente (48,2%) . Con relación a la frecuencia de consumo de alcohol el (50,7%) presentan alto riesgo, para terminar, observaron una relación de tendencia proporcional, en donde a medida que aumenta el grado de preocupación o nerviosismo, derivado de las tareas académicas, se incrementa el consumo de alcohol en estudiantes de enfermería de Cartagena. disponer de estrategias educativas y pedagógicas para reducir la sobrecarga académica y los riesgos de consumo de alcohol en esta población.

Palacio (2016) en su investigación sobre “El Estrés Académico y consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad de Antioquia seccional Oriente “ descubrieron que la mayoría de los alumnos presentan niveles altos de estrés y nerviosismo (75%), demanda del entorno, reacciones físicas, reacciones psicológicas y comportamentales, también encontraron que los alumnos que estudian las siguientes carreras: Psicología , Turismo , Trabajo Social y Administración de Empresas poseen niveles altos de riesgo en consumo de alcohol (80%), esto puede atribuirse al estrés que los estudiantes de dichas carreras tienen al enfrentarse a practicas académicas , finalización de tesis de grado , preparación para el egreso de la universidad y la adaptación de campo laboral.

Según Benedicta (2017) en su investigación: “ El consumo de alcohol y el estrés en estudiantes del segundo año de enfermería “ menciona que todos las estudiantes de esta carrera presentaron niveles altos de estrés con un (64%). La sobrecarga académica (80%): excesivo número de créditos y trabajos obligatorios fueron las situaciones que presentaron el estresor de mayor prevalencia. La respuesta frente al estrés fue: fumo, bebo o como demasiado, fueron expresadas por casi un tercio de la muestra de estudiantes que participaron en la investigación. El uso y prevalencia de alcohol se encuentra por encima del 70%.

En el estudio: “Abuso de Alcohol y Estrés Académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”, los encuestados mostraban síntomas de estrés académico (75%) también presentaban mayor tendencia hacia consumir alcohol de forma excesiva (60%), el cual podría ser considerado como dependencia a esta sustancia. En evidencia las motivaciones que conducen a los adolescentes a consumir alcohol u otras drogas, se sabe que los jóvenes consumen sustancias para lidiar con preocupaciones causadas por estresores de su día a día, teniendo esto en cuenta se sabe que los estresores que ocupan especial importancia en la vida del universitario son los estresores académicos. (Ruesta, 2017)

Al analizar los resultados de cada investigación citada anteriormente, se observa una destacada prevalencia de estrés académico en estudiantes, sobre todo en la etapa universitaria, los estudios mencionados han analizado las diferentes situaciones que son generadoras de estrés en el área de la educación, así como también las causas y síntomas que

provoca la presencia de este malestar en el individuo. De la misma forma el consumo de alcohol ha tomado gran importancia en varios estudios científicos, reflejando la relación de esta variable con el estrés académico, mostrando también las correlaciones con sexo, género, edad, etc.

1.1.3 Marco Teórico

El estrés es un malestar psicofisiológico, que cada vez afecta más a la población en general, indistintamente de su edad, sexo, o condición social. Por lo tanto, la población adolescente no está exenta a padecer reacciones de estrés frente a su ambiente de desenvolvimiento escolar.

Definiciones de Estrés

Es la respuesta del cuerpo a contextos externos que afectan el equilibrio emocional de la persona, el efecto fisiológico de este proceso es una sensación de evasión al peligro real o percibido, induciendo constantemente como respuesta un comportamiento en búsqueda de adaptarse y reajustarse a exigencias o influencias tanto externas como internas. (López, 2013)

Así, el organismo desarrolla distintas habilidades para adaptarse a los estímulos que es sujeto por su entorno, en múltiples etapas o reacciones, cada estímulo externo o interno, físico o psíquico, ocasiona una reacción, estas reacciones pueden ser específicas o inespecíficas, y generalmente las respuestas son a manera de defensas inmediatas (lucha o huida) o desencadena métodos de adaptación.

Según Hans Selye (1935): "El estrés es una respuesta no específica del cuerpo ante cualquier demanda que se le imponga". Esta respuesta puede ser de tipo psicológica o fisiológica. De acuerdo con Selye, el estrés implica cualquier factor que actúe internamente o externamente causando en el individuo una difícil adaptación e influyendo el aumento del esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí, con su ambiente externo. El estrés se define por una respuesta subjetiva hacia lo que está surgiendo; en este

sentido el estrés es el estado mental interno de tensión o excitación. Es el proceso de manejo interpretativo, emotivo y defensivo del estrés que ocurre internamente en la persona.

Enfoques del Estrés

La palabra de estrés como tal, ha sido abordado desde múltiples enfoques o disciplinas, dando lugar a diferentes definiciones, y en ocasiones contradictorias.

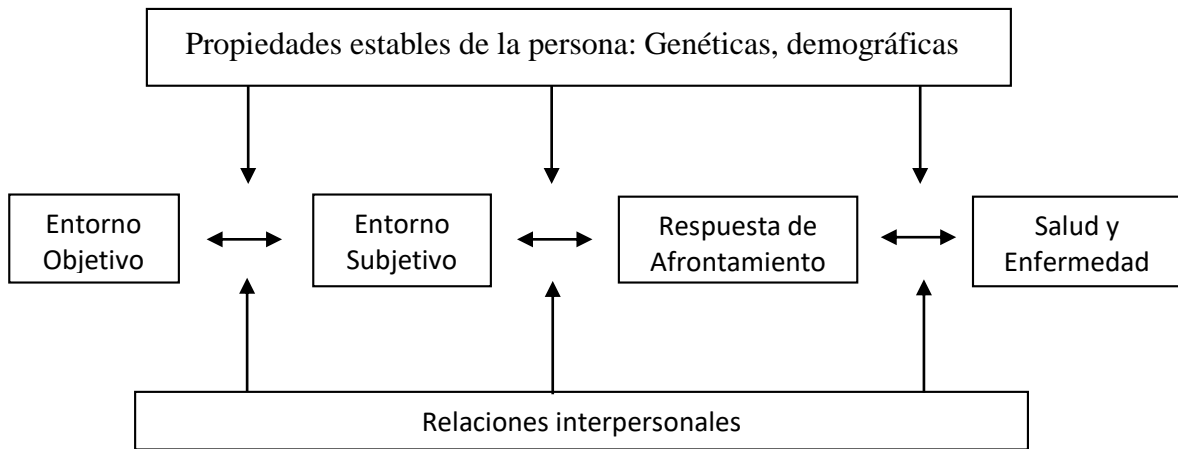
Parte de los enfoques principales tenemos a Lazarus y Folkman, un enfoque Transaccional Interaccional, este enfoque tiende a deducirse de la siguiente definición de estrés: “conjunto de reacciones específicas entre la persona y la situación; cuando la situación es valorada por la persona como algo que sobrepasa o excede sus recursos y que pone en peligro su bienestar personal”. (Gutiérrez, 2012)

Lazarus y Folkman (1991) mencionan con 3 tipos de estimaciones de estrés, partiendo del concepto anterior:

- Sociológico, en la cual se va a identificar si el estímulo que distingue el sometido debe considerarse como un estresor o no.
- Biológico, en esta etapa la persona experimenta afrontar el problema, incluso desde un punto de vista orgánico/biológico, pues se impulsa a que se active el Sistema Nervioso Autónomo.
- Psicológico, porque el sujeto se retroalimenta, corrige sus errores y hace un plan para afrontar el problema que lo incomoda.

Todo este proceso de afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente, y se amplían para operar las demandas específicas externas y/o internas que son valoradas como sobreabundantes de los recursos del sujeto, así el afrontamiento es el esfuerzo que cumple biológicamente una persona para poder adaptarse. (Lazarus & Folkman, 1991)

Otro de los enfoques de investigación del estrés es el enfoque socio ambiental desarrollado por French y Kahn en (1962) que incluyen seis conjuntos de variables, creando una cadena de relación entre ellas. Así, establece el medio ambiente objetivo entendido de tipologías concretas y objetivas que delimitan el ambiente de una persona. Este entorno o ambiente objetivo, es observado de una forma por la persona, dando lugar al ambiente psicológico, reincidiendo directamente en el tipo de respuestas fisiológicas, conductuales y afectivas emitidas por el individuo. (Londoño, 2011)



Fuente: Modelo socioambiental de French y Kahn (1962)

De acuerdo con Catalán (2018) la síntesis de la mayoría de enfoques del estrés se desarrollan de acuerdo a estos puntos:

- El estrés como realidad estimulada es una fuerza externa que causa efectos temporales o permanentes en la conducta de la persona que se asemeja con la realidad objetiva de su entorno.
- El estrés como respuesta a la situación estimulada puede tener términos positivos como la automotivación y el lanzamiento a actuar, pero también tiene otras expresiones disfuncionales que provocan desequilibrio y resultan potencialmente peligrosas como ansiedad, agresión, problemas de concentración, abandono,

adiciones, acrecentamiento de accidentes entre otros que se constituye en la situación subjetiva.

- El estrés tiene un significado específico para cada persona, un estresor dependerá de la apreciación propia, vulnerabilidad, características individuales y estrategias de afrontamiento.
- Surge de la correlación de la persona con el ambiente en el que se desenvuelve a lo largo del tiempo. (Catalán, 2018)

Fases del Estrés

En el cuadro de estrés, de acuerdo con Pillacela y Rojas (2011), se identifican tres fases:

1. Reacción de Alarma:

El organismo, amenazado por las circunstancias sufre una alteración fisiológica lo que produce una activación de una serie de glándulas, primordialmente del hipotálamo y las hipófisis situadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales colocadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal. El cerebro, al descubrir el riesgo o amenaza, estimula al hipotálamo quien produce elementos liberadores, que forman sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también concretas.

Una de estas sustancias es la hormona denominada ACTH (Adrenal Cortico Trophic Hormone) que se desempeña como un mensajero fisiológico que transita por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo del mensaje produce la cortisona y otras hormonas denominadas corticoides. A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en todo el cuerpo. (Pillacela & Rojas, 2011)

2. Estado de Resistencia:

Un sujeto al ser sometido a la amenaza de agentes negativos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede producir la depreciación de sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés.

Durante esta fase acontece un equilibrio dinámico o de homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo. Así, si el organismo posee la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario avanzará a la fase siguiente. (Pillacela & Rojas, 2011)

3. Fase de Agotamiento:

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés amplio acarrea a un estado de gran deterioro con pérdida significativa de las capacidades fisiológicas y cognitivas, con ello nace la fase de agotamiento en la cual la persona suele menguar ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. (Pillacela & Rojas, 2011)

Tipos de Estrés

A los tipos de estrés lo detallan y clasifican de la siguiente manera (Naranjo, 2009):

- El estrés físico que es ocasionado por el desarrollo de una enfermedad, por una infección aguda, por traumas, embarazo, etc.
- Estrés mental se produce por angustias, inquietudes o preocupaciones en muchos casos de tipo económico, afectivo, problemas en áreas laborales, académicas entre otros.
- El estrés agudo es el resultado de una agresión intensa, ya sea física o emocional, limitada por el tiempo pero que sobresale del umbral del individuo, como un asalto o accidente, dura menos de seis meses.

- Estrés crónico acontece cuando el organismo se encuentra sobre estimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo, estos factores estresantes tienen una duración de más de seis meses.

Estresores

El estímulo externo que induce el estado de estrés se conoce como estresantes o estresores. Éstos son demandas que ponen presión sobre los individuos. (Águila, Castillo, Monteagudo, & Achon, 2015)

La clasificación de estresores que presenta Orlandini (1999) se considera una de las más completas, por lo que a continuación se enuncian los criterios y la tipología de cada uno:

CRITERIO:	TIPOLOGÍA:
Según el momento en que actúan	Remotos recientes, actuales, futuros
De acuerdo con el período en que actúan	Muy breves, breves, prolongados, crónicos
Según la repetición del tema traumático	Único reiterado
En consideración a la cantidad con que se presentan	Únicos múltiples
De acuerdo con la intensidad del impacto	Microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad
Según la naturaleza del agente	Químicosfísicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales
En dependencia de la magnitud social	Microsociales, macrosociales
De acuerdo con el tema traumático	Sexual marital, familiar ocupacional Académico, etc.
En consideración a la realidad del estímulo	Real, representado, imaginario
Según la localización de la demanda	Exógeno o ambiental endógena, intrapsíquica

De acuerdo con sus relaciones intrapsíquicas	Sinergia, positiva, sinergia, negativa antagonismo, ambivalencia
Según los efectos sobre la salud	Positivo o estrés negativo o distrés
En dependencia de la fórmula diátesis/estrés	Factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor principiante o desencadenante de la enfermedad

Fuente: Orlandini (1999)

El estrés en sí, tiene diferentes categorías para su clasificación, las más relevantes han sido en las categorías de estrés laboral y académico, cada uno tiene estresores significativos que afectan a los sujetos, con reacciones de activación fisiológica, cognitiva, emocional y conductual, pero podemos tratar a los mismo en secuencia iniciando por el área escolar, académica y posteriormente laboral. Por lo tanto, de acuerdo con Berrío y Mazo (2011), la condición académica es la base en el inicio de experimentar acontecimientos estresantes, donde en investigaciones con distintas variables de edad, género, profesión, estrategias de afrontamiento, realzan la importancia de profundizar la categoría académica, como prevención a nuevos estresores a lo largo de la vida de los individuos.

Estrés Académico

Debido a las demandas actuales de educación, aprendizaje y conocimiento, los educandos se ven en la obligación de cumplir con las exigencias necesarias y tienden a dedicar mayor esfuerzo y tiempo en su espacio académico, por lo que el agotamiento tanto físico, como intelectual y psicológico es innegable, causando reacciones de afrontamiento adaptativas dañinas para sí mismos, se intenta en la presente investigación señalar teóricamente varios elementos del estrés académico, con factores de respuesta adaptativa a la misma.

Según Barraza (2007) las circunstancias al que el estudiante se enfrenta, para las cuales generalmente no está suficientemente experimentado, esta falta de preparación también marca el nivel de estrés en las distintas situaciones, llevando al alumno a vivir altos niveles de estrés. Para que sea un elemento que condicione una circunstancia estresante, debe contener una sobrecarga de acciones, exceso o falta de actividades, agilidad, necesidad de tomar decisiones, fatiga, excesivo número de horas de trabajo o estudio.

El estrés académico es una causa sistémica, de carácter adaptativo y substancialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio colegial, son consideradas como estresores;
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico exige al alumno a ejecutar acciones de afrontamiento para reintegrar el equilibrio sistémico.

Factores de Estrés Académico

Barraza expone una serie de componentes que condicionan una situación estresante al alumno, sus orígenes se localizan básicamente en el ámbito escolar. Para especificar los factores de estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996) proponen un acumulado de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente corresponden al estrés académico:

BARRAZA (2003)	POLO, HERNÁNDEZ Y POZA (1996)
Exceso de responsabilidad	Intervención en la clase (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir a la oficina del profesor en horas de tutorías.
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de los cursos.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.

Problemas o conflictos con los asesores	Competencia entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos forzosos para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio.
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en equipo.

Estresores Académicos

Otro de los autores relevantes dentro de esta área es Barraza (2003) que detalla:

ESTRESOR:	TIPO DE ESTRESOR:
Competitividad grupal	Actual breve o Prolongado reiterado múltiple, microestresor psicosocial real exógeno, Sinergia positiva o negativa.
Sobrecarga de tareas	Actual breve o prolongado, Reiterado múltiple, microestresor intelectual, real exógeno, Sinergia negativa.
Exceso de responsabilidad	Actual breve o prolongado reiterado, múltiple microestresor intelectual representado, endógeno, sinergia positiva o negativa.
Interrupciones del trabajo	Actual breve o prolongado reiterado, múltiple, microestresor fisiológico, real exógeno, sinergia negativa.
Ambiente físico desagradable	Actual prolongado, reiterado múltiple, microestresor fisiológico, real exógeno, sinergia negativa.
Falta de incentivos	Actual breve o prolongado, reiterado múltiple, microestresor psicosocial, real o representado, exógeno, sinergia negativa.

Tiempo limitado para hacer el trabajo	Actual breve o prolongado, reiterado múltiple, microestresor intelectual, real endógeno o exógeno, sinergia negativa.
Problemas o conflictos con los asesores	Actual breve o prolongado, único o reiterado, único o múltiple, microestresor psicosocial, real o representado, exógeno, sinergia negativa.
Problemas o conflictos con los compañeros	Actual breve o prolongado, único o reiterado, único o múltiple microestresor, psicosocial real o representado, exógeno, sinergia negativa.
Las evaluaciones	Actual breve o prolongado, reiterado único o múltiple microestresor, intelectual real, endógeno o Exógeno sinergia negativa.
El tipo de trabajo que se pide	Actual breve o prolongado, reiterado, múltiple microestresor, intelectual real o representado, endógeno o exógeno, sinergia positiva o negativa.

Fuente: Barraza (2003)

Sintomatología

- De acuerdo con Barraza (2003) establece una clasificación propia de la sintomatología del estrés académico, que toma como base la de Trianes (2002) que explora solamente dos grupos de reacciones: físicas y psicológicas. Ubicando entre las primeras la hiperventilación (respiración corta y rápida), la pérdida del apetito, los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), la fatiga crónica (cansancio permanente) y los dolores de cabeza o migrañas, entre otras; mientras que entre las segundas, ubicó a la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), los sentimientos de depresión y tristeza, la aprehensión (sensación de estar poniéndose enfermo), el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad y la necesidad de estar solo sin que nadie moleste, entre otras.

Por lo tanto, de manera completa se observa tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales.

Físicas:

- Dolor de cabeza
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- Bruxismo (rechinar de los dientes durante el sueño)
- Elevada presión arterial
- Disfunciones gástricas y disentería
- Impotencia
- Dolor de espalda
- Dificultad para dormir o sueño irregular
- Frecuentes catarros y gripes
- Disminución del deseo sexual
- Vaginitis
- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso
- Temblores o tics nerviosos

Entre los síntomas psicológicos tenemos los siguientes:

- Ansiedad
- Susceptibilidad
- Tristeza
- Sensación de no ser tenidos en consideración
- Irritabilidad excesiva
- Indecisión
- Escasa confianza en uno mismo
- Inquietud
- Sensación de inutilidad
- Falta de entusiasmo
- Sensación de no tener el control sobre la situación
- Pesimismo hacia la vida
- Imagen negativa de uno mismo

- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día
- Preocupación excesiva
- Dificultad de concentración
- Infelicidad
- Inseguridad
- Tono de humor depresivo.

Comportamentales:

- Fumar excesivamente.
- Alcoholismo
- Olvidos frecuentes
- Aislamiento
- Conflictos frecuentes
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones
- Tendencia a polemizar
- Desgano
- Ausentismo laboral
- Dificultad para aceptar responsabilidades
- Aumento o reducción del consumo de alimentos
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas
- Escaso interés en la propia persona
- Indiferencia hacia los demás.

Desarrollo del Estrés Académico

“La respuesta del organismo es diferente según se esté en una fase de tensión inicial en la que hay una activación general del organismo y en la que los cambios que se originan son fácilmente remisibles, si se suprime o mejora la causa, o en una fase de tensión crónica o estrés prolongado, en la que los síntomas se convierten en permanentes y desencadena la enfermedad” (Belloch, Sandin, & Ramos, 1995, pág. 28)

Corsi (2012) menciona y simplifica el progreso del mismo en dos partes, uno con respecto al contexto y otro con respecto a la persona:

Elementos del contexto: dando inicio en la parte emocional de los alumnos, se desarrolla a causa de las demandas externas en su establecimiento educativo, más las condiciones físicas y sociales en las que se encuentra.

Condiciones personales: el deseo de marcar la diferencia, la frustración al ser comprometido por compañeros y/o maestros y las malas relaciones entre compañeros, da inicio al desarrollo del estrés académico.

A causa de su proceso, existen varias manifestaciones en el alumno, que son consecuencias del estrés académico donde los autores Arias y Castro (2013), resumen los mismos en el siguiente recuadro:

Áreas	Consecuencias
Cognitiva	Problemas de memoria, ideación suicida, ideas de culpa o autoeliminación, baja autoestima
Emocional	Depresión, frustración, irritabilidad, ansiedad, “sensación de estar desgastado”, aburrimiento, desilusión, dificultad para controlar y expresar emociones.
Somática	Cefalea tensional, problemas gastrointestinales, fatiga, mialgias, insomnio, dolor inespecífico, infecciones en vías respiratorias superiores y gastroenteritis, lumbalgia, hipertensión arterial.
Conductual	Dificultad para relajarse, cinismo, ausentismo laboral, disminución de la productividad y del interés en el trabajo, incremento del consumo de alcohol, involucramiento en actividades de alto

	riesgo, comportamiento suspicaz, inflexibilidad y rigidez.
Interpersonal	Aislamiento, superficialidad en el contacto con los demás.

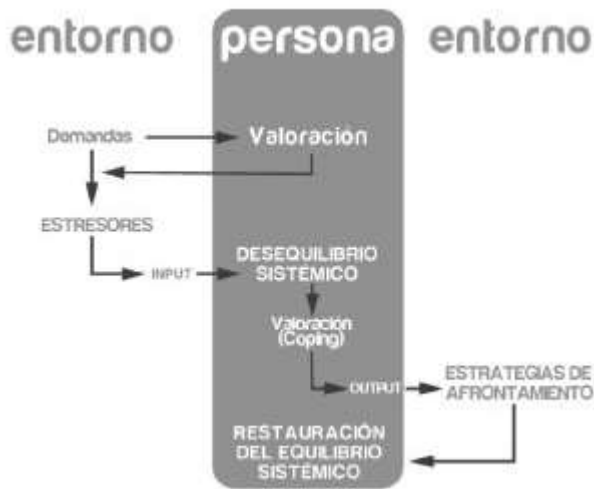
Fuente: Larrea (2019)

El estrés académico por su desarrollo, consecuencias, sintomatología y factores es aquel que sufren los colegiales de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar, y de acuerdo a los mismos se desarrolla fuertes consecuencia para esta edad del adolescente.

El estrés académico como causa sistémica psicológicamente lo representa Barraza (2006), con un Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico que se representa descriptivamente de la siguiente manera:

1. El alumno se encuentra sujeto a una serie de demandas dentro del contexto escolar, que son consideradas estresores, o llamadas Intup.
2. Los mismos estresores causan ciertos indicadores de desequilibrio sistémico lo que provoca en el educando una serie de síntomas o reacciones.
3. Este desequilibrio exige al colegial a que desarrolle estrategias de afrontamiento, denominadas Output, que sirven para reestablecer su equilibrio sistémico. (Barraza & Dipp, 2010)

Gráfico 1: Modelo Sistémico Cognitivista en Estrés Académico



Fuente: Berrio y Mazo (2011)

Alcoholismo

De acuerdo con la última definición de la OMS (2018), el alcoholismo es un estado psíquico y habitualmente físico consecuencia del consumo de alcohol, caracterizado por una conducta y otras respuestas que siempre contienen compulsión para ingerir alcohol de manera continuada o periódica, con objetivo de experimentar efectos psíquicos o para evitar las molestias producidas por su ausencia.

Consumo, abuso, dependencia del Alcohol

Los criterios DSM-IV (1995) son las principales definiciones para el diagnóstico de dependencia alcohólica, construyendo que esta dependencia existe cuando repetidamente se presentan conflictos relacionadas con el alcohol en al menos 3 de 7 áreas de funcionamiento.

Estas incluyen cualquier combinación de:

<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia • Síndrome de abstinencia 	<ul style="list-style-type: none"> • El tema del alcohol ocupa mucho tiempo • Abandono de actividades importantes
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Consumir cantidades de alcohol superiores o por más largo tiempo que lo que se pretendía • Incapacidad para controlar su uso 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar el consumo a pesar de las consecuencias físicas o psíquicas ya manifiestas.
---	---

No todos los individuos que beben tienen necesariamente que depender de la bebida. La dependencia es el período extremo de un continuo espectro de problemas relacionados con el consumo de alcohol. Por ello se define el abuso de alcohol como la reproducción de problemas asociados al alcohol en una de las siguientes cuatro áreas vitales:

- Incapacidad para cumplir las obligaciones principales.
- Consumo en situaciones peligrosas como la conducción de vehículos.
- Problemas legales.
- Consumo a pesar de dificultades sociales o interpersonales asociadas.

Puede observarse en las significaciones un conjunto de peligros asociados al consumo de alcohol y no tanto en la cantidad o frecuencia con la que se realiza el consumo. Con ello se deja entrever que construir un umbral de ingesta como criterio para el diagnóstico de estos problemas es algo arbitrario, que carece de mucho valor, si se tiene en cuenta que sus efectos varían enormemente dependiendo de las peculiaridades personales de cada individuo (sexo, edad, peso, etc.), así como del tipo de bebida ingerida.

Antecedentes del consumo de alcohol en la historia

De acuerdo con Barreiro (2017), desde el período del hombre primitivo se usaba el alcohol en ceremonias religiosas únicamente, ya que debido a los cambios que experimentaba al consumirlo, se le atribuían poderes extraordinarios. Todavía no se sabe exactamente cuál es la primera bebida embriagante que conoció el hombre, pero entre las más antiguas se mencionan el vino, la cerveza y el licor de miel.

Desde la antigüedad su querencia se ha debido fundamentalmente a sus efectos tónicos, pues produce efectos de bienestar y alegría. Etnólogos mencionan que no existe ningún pueblo que no haya logrado producir bebidas fermentadas conteniendo alcohol. Las fermentadas son las más antiguas puesto que hasta la edad media no se conoció la destilación, que proporciona bebidas más fuertes. Es importante hacer notar que algunas tribus no tenían idea del uso de bebidas embriagantes, hasta que hicieron relación con otros pueblos.

La llegada del hombre europeo fue un componente decisivo en el desencadenamiento del alcoholismo entre los pueblos conquistados, ya que si bien es cierto la mayoría de las poblaciones tenían conocimiento de las bebidas embriagantes en ceremonias, pero con la llegada de los conquistadores inició el uso de bebidas en forma individual; conservándose la costumbre hasta la actualidad. Las bebidas alcohólicas han desempeñado un importante papel en la cultura humana. Hasta tiempos más flamantes la ciencia no ha decidido determinar el límite entre lo agradable y lo peligroso en su uso (Barreiro, 2017).

Desde la antigüedad, su uso se ha debido esencialmente a sus efectos tónicos y euforizantes, pues produce sensaciones de bienestar y alegría. Esta intoxicación es muy extendida, tanto en el medio rural, como en el ciudadano; el uso del alcohol como bebida es prehistórico. Muchas opiniones y muchas críticas se han producido acerca de las propiedades del alcohol; mientras algunos lo imaginaron como algo indispensable para dar vigor y juventud, además de curar multitud de enfermedades, otros dijeron que no origina sino desórdenes patológicos.

Tipología de consumidores de alcohol

Su tipología de acuerdo con Sol, Alvares y Rivero (2015) consiste en:

1. Abstinentes

Son individuos que jamás beben alcohol, o han experimentado alguna vez sus efectos.

2. Bebedores moderados o sociales

Son entes que beben con intervalos razonables, menos de 100 ml. De alcohol absoluto en un día, alcanzando menos de 12 estados de embriaguez al año.

3. Bebedores sintomáticos

Beben alcohol para reducir síndromes de aflicciones psicológicas definidas.

4. Bebedores excesivos

Este grupo de sujetos se caracterizan por el abuso. Acostumbran beber cantidades considerables en forma habitual. La mayoría de ellos ha iniciado el camino a la dependencia.

5. Alcohólicos

Son hombres que consumo en exceso, llegando a la embriaguez habitual. Aparecen consecuencias físicas, psíquicas, y sociales. No puede pronosticar qué pasará cuando beban. Se pasan gran parte del tiempo pensando en el alcohol y continúan bebiendo a pesar de las consecuencias.

6. Etilismo agudo

Etilismo agudo, (embriaguez), no es otra cosa que el acumulado de desórdenes causados por la ingestión excesiva de bebidas a base de alcohol etílico. Entre las bebidas alcohólicas en las que tenemos una baja concentración del alcohol, son las bebidas llamadas fermentadas, contienen de 3 a 10% de alcohol. Las bebidas destiladas, que contienen de 40 a 60% del alcohol. Las bebidas artificiales que debido a los aceites esenciales que contienen son más peligrosas. Para que haya etilismo agudo es obligatorio ingerir bebidas alcohólicas a dosis fuertes, variando los efectos subjetivos y objetivos de los individuos, las dosis tomadas y la naturaleza de las bebidas ingeridas.

Particularmente en el caso de los Adolescentes, debido a su rango de edad es muy poco común o hasta prácticamente inadmisibles hallar casos de dependencia o consumo consuetudinario, por lo tanto, para este grupo de edad se suele emplear la siguiente clasificación:

- No bebedor: Aquella persona que no ha consumido una sola copa de alcohol en su vida.
- Bebedor: Aquel ente que ha consumido por lo menos en una ocasión una copa completa de alcohol.

- Abuso: Aquel sujeto que por lo menos en una sola ocasión en el último mes ha tomado 5 ó más copas de cualquier bebida alcohólica (Villa, Villatoro, Cerero, Medina - Mora, & Fleiz, 2001)

Fases o etapas para el consumo de alcohol

Como lo menciona Jellinek (1994), en sus investigaciones consideradas con respecto a la dependencia del alcohol, las fases para su consumo se dividen así (Blanch, 2014):

1. Fase pre-alcohólica

En esta fase los individuos intentan lograr el alivio ocasional de las tensiones por medio de la bebida. Después, tratan de obtener alivio constante de estas tensiones y van aumentando la tolerancia al alcohol. El alcohol es una droga que origina dependencia física, psicológica y tolerancia, que es un aumento continuo de la dosis. (Blanch, 2014)

2. Fase prodrómica

Las personas bebedoras desconocen las cosas denominado ente efecto, amnesia alcohólica, beben a escondidas, están siempre impacientes por el alcohol, beben ávidamente, experimentan sentimientos de culpa por la manera de beber, evitan hablar del alcohol en sus conversaciones y les va aumentando la frecuencia en las lagunas mentales. Una persona con síntomas de este tipo, ya está teniendo problemas con el alcohol. (Blanch, 2014)

3. Fase crucial o crítica

En esta fase la persona se halla bajo la influencia de alcohol, puede hacerse agresiva. Trata de explicarse a sí misma las razones por las cuales bebe. En ocasiones, tiene comportamientos bruscos en busca de pleitos y después siente remordimientos, hace promesas de parar de beber y puede lograrlo. En períodos cortos de tiempo se aparta completamente de sus amigos (los que no beben) y renuncia a los empleos. O lo despiden de los empleos. La bebida llega a ser el centro de todas sus actividades. (Blanch, 2014)

4. Fase crónica

Cuando ya se ha llegado a esta fase las intoxicaciones son prolongadas, se puede ver un marcado deterioro moral, vienen trastornos del pensamiento, algunas formas de psicosis

(alcohólicas). Se llega a tomar con personas que han llegado a tocar fondo. Empieza a reducir la tolerancia para el alcohol, aparecen temores indefinidos, temblores persistentes, inhibición psicomotora. El beber se hace algo perturbador, surgen impulsos religiosos y se hace necesaria la hospitalización. Si la persona aún vive. (Blanch, 2014)

Factores de influencia en el consumo de alcohol en jóvenes

El alcohol y sus factores de influencia están favorecidos por diversos mitos que han perpetuado su uso más en la población joven (Florez, Huerta, Hernández, Páramo, & Morales, 2015):

- Atribución infundada de efectos favorables sobre la nutrición.
- Protagonismo del alcohol para establecer un ambiente festivo en las celebraciones.
- Creencia, contraria a los hechos, en un efecto favorecedor de la potencia sexual.
- Uso, sin base científica, como analgésico para el dolor dental y la dismenorrea.

La alta presión publicitaria de la colectividad de consumo es un factor decisivo para determinar el comportamiento, substancialmente de los jóvenes. Como otras drogas, el alcohol llena un vacío existencial en muchos jóvenes, que no son idóneas de encontrar por sí solos naturalmente ese punto de sociabilidad y afabilidad que se requiere para desenvolverse o superar ciertos retos.

La falla de recursos interiores, las pérdidas de personalidad y ciertos complejos se intentan superar artificialmente supliéndolos con el consumo de unos gramos o de unos litros, de alcohol. Se pretende envolver así esas carencias en vez de afrontarlas y solucionarlas con valentía. Es un camino corto, fácil e inmediato, pero de resultados amargos. Lo peor es que este recurso artificial y estéril goza de la máxima conformidad social, tal y como interesa a los que hacen de la venta de alcohol un oficio muy lucrativo, aunque sea a costa de la salud física y psíquica de muchos jóvenes (Florez, Huerta, Hernández, Páramo, & Morales, 2015). Otro mecanismo clave es la presión del grupo. Considerando a la adolescencia una etapa de crisis, cambios, duelos y de búsqueda de una identidad adulta, surge en estos sujetos la necesidad de agruparse por pares posterior a encontrar un sostén capaz de suplir el vacío

generado por objetos y relaciones infantiles perdidos. Por lo mencionado el consumo de alcohol se da preponderantemente durante los fines de semana, que remiten en su mayoría a reuniones con amigos. Estos datos muestran el hiperconformismo disfuncional característico en los adolescentes, por el cual se construye una identidad con el objeto alcohol. La voluntad y necesidad de unificación del adolescente a la sociedad se exterioriza por un intento de apropiación del mundo a través de los objetos. (Cutipa, 2017)

El adolescente, para satisfacer sus necesidades de admisión social y emocional cae en la posibilidad de apreciar en los efectos de una sustancia que le permita variar la percepción individual de la situación, más que alterar la situación en sí misma. El individuo cree entonces que la sustancia le ha relacionado un alivio social, haciendo referencia a su integración, cuando solamente lo que ha incitado es alterar la percepción de su experiencia. De tal modo, como lo plantea Gíro (2007) se refuerza la conducta de consumo impulsada por la inexperiencia social y la inmadurez emocional del adolescente.

Causas del consumo de alcohol en jóvenes

La base de toda conducta delimitada tiene determinadas causas que impulsan a actuar al individuo de cierta forma. El consumo de bebidas alcohólicas no es la excepción. Desde la perspectiva en que se examine el consumo de Alcohol recibe numerosas explicaciones; conducta desajustada, la presión social, la baja autoestima del individuo, etc.

El consumo de alcohol entre adolescentes tiene determinadas delimitantes, el momento específico y las situaciones que inducen a consumir alcohol son los variables que requieren ser estudiadas para poder llegar a un conocimiento del consumo de alcohol por parte de los adolescentes (Organización Panamericana de la Salud, 2010). Ha sido un esfuerzo determinar cuáles son las causas y las variables individuales desde diferentes matices que impulsan a los Adolescentes a consumir Alcohol, a manera de resumen se puede definir las siguientes causas:

1. Psicológicas

El consumo de alcohol desde el punto psicológico maneja la conducta humana, considerando esto podemos considerar causas:

- El consumo de sustancias tóxicas varía sus pautas entre individuos y grupos diferentes, así como en situaciones o momentos distintos de un mismo individuo.
- No existen relaciones simples de causa-efecto, al contrario, existen muchos factores interrelacionados de una manera compleja.
- Todo comportamiento se produce y toma sentido en un determinado contexto social.
- Las creencias y percepciones sobre la realidad motivan el comportamiento humano en esa realidad.
- Un comportamiento satisface siempre alguna función física, psíquica o social, pues de lo contrario, tendería a desaparecer.

2. Sociales

El área social pone especial afectación en el ambiente del consumidor joven, los elementos socioeconómicos son de especial beneficio para el desarrollo del modelo en cuestión, así como los socios ambientales donde tiene lugar el consumo de alcohol. En el aspecto socioeconómico la parte que recibe mayor atención no es el aspecto económico, sino el impacto de lo económico en una clase social determinada, la clase social más propensa a ser partícipe del consumo de drogas es la más baja. Los factores sociales que abundan en las clases bajas, tales como falta de oportunidades, pobreza y discriminación vuelven a estas clases las idóneas para que entre sus individuos se desarrolle el consumo de drogas.

El consumo de Alcohol y otras drogas también es interpretado por la sociología como una necesidad de las personas de librar la tensión provocada por el esfuerzo de ajustar en la sociedad a través de objetos sustitutorios de los aparentes de éxito social y económico impuestos por la sociedad, en caso de arruinarse en el cumplimiento de estos arquetipos el individuo tendrá una disposición a la separación y al aislamiento con respecto a las normas y comportamientos convencionales, lo cual lo acercará más al consumo de drogas. (Pedrosa, 2009)

3. Familiar

Un ambiente familiar deteriorado, unos idilios familiares conflictivos, la insatisfacción del hijo en cuanto a su relación con sus padres y la discrepancia paterna hacia los hijos son

factores que se relacionan con el consumo de drogas en general, a través de la Encuesta Nacional de Adicciones (2017) se logra construir que a medida que el adolescente percibe un deterioro de las relaciones familiares, se incrementa sustancialmente la posibilidad de que sea un consumidor abusivo de alcohol.

Numerosas explicaciones conductuales del individuo se encuentran en su entorno social más cercano; la familia. Los padres según Silverman (1991) son la fuerza más poderosa en la vida de sus hijos, puesto que las otras influencias sociales pasan por el juicio familiar, estos pueden tanto amplificar como disminuir sus efectos e influencias, a la vez que son de carácter negativo o positivo.

Consumo de alcohol en adolescentes

El consumo de alcohol es una de las conductas preponderante en riesgo más frecuente entre los adolescentes, y suele iniciarse a una edad muy temprana. El alcohol es una de las sustancias más usadas en la sociedad, sin que se aprecien diferencias de género significativas en su consumo. No existe datos que permitan afirmar que su consumo haya aumentado en las últimas décadas, pero no ha dejado de causar graves daños para la salud y, además, está relacionado con el fracaso escolar, los problemas depresivos, la guía antisocial y los accidentes de tránsito.

De acuerdo con Chassin et, al. (2004) los adolescentes con relaciones familiares distantes, hostiles o conflictivas son más proclives al consumo excesivo que quienes viven en familias cariñosas. Los estilos parentales negligentes o permisivos también aparecen asociados al consumo excesivo, al igual que el consumo por parte de algún familiar, fundamentalmente cuando este consumo obstruye con las relaciones familiares aumentando el estrés en casa y disminuyendo la monitorización parental.

Trastornos mentales producidos por el consumo de alcohol

Los trastornos mentales relacionados con el alcohol pueden ser de dos tipos: inducidos por la ingesta de alcohol y que se aglomeran en los manuales diagnósticos, como la CIE-10 o

DSM-IV-TR, y trastornos mentales que sin estar inducidos por el alcohol se presentan de forma simultánea con relativa continuidad, tal es el caso del trastorno disocial de la personalidad, otras drogodependencias, trastornos del humor o trastornos de ansiedad. (Ministerio de Sanidad y Consumo - España, 2007)

1. Trastornos psicóticos
 - Delirium
 - Alucinosis alcohólica
 - Trastorno delirante inducido por alcohol
2. Síndrome amnésico
3. Trastornos del humor (afectivos)
 - Depresión
 - Disforia
 - Ideación suicida
4. Suicidio
5. Trastornos de ansiedad
6. Trastornos del sueño

Adolescencia

La adolescencia es la etapa psicoevolutiva del ser humano, y para una definición actual hay que considerar una serie de dispositivos, de acuerdo con Gutiérrez (2016) menciona que la adolescencia es un conjunto variable de años que se inicia con la pubertad y finaliza al lograrse la inserción social en sentido amplio. A la iniciación en una primera adolescencia los procesos están más relacionados con los cambios físicos y de autopercepción y una segunda, centrada en los métodos de inserción social y los conflictos generacionales. La adolescencia no es equivalente a pubertad, cuyos efectos y permanencia son acatables y derivados de una serie de transformaciones fisiológicas.

El proceso de la adolescencia con todos sus cambios se analiza habitualmente en tres niveles diferentes pero interrelacionados unos con otros:

- Biológico. La pubertad.
- Psicológico. Fases y tareas de la adolescencia.
- Social. Emancipación, valores sociales.

La adolescencia corresponde a la edad en la que se producen los intensos cambios físicos y psicosociales que habitualmente se inician y terminan dentro de la segunda década de la vida. La OMS, considera adolescencia entre los 10 y los 19 años, tratándola de una “fase” más que de un período fijo en la vida de una persona. (Tornel, 2009)

Superiorización de etapas de la Adolescencia

El adolescente traspasa desequilibrios e inestabilidades que implican transformaciones, tanto en su grupo familiar al que concierne como para sí mismo. Una de sus tipologías está referida al esquema corporal. Generalmente se observa que el adolescente esquemas mentales con fuerte valoración social, lo que pretende involucrarse y adaptarse. (Lusida, 2015)

Adolescencia Temprana (11-14 años)

- Estructura y organización: primeras contemplaciones que integran características relacionadas, abstracciones compartimentalizadas, de forma que no se detectan ni integran las incompatibilidades. Percepción del contexto y de sí mismo, no se encuentra asegurada, por lo tanto, su independencia usualmente provoca conflictos cognitivos.
- Contenidos destacados: características o destrezas sociales que influyen sobre las relaciones con los demás o establecen la imagen que los demás tienen de sí mismo. Características referidas al atractivo físico.

Adolescencia Media (15-17 años)

- Estructura y organización: primeras conexiones entre las abstracciones y entre rasgos opuestos; confusión ante la presencia de características contradictorias.
- Contenidos destacados: diferenciación de atributos en empleo de situaciones y roles diferentes.

Adolescencia Tardía (18-21 años)

- Estructura y organización: abstracciones de orden superior que integran más abstracciones elementales y que solventan las contradicciones.
- Contenidos destacados: facetas y atributos relacionados con los roles que se desempeñan; los atributos se refieren a servicios y creencias personales, así como a convicciones morales.

Enfoques de riesgo en los Adolescentes

Usualmente la categoría de adolescencia envuelve un estado de mayor vulnerabilidad, al ser expuesto a situaciones de riesgo se vuelven susceptibles por circunstancias del medio, en el caso de contextos nocivos el bombardeo alcanza a incidir directamente en los ámbitos de su desarrollo. (García, Muñoz, Ramírez, & Mérida, 2015)

Entre las situaciones de riesgo más relevantes en la adolescencia se puede determinar:

- Violencia institucional,
- Adicciones (tabaquismo, alcoholismo, sustancias psicoactivas, etc.),
- Asunción de roles adultos e inserción temprana en el ámbito laboral,
- Embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual,
- Trastornos de la alimentación.

De acuerdo a varios autores podemos derivar los enfoques de riesgo así:

Piaget: Teoría del Desarrollo Cognitivo

- La adolescencia es el inicio de la pubertad, comienza la madurez física y el paso del corriente concreto al pensamiento formal. Los adolescentes buscan una identidad y aceptación

- Es un periodo en el que se producen importantes cambios en las capacidades cognitivas, estos nuevos contenidos cognitivos les capacita para el desarrollo de un pensamiento autónomo- crítico, que aplicará en su aspecto sobre la sociedad y en la elaboración de planes de vida. Desde esta perspectiva la adolescencia se produce, pues, por una interacción entre factores individuales y sociales.

Erikson: Teoría de desarrollo Psicosocial

- La adolescencia es un periodo en exploración de su identidad. Búsqueda del yo.
- El desarrollo de la personalidad durante la adolescencia está determina por la interacción de un plan interno de maduración y las demandas sociales externas.

Freud: Teoría del desarrollo Psicosexual

- La adolescencia presenta cambios físicos que incitan la sexualidad y determina sus complementos de la personalidad.

Vygotsky: Teoría del desarrollo socio-cultural

- La adolescencia, en términos generales, se caracteriza por significativos cambios biológicos, por un enfoque social intermedia entre el niño y el adulto, en cuanto a estatus social, ya que el adolescente extiende siendo un escolar, depende administradamente de sus padres, pero tiene potencialidades psíquicas y físicas muy semejantes a la de los adultos.

Skinner: Teoría Conductual

- La adolescencia surge del mundo infantil y emplea todos sus caracteres en perseguir una identidad y unas características propias.
- Es un proceso en el que se reclama repetidamente una mayor independencia y cuando se debe acceder un mayor grado de compromiso.

Bandura: Teoría del aprendizaje social

- La adolescencia es una de las épocas del desarrollo humano, caracterizado por un período de tiempo que transcurre entre la niñez y la edad adulta.

El estudio del alcoholismo como factor de riesgo en los adolescentes es un punto a favor dentro de la prevención y concientización para los adolescentes, pues al ser una etapa del ser humano con situaciones de vulnerabilidad familiar, social, personal y académica. Específicamente con respecto al área académica, el rendir exámenes como las del Ser Bachiller actualmente en nuestro país, ha presentado mayor índice de tensión psicológica y emocional entre los estudiantes, causando estrés por la decisión y esfuerzo de sus conocimientos para definir su futuro profesional; lo que en la mayoría de los adolescentes buscan formas de desfogar esta situación de preocupación, que conlleva causas físicas, emocionales, de relaciones interpersonales, de entorno y especialmente de influencia, optando por el consumo de alcohol como “estrategia” desencadenante del estrés académico.

1.2 Objetivos

Para poder identificar la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes se ingresó los datos obtenidos y por medio del chi cuadrado en SPSS se obtuvo los resultados.

Al describir los niveles y dimensiones del estrés académico en los estudiantes se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico en una escala tipo Lickert de cinco valores categoriales que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas, reacciones y niveles al estímulo estresor.

Los niveles del consumo de alcohol en los estudiantes se determinaron gracias a la aplicación del Test de AUDIT que proporciona una medida estándar del consumo excesivo de alcohol en diversos grados.

CAPÍTULO II

METODOLOGIA

2.1 Materiales

Nombre: Inventario SISCO del Estrés Académico

Autores: Barraza, Macías A.

Año: 2007

Confiabilidad: 0.87

Evalúa: dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Ámbito de aplicación: estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado en sus estudios

N. de ítems: 34

Tiempo: 10 minutos

Aplicación: de forma individual o colectiva

Descripción: el inventario SISCO se compone de 34 ítems los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro en término dicotómico
- Un ítem para determinar el nivel de estrés, en una escala de respuesta de cinco opciones
- Ocho ítems para identificar estímulos estresores, en una escala de respuesta de cinco opciones
- Dieciséis ítems para examinar la presencia de síntomas o reacciones al estímulo estresor, en una escala de respuesta de cinco opciones
- Ocho ítems para valorar la frecuencia de usos de estrategias de afrontamiento.

Corrección e interpretación:

En primer lugar, no se debe corregir ningún inventario aplicado si en la primera pregunta a respondido NO este será anulado.

Para establecer un inventario valido, se tomará la siguiente resolución, si ha contestado más del 70% de las interrogaciones realizadas, es decir, que tenga respondido 20 preguntas de las 34, lo que nos permitirá obtener resultados totalmente sostenibles.

Al manejar la escala Likert se puede observar cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre, 4 para siempre.

Se realiza la sumatoria global de los resultados obtenidos, este puntaje se lo transforma en porcentaje, a través de una regla de tres simple o multiplicamos el valor total por 25.

Realizado este proceso el porcentaje obtenido se interpreta por medio del siguiente baremo.

PUNTAJE PORCENTUAL	NIVEL
0-33	Leve
34-66	Moderado
67-100 o mas	Profundo

Nombre: Cuestionario de Identificación de Trastornos por el Uso de Alcohol (AUDIT)

Autores: Desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Año: 1982

Confiabilidad: 0.86

Evalúa: tres dominios: consumo de riesgo, síntomas de dependencia, consumo perjudicial.

N. de ítems: 10

Tiempo: 10 minutos

Aplicación: de forma individual o colectivo

Descripción: el cuestionario AUDICT se compone de tres dominios:

- **Consumo de riesgo:** frecuencia y cantidad de consumo (1-2-3)
- **Síntomas de dependencia:** pérdida de control en el consumo, aumento matutino (4-5-6)
- **Consumo perjudicial:** sentimientos de culpa, lesiones, lagunas de memoria cada uno ocasionadas por el consumo de alcohol (7-8-9-10)

Corrección e interpretación:

La puntuación de los ítems 1 al 8 es de (0 a 4), excepto la pregunta número 9 y 10 que va de una escala valorada de (0-2-4).

Cada uno de los resultados de cada ítem se los suma sacando un porcentaje global el cual se lo tendrá que interpretar por medio del siguiente baremo.

NIVEL DE RIESGO	INTERVENCION	PERCENTILES
Bajo	Enfocadas a dar un simple consejo sobre el riesgo del consumo.	8-15
Moderado	Se sugiere una terapia breve y un abordaje continuado.	16-19
Profundo	Derivación a servicio especializado ya que claramente hay una dependencia de alcohol	Igual o mayor a 20

2.2 Métodos

La presente investigación se desarrolló con un enfoque correlacional y descriptivo ya que se comprobó la relación que existe entre cada variable investigada, como es en este caso, el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes.

Los resultados que se buscan obtener en esta investigación es de corte transversal ya que está determinado el tiempo para su recolección.

De este modo también se empleará una metodología cuantitativa ya que para adquirir la información se manejaron baterías psicológicas, las mismas que permitirá medir las dimensiones de nuestras variables en datos estadísticos.

La investigación es también considerada de campo ya que conserva una relación directa con la población investigada, en este caso los estudiantes de la institución educativa, para así obtener información específica ayudando al desarrollo del proyecto.

Las fuentes más utilizadas en este estudio fueron las fuentes bibliográficas-documentales, quienes aportaron con información apropiada para el desarrollo de cada variable indagado por varios autores de artículos, libros, revistas, etc.

2.2.1 Diseño muestral

El tipo de muestra es no probabilístico o intencional, ya que se eligió particularmente un total de 190 adolescentes de tercero de bachillerato, 104 con el género masculino y 86 femenino, entre las edades comprendidas de los 17 a los 18 años, que en conjunto se evaluó a 5 paralelos de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, mismos que se seleccionó a través de los criterios de inclusión y exclusión para esta investigación.

2.2.2 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado
- Estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”.
- Estudiantes que estén preparándose para realizar el examen del SENEKIT
- Jóvenes cuya edad se encuentre entre los 17 a 18 años.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que hayan llenado de manera incompleta las pruebas
- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado
- Estudiantes que no pertenezcan a tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”

2.2.3 Operacionalización de variables

Estrés Académico

Variable	Concepto	Dimensiones	Técnicas o Instrumentos
Estrés Académico	Es un 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)	Estresores Síntomas Estrategias de Afrontamiento	El Inventario de SISCO del Estrés Académico. (Barraza A. , 2012) Confiabilidad 0.94

2.2.4 Operacionalización de variables

Consumo de Alcohol

Variable	Concepto	Dimensiones	Técnicas o Instrumentos
Consumo de alcohol	El consumo que causa consecuencias perjudiciales en la salud y el entorno social del bebedor, las personas que lo rodean y la sociedad en su conjunto, al igual que cuando los patrones de consumo se asocian con un aumento del riesgo para la salud. (Organización Panamericana de Salud, 2014)	Consumo riesgoso de Alcohol Síntomas de dependencia de Alcohol El consumo perjudicial de Alcohol	Cuestionario de Identificación de Trastornos debidos al Consumo de Alcohol AUDIT ❖ (Pérola de Torres, 2005) Confiabilidad 0.93

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSION

3.1 Análisis y discusión de resultados

3.1.1 Niveles y dimensiones del Estrés Académico

Tabla 1

Nivel estrés académico

NIVELES DE ESTRÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LEVE	10	5%
MODERADO	151	80%
PROFUNDO	29	15%
TOTAL	190	100%

Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Análisis De Datos:

Para conocer los niveles del estrés académico, el estudiante respondió la pregunta de filtro numero1, si ha tenido o no momentos de preocupación y nerviosismo, en donde se obtuvo que los 190 estudiantes seleccionaron la opción si, por lo que prosiguió con las siguientes interrogaciones.

En la pregunta número 2 del inventario SISCO, seleccionan si hay o no la presencia de nerviosismo según su autopercepción, en donde reflejo los siguientes resultados: la evaluación se agrupo en niveles bajo, moderado y grave, destacándose el nivel moderado con un 80% en 151 estudiantes.

Discusión de Resultados

Con relación al nivel de estrés académico en los estudiantes participantes, se encontró que el mayor porcentaje fue un nivel moderado con un porcentaje del 80%, en la categorización leve con el 5% y en el nivel profundo el 15%. A manera de comparación esta investigación concuerda con algunos estudios por ejemplo con el artículo de Ferrer y Bárcenas (2016) ya que el 80% de los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería, se encontraron en un nivel moderado de estrés académico. También los estudios de (Arturo Barraza Macías & Magdalena Acosta Chávez, 2007) en adolescentes de educación media superior, obtuvieron resultados similares a los del presente estudio, al reportar que los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico con el 81% disparando altos niveles de estrés.

Tabla 2

Estresores Académicos

Estresores	Frecuencia	Porcentaje
1. Competencia con los compañeros de grupo	125	65.78
2. La sobrecarga académica	173	91.05
3. Exceso de Evaluaciones	175	92.10
4. El tipo de trabajo que pide los profesores	158	83.15
5. No entender temas expuestos en clase	131	68.94
6. Participación en clases	127	66.84
7. Tiempo limitado para hacer el trabajo	160	84.21

Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Análisis Cuantitativo:

En el presente estudio se encontró que dentro de los estresores que más afectan a los alumnos son las evaluaciones con un 92.10% y la sobrecarga académica con un 91.05%, el tiempo limitado para hacer trabajos con un 84.21%, el tipo de trabajo que pide los profesores con un 83.15% y como estresores que menos les afectaron participación en clases con el 66.84%, el no entender clases 68.94% y competencia con los compañeros 65.78%.

Discusión de Resultados:

En relación con otros estudios son similares pues por ejemplo con el artículo de Ferrer y Bárcenas (2016) los estresores con mayor presencia son: calificaciones que pudieran obtener con un 96% y la sobrecarga académica con un 90%. Las evaluaciones, calificaciones y sobrecarga académica disparan altos niveles de estrés en los estudiantes.

También los estudios de (Arturo Barraza Macías & Magdalena Acosta Chávez, 2007) en adolescentes de educación media superior se encontraron destacando a los siguientes estresores: la sobrecarga académica con 35% y la evaluación de los profesores con 28%. Es importante mencionar que las evaluaciones (20%) influyen considerablemente en la presencia del estrés académico y pone en manifiesto la importancia que tiene para los estudiantes ya que de ellos depende su futuro académico.

INDICADORES DE DESEQUILIBRIO SISTÉMICO: REACCIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES

Tabla 3

Reacciones Físicas

Reacciones Físicas	Frecuencia	Porcentaje
1. Trastorno del Sueño	99	52.10
2. Fatiga , cansancio permanente	101	53.15
3. Problemas de digestión , dolor, diarrea	65	34.21
4. Comerse la uñas, sudoración de las manos	96	50.52

5. Somnolencia o necesidad de dormir	114	60
6. Dolores de cabeza o migrañas	106	55.78

Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Análisis Cuantitativo:

En el caso de las reacciones físicas, existió una mayor prevalencia en la somnolencia o necesidad de dormir con un 60%, otros síntomas que tienen los estudiantes son relacionados con dolores de cabeza o migrañas 55.78% y con un 53.15% fatiga y cansancio permanente.

Discusión de Resultados:

Los datos reflejados en el presente estudio muestran como las situaciones generadoras de estrés influyen para la inestabilidad del estudiante ocasionándole reacciones físicas como somnolencia el 60%, seguido de dolor de cabeza 55.78 %, trastorno del sueño 53.15 6 fatiga 52.10%, información que coincide con lo reportado por Blanco et, al. (2015) quienes encontraron que, en los estudiantes universitarios del área de la salud, la somnolencia o mayor necesidad de dormir en el 50% es una condición que aumenta el estrés, informando también que este malestar en los jóvenes se manifiesta físicamente por cansancio y agotamiento, lo cual podría deberse a sus largas jornadas que reciben para su educación.

Tabla 4

Reacciones Psicológicas

Reacciones Psicológicas	Frecuencia	Porcentaje
1. Inquietud (incapacidad de relajarse)	130	68.42
2. Sentimientos de depresión y tristeza	113	59.47
3. Ansiedad y angustia	133	70
4. Agresividad o aumento de irritabilidad	100	52.63
5. Problemas de concentración u olvidos	116	61.05

Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Análisis:

En el caso de las reacciones psicológicas se encontró que existe una mayor prevalencia de los síntomas de la esfera cognoscitiva ansiedad y angustia con el 70%, inquietud o incapacidad de relajarse el 68.42% y problemas de concentración u olvidos 61.05%. Con una menor puntuación se encontró agresividad o aumento de irritabilidad 52.63% en los estudiantes investigados.

Discusión de Resultados:

Las reacciones psicológicas con mayor frecuencia en este estudio se obtuvieron el 70% con ansiedad-angustia, resultados similares en la investigación de Borja (2014) donde se encontró que el 35.2% de los alumnos presentaba ansiedad-angustia y el 58.9% presentaba desesperación en sus actividades académicas.

Tabla 5

Reacciones Comportamentales

Reacciones comportamentales	Frecuencia	Porcentaje
1. Conflictos o tendencia a discutir	94	49.47
2. Aislamiento de los demás	87	45.78
3. Desmotivación	122	64.21
4. Aumento o reducción de consumo de alimentos	111	58.42

Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Análisis:

Analizando los resultados de las reacciones comportamentales se encontraron que la desmotivación o desgano por las actividades escolares tiene mayor porcentaje con un 64.21%, seguido del aumento o reducción de consumo de alimentos con el 58.42%, mientras que los resultados bajos se seleccionaron a los conflictos o tendencia a discutir 49.47% y el aislamiento de los demás con un 45.78 %.

Discusión de Resultados:

La reacción comportamental con mayor frecuencia se obtuvo con el 64.21% la desmotivación en el área educativa, resultados similares en el artículo de Ferrer y Bárcenas (2016) donde se encontró que el 55.9% de los estudiantes presentaban desgano en sus actividades académico.

Tabla 6

Estrategias de Afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
1. Habilidad Asertiva	155	81.57
2. Elaboración plan y ejecución	151	80
3. Autoelogios	133	70
4. Religiosidad	125	65.78
5. Busca Información	136	71.57
6. Ventilación y confidencias	104	54.73
7. Psicofármacos	29	15.26

Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Análisis cuantitativo:

Analizando los resultados sobre las estrategias de afrontamiento que los estudiantes más utilizan en su diario vivir, se encontraron, la habilidad asertiva tiene mayor porcentaje con un 81.57%, mientras que los resultados bajos se seleccionaron a los psicofármacos quienes son muy pocos los que utilizan medicación bajo la autorización de un profesional con tan solo el 15.26%.

Discusión de Resultados:

En cuanto al afrontar el estrés los estudiantes de esta investigación se encontró que el 81.57% han desarrollado la habilidad asertiva para afrontar cualquier situación estresora, se destaca además que poco de los encuestados utilizan psicofármacos como mecanismo para enfrentar

el estrés. González (2017) en el ámbito universitario reporta resultados diferentes en su estudio ya que las puntuaciones destacó al mecanismo de afrontamiento, elaboración de plan y ejecución en sus investigados , con el 45.5%, intentan pensar objetivamente , así como organizar sus recursos personales que tiene para afrontar la situaciones estresante .

3.1.2 Niveles y dimensiones del Consumo de Alcohol

Tabla 7

Consumo de Alcohol

NIVELES DE CONSUMO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	80	42
MODERADO	106	56
PROFUNDO	4	2
TOTAL	190	100

Análisis De Datos:

Haciendo un análisis de los resultados del cuestionario AUDIT realizándole la distribución de frecuencia y porcentaje se encontró que de los 3 niveles reflejó mayor predominio el nivel moderado con un 56% lo que significa que lo estudiantes consumen alcohol varias veces al mes.

Discusión de resultados

Sobre el consumo de alcohol en el presente estudio en los estudiantes se obtuvo un resultado similar a la investigación de Ávila (2015) realizada en jóvenes universitarios menciona que la frecuencia del alcohol en los alumnos es del 46.8% cuyo consumo es de una o dos veces al mes, clasificándolo en el nivel moderado de utilización. Carrera (2017) también contribuye con este estudio con resultados parejos , ya que el 70% de la población estudiada el consumo es de dos veces al mes , refiriéndose a reuniones de compañeros o familiares. Morro y Rioyo

(1997), indican que el lugar donde se producen los consumos de alcohol es su casa con el 51,9% de las veces, seguido de los bares con el 19,2% y del consumo en la calle con el 9,1%.

Tabla 8

Dimensión de consumo de riesgo

- frecuencia y cantidad de consumo preguntas (1-2-3).

PREGUNTA 1	FRECUENCIA	PORCENTAJE
nunca	0	0
una o menos veces al mes	84	44
2o4 veces al mes	100	53
2o3 veces a la semana	6	3
4 o más veces a la semana	0	0

PREGUNTA 2	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1o 2 veces	56	29
3o4 veces	106	56
5o6 veces	28	15
7 a 9 veces	0	0
10 o más veces	0	0

PREGUNTA 3	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1o2 veces	70	35
3o4 veces	100	50
5o6 veces	30	15
7 a 9 veces	0	0
10 o más veces	0	0

Análisis

Analizando los resultados de la dimensión de consumo de riesgo se pudo evidenciar que los estudiantes en la primera pregunta respondieron que consumen con una frecuencia de 2 a 4 veces al mes siendo un porcentaje del 53%, mientras que en los resultados de la segunda pregunta seleccionaron que el consumo es de 3 o 4 veces cuando bebe con un 56% y por último en la tercera pregunta manifestaron que toman de 3 a 4 bebidas alcohólicas en el día con un 50% de la población estudiantil.

Discusión de Datos

La información obtenida en este estudio coincide con lo reportado por Ronzón (2016) quien manifiesta que el (75%) los jóvenes investigados consumen 4 veces al mes, es decir los viernes o sábados de cada semana, tomando de 9 a 12 bebidas alcohólicas durante ese día. Sin embargo se difiere de la investigación de Cortez (2017) quien menciona que el 65% de los alumnos encuestados no hay consumido bebida alcohólica alguna y el 35% han probado solo en reuniones familiares dos a tres veces en el año. Cruzado y cols. (1994) señalan que el 19,5% de los escolares encuestados indicaron que se habían embriagado en más de una ocasión.

Tabla 9

Dimensión síntomas de dependencia

- pérdida de control en el consumo, aumento matutino preguntas (4-5-6)

PREGUNTA 4	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	2
menos de una vez al mes	80	42
Mensualmente	106	56
Semanalmente	0	0
A diario	0	0

PREGUTA 5	FRECUENCIA	PORCENTAJE
-----------	------------	------------

Nunca	80	43
menos de una vez al mes	95	51
Mensualmente	10	6
Semanalmente	0	0
A diario	0	0

PREGUNTA 6	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	140	74
menos de una vez al mes	40	21
Mensualmente	10	5
Semanalmente	0	0
A diario	0	0

Análisis

Observando los resultados de la dimensión síntomas de dependencia se pudo evidenciar que los estudiantes en la cuarta pregunta respondieron que, durante el último año, han sido incapaz de parar de beber cada mes siendo el 56% , mientras que en los resultados de la quinta pregunta seleccionaron que no pudieron atender sus obligaciones porque habían bebido, menos de una vez al mes el 51%, por último en la sexta pregunta manifestaron que nunca han necesitado beber en ayunas para recuperarte con un 74% de la población estudiantil.

Discusión de Datos

En comparación con otros estudios los resultados son similares a nuestro estudio. Ramírez y cols. (1994) obtienen que los adolescentes encuestados tienen un mayor consumo de bebidas alcohólicas durante los fines de semana (68,9%), frente a los que lo hacen entre semana (31, 1%). También Alonso y del Barrio (1994), señalan que el 76,4% de los escolares encuestados afirma consumir bebidas alcohólicas durante los fines de semana, frente al 23,53% de los escolares que afirma consumirlas entre semana.

Tabla 10

Dimensión de consumo perjudicial

- sentimientos de culpa, lesiones, lagunas de memoria cada uno ocasionadas por el consumo de alcohol (7-8-9-10)

PREGUNTA 7	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0
menos de una vez al mes	40	21
Mensualmente	34	18
Semanalmente	106	56
A diario	10	5

PREGUNTA 8	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0
menos de una vez al mes	155	82
Mensualmente	35	18
Semanalmente	0	0
A diario	0	0

PREGUNTA 9	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	185	97
menos de una vez al mes	5	3
Mensualmente	0	0
Semanalmente	0	0
A diario	0	0

PREGUNTA 10	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0
menos de una vez al mes	0	0
Mensualmente	5	2

Semanalmente	10	5
A diario	175	92

Análisis

Examinando los resultados de la dimensión de consumo perjudicial se pudo observar que los estudiantes en la séptima pregunta respondieron que semanalmente han tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido el 56%, mientras que en los resultados de la octava pregunta seleccionaron que menos de una vez al mes, no han podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habían estado bebiendo con un 82%, en la novena pregunta eligieron que nunca habían resultado heridos por haber bebido con un 97% y por último en la décima pregunta les han mostrado preocupación por su consumo de alcohol, o les han sugerido que dejen de beber a diario siendo el 92% de los estudiantes.

Discusión de Datos

Los resultados no difieren con otras investigaciones pues por ejemplo Jiménez y cols. (1997), obtienen que entre las causas que señalan los escolares encuestados por las cuales consumen bebidas alcohólicas, las más señaladas son porque les gusta (38,8%), seguido de para olvidar problemas (5,1%), por amistad (2,8%) y de por aparentar (1,2%). Respecto a las causas que señalan para no consumir bebidas alcohólicas encontramos que porque no les gusta (23%), porque perjudica su salud (18,9%) y porque piensan que es una tontería. Meseguer Liza (2008), refleja que más de la mitad (54,6%) de los adolescentes escolarizados encuestados consumidores habituales de alcohol, afirma haberse embriagado alguna vez en su vida

3.2 Verificación de Hipótesis

Tabla 11

Prueba de correlación de Pearson de estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes

Niveles de Estrés*Consumo de Alcohol tabulación cruzada

			Consumo de Alcohol			Total
			Bajo	Moderado	Alto	
Niveles de Estrés	Leve	Recuento	5	0	0	5
		Recuento esperado	2,1	2,8	,1	5,0
	Moderado	Recuento	46	106	4	156
		Recuento esperado	65,7	87,0	3,3	156,0
	Profundo	Recuento	29	0	0	29
		Recuento esperado	12,2	16,2	,6	29,0
Total	Recuento	80	106	4	190	
	Recuento esperado	80,0	106,0	4,0	190,0	

Análisis

Se evaluó a 190 estudiantes, de los cuales 5 alumnos presentaron un nivel leve de estrés, al igual que un consumo bajo de alcohol; por otra parte 156 adolescentes se encontraron en un nivel moderado de estrés, de los cuales 46 se encontraban en un consumo bajo y los 106 restantes en un consumo moderado de esta bebida, por último 29 colegiales se localizaba en un nivel profundo de estrés académico y el mismo resultado alto en el consumo de alcohol.

Tabla 12

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	56,939 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	69,425	4	,000
Asociación lineal por lineal	23,610	1	,000
N de casos válidos	190		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es ,11.

b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.

c. Se basa en aproximación normal.

Análisis

Para concluir con los resultados de esta investigación se aplicó la prueba de chi-cuadrado de Pearson por medio del programa SPSS , la última versión 2018 , en el cual se pudo comprobar la hipótesis de esta investigación, indicando correlación entre las variables: estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes. Descartando que nuestra hipótesis sea nula.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Aplicando la prueba de Chi-cuadrado de Pearson se reflejó una correlación estadística valida por lo que se concluye que existe relación entre las variables estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de bachillerato.
- Al evaluar el estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle” se concluye que el 80% de los estudiantes presentan niveles moderados de estrés, dentro de los estresores que más afectan a los alumnos es el exceso de evaluaciones con un 92.10%, en el caso de las reacciones físicas, existió una mayor prevalencia en la somnolencia o necesidad de dormir con un 60%, en las reacciones psicológicas se observó que de los síntomas de la esfera cognoscitiva , ansiedad y angustia poseen el 70% siendo los más puntuados. Analizando los resultados de las reacciones comportamentales se descubrió que el desgano o desmotivación por las actividades escolares tiene mayor porcentaje con un 64.21% y finalmente sobre los datos en las estrategias de afrontamiento que los estudiantes más utilizan se encontraron que la habilidad asertiva tiene mayor porcentaje con un 81.57%.
- Al evaluar el consumo de alcohol se observó que el 56% de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado de consumo, siendo el uso de esta bebida varias veces al mes, provocando la posibilidad de que exista alteraciones en su esfera biopsicosocial, lo cual puede atribuirse al estrés académico que los estudiantes poseen.
- En las correlaciones realizadas se concluye que cuando poseen estrés académico en un nivel moderado el consumo de alcohol es moderado también, quiere decir que

los estudiantes poseen una diversidad de síntomas que provoca el estrés y este hace que vean al consumo de alcohol como una manera de desahogar aquellos malestares que presentan. Sin embargo, también es necesario aclarar que cuando existe estrés académico profundo, el consumo de alcohol es en un nivel bajo en este estudio, porque la mayoría de alumnos que se encuentran en este nivel algunos ya han pasado por un tratamiento psiquiátrico o se encuentran con pre-inscripción médica de psicofármacos por lo que no acuden al consumo de alcohol si no a otras opciones de pones desahogarse de las situaciones que les provoca el estrés educativo.

- Se concluye también que encontrarse en el último año de bachillerato del colegio, implica una gran cantidad de responsabilidades , en este caso , el aprobar cada materia, el defender proyectos de grado , tomar una gran decisión en qué carrera desearía aplicar, prepararse y presentarse a realizar el examen del SENEKIT, cargas muy complejas que generan altos niveles de estrés , que en su etapa de adolescencia los predisponen a un estado de vulnerabilidad lo que les provoca de manera inadecuada afrontar , buscando el uso y abuso de alcohol afectando su salud y el desenvolvimiento académico.

4.2 Recomendaciones

- Es importante dar a conocer a las autoridades sobre la problemática que están presentando los sextos de bachillerato de la Unidad Educativa “La Salle”, para que tomen medidas necesarias, ya sea de prevención o la realización de procesos psicoterapéuticos con los estudiantes.
- Generar programas de intervención educativa, dirigidos a la prevención y disminución del estrés académico, además darles a conocer el beneficio que aportan las técnicas psicoterapéuticas para el alivio del estrés, en donde se puede trabajar mediante técnicas de relajación y respiración para así manejar de forma adecuada la tensión que reciben en el área educativa.

- Implementar psi coeducación mediante capacitaciones, foros para los estudiantes de la institución, como también implementar, intervenciones breves, asesorías, terapias, para quienes poseen esta problemática con respecto al consumo de alcohol y así poder prevenir, controlar y tratar dicha dificultad.
- Realizar más estudios con nuevos instrumentos acerca de estas variables: estrés académico y consumo de alcohol, que actualmente genera gran cantidad de dificultades más que todo en la población estudiantil por lo que se invita a futuras investigaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Águila, B. A., Castillo, M. C., Monteagudo, R., & Achon, Z. N. (2015). Estrés Académico. *Rev EDUMECENTRO*, 7(2).
- Alarcon, M. E., Mojica, N. F., & Serrano, L. G. (2016). Prevalencia de Consumo de Alcohol en estudiantes Universitarios. *Revista Ibero-Americana para la investigacion y el desarrollo educativo* .
- Barraza, A. M. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. *Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa*.
- Barreiro, J. (2017). *Alcohol y Literatura*. España: Cristal de cuarzo.
- Belloch, A., Sandin, B., & Ramos, F. (1995). *Manual de Psicopatología*. Herder.
- Berrío, N. G., & Mazo, R. Z. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2). Obtenido de pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145
- Blanco, K., Martínez, N. C., González, Y. C., Downs, A., & Villadiego, E. R. (2015). Estrés Académico en los estudiantes del área de la salud. *Universidad de Cartagena*. Obtenido de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf>
- Borja, T. (septiembre de 2014). La enfermedad del siglo XX.
- Calle, J. V., Piedra, M. d., Barahona, D. P., & Cardenas, O. S. (2017). Estres Academico en estudiantes de tercero de bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador . *Revista Electronica de Psicologia Iztacala* .
- Catalán, C. G. (2018). Motivación y estrés laboral en trabajadores administrativos de la Gerencia Regional de Educación de Arequipa. *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. Obtenido de

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6883/PScadacg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chassin. (2004). Problemas de la adolescencia.

Collazo, C. A., Rodriguez, F. O., & Rodriguez, Y. H. (2008). Estrés Académico en Estudiantes Latinoamericanos de la carrera de Medicina . *Revista Iberoamericana de Educacion* .

DSM-IV. (1995). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. MASSON, S.A.

Feldman, I., Lila Goncalves, Grace chacón-Puignau, Joanmir Zaragoza, Nuri Bagés, & Joan de Pablo. (30 de 07 de 2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. Obtenido de UNIV. PSYCHOL: file:///C:/Users/pc/Downloads/descarga.pdf

Ferrer, C. T., & Bárcenas, S. F. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*.

Flores, R. G., Christian Oswaldo Acosta Quiroz, Claudia García Hernández, & Santa Magdalena Mercado Ibarra. (2014). *Pearson* . Obtenido de Ambientes de aprendizaje y contexto de desarrollo social: file:///C:/Users/pc/Downloads/3.2.3.2-D.pdf

Florez, C. H., Huerta, M. R., Hernández, J., Páramo, D., & Morales, I. (2015). Prevalencia de Alcoholismo en Trabajadores de la Industria del Cuero-Calzado y su Asociación con el Nivel de Desestrés. *Ciencia y Trabajo*. doi:dx.doi.org/10.4067/S0718-24492013000200006

French, J., & Kahn, R. (1962). A Programmatic Approach to Studying the Industrial Environment and Mental Health. *Journal of Social Issues*, 1-47. doi:http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1962.tb00415.x

García, E. R., Muñoz, N. R., Ramírez, K. G., & Mérida, R. H. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Rev Cubana Med Mil*, 44(2).

- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estres Académico . *Revista de Psicología Ciudad Antioquia* .
- Giro, M. (2007). Los Adolescentes: Ocio y el Consumo de Alcohol. *Entinema*.
- Gutiérrez. (2012). *Estrés Organizacional*. México D.F.: Trillas.
- Gutiérrez, J. M. (2016). Cambios psicosociales en los adolescentes y en sus padres.
- INEC. (2017). Encuesta Nacional de Adicciones. *Programa Nacional de Estadística 2017 - 2021*. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Sistema_Estadistico_Nacional/Planificacion_Estadistica/Programa_Nacional_Estadistica_2017/Inventario.pdf
- LA HORA . (05 de 04 de 2019). Tungurahua Tercera Provincia con mas estres en el pais . *Tungurahua Tercera Provincia con mas estres en el pais* .
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Martínez Roca.
- Londoño, N. H. (2011). Predictores cognitivos, de personalidad y estrés para síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de primeros semestres de educación superior. *Universidad del Norte*.
- López, N. D. (2013). El riesgo Psicosocial y su prevención. *Psicología de la Salud*. Obtenido de http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/docencia/psicologia_salud/index.html
- Lusida. (2015). *Edu-carnos*. Obtenido de Editado por el Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación y el Ministerio de Cultura y Educación de la Nación.: https://cdn.educ.ar/dinamico/UnidadHtml__get__a2d33902-7a0a-11e1-8178-ed15e3c494af/index.html
- Marco Antonio Pulido Rull, Serrano Sánchez, M., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M., Montiel, P., & Vera García, F. (06 de 2011). *Psicología y Salud*. Obtenido de <file:///C:/Users/pc/Downloads/584-2583-1-PB.pdf>
- Martin, J. D. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Scielo*.

- Melgar, S. G. (2016). *Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima-2015*. Obtenido de file:///C:/Users/pc/Downloads/Contreras_ms%20(2).pdf
- Ministerio de Sanidad y Consumo - España. (2007). *Informe sobre Alcohol*. Rumagraf, S.A.
- Moreno, A. L. (2016). *Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación*. Obtenido de Estudio sobre el estrés académico y la: http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49289/GonzalezMoreno_TFG_EstresEstudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Novoa, C. (02 de 06 de 2016). El 19,3% de chicos en Ambato bebe licor ocasionalmente . *El 19,3% de chicos en Ambato bebe licor ocasionalmente* .
- OMS. (2016). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- OMS. (21 de Sep de 2018). *WHO*. Obtenido de Alcohol: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- OPS. (2014). *Informe mundial de la OMS destaca los impactos negativos del alcohol en la salud*.
- OPS. (2014). *OPS ECUADOR*. Obtenido de https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1208:mayo-14-2014&Itemid=972
- OPS. (2015). *Informe de la Situacion Regional Sobre el Acoho y Salud en las Americas*. ULTRA Designs, Inc.
- Organizacion Panamericana de Salud. (2014). *OPS ECUADOR*. Obtenido de https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1200:i-nforme-mundial-de-la-oms-destaca-los-impactos-negativos-del-alcohol-en-la-salud&Itemid=360
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. Mexico, FC.

- Pillacela, M. A., & Rojas, F. L. (2011). Relación entre el estrés y el consumo de estimulantes del sistema nervioso central previo a la rendición de exámenes de los estudiantes de primer año de la escuela de enfermería. *Universidad de Cuenca*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3636/1/Tesis%20de%20Pregrado.pdf>
- Polo, A., Hernández, J. M., & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*.
- Sabater, A. M. (2014). *Medicina de Familia*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-estudio-descriptivo-del-consumo-alcohol-S1138359313001032>
- Selye, H. (1935). *Origen del riesgo de estrés*. Universidad McGill de Montreal.
- Sepúlveda, J. A., Zapata, V. J., & Zapata, J. V. (2015). *Consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en estudiantes de la seccional oriente de la Universidad de Antioquia*. Obtenido de <file:///C:/Users/pc/Downloads/5280326.pdf>
- Silverman, S. (1991). Writing Grant Proposals for Anthropological Research. *Current Anthropology*, 32(4), 485-489. Obtenido de <https://www.jstor.org/stable/2743827?origin=JSTOR-pdf>
- Sol, L. G., Alvarez, O., & Rivero, J. (2015). Consumo de Alcohol. *Revista Científica Médica de Cienfuegos*, 10.
- Toribio-Ferrer, C., & Silvia Franco-Bárceñas. (2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso*. Obtenido de [Estrés Académico: El Enemigo Silencioso: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
- Tornel, S. G. (2009). Medicina de la adolescencia factores de riesgo y protección. *Salud Integral de la SEMA*.
- Trianes, M. (2002). Estrés en la infancia. *Narcea*.

Villa, G., Villatoro, J., Cerero, L., Medina - Mora, M., & Fleiz, C. (2001). El rol de las normas familiares y el ambiente interpersonal en el consumo de alcohol de los adolescentes. *SESAM*.

Vitery, A. (septiembre de 2014). La enfermedad del siglo XX.

Linkografía

Arias, P. G., & Castro, M. L. (2013). Prevalencia del síndrome de Burnout y factores sociodemográficos y laborales asociados en enfermeros(as) profesionales del Hospital Nacional de Niños durante el mes de Septiembre 2012. *Universidad de Costa Rica*, 6-201. Obtenido de <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis38.pdf>

Arturo Barraza Macías, & Magdalena Acosta Chávez. (2007). *El estrés de examen en educación media superior*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1794/179420820003.pdf>

Ávila, I. C. (2015). Estrés Académico. *Universidad de Cartagena*. Obtenido de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2653/1/INFORME%20FINAL-%20ESTRES%20Y%20CONSUMO%20DE%20ALCOHOL.pdf>

Barraza, A. (2012). *Inventario sisco para educadores*. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-InventarioSISCOParaElEstudioDleEstresLaboralEnLasE-4025678.pdf>

Barraza, A. M. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica de la Psicología Iztacala*, 9(3). Obtenido de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/viewFile/19028/18052>

Barraza, A. M. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica Psicología científica.com*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-lacuestion.html>

- Barraza, A. M., & Dipp, A. J. (2010). Características institucionales generadoras de estrés académico. Un estudio exploratorio. *Revista Electrónica visión educativa Iunaes*, 4(9). Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/309505660_Caracteristicas_institucionales_generadoras_de_estres_academico_Un_estudio_exploratorio?enrichId=rgreq-1f9afc3a0f56f9e40a8e396a5e2652d1-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMwOTUwNTY2MDtBUzo0MjIzNDIzODA3ODk3NjF
- Betancourth-Zambrano, S., Tacán-Bastidas, L., & Cordoba-Paz, E. G. (02 de 11 de 2016). *Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos*. Obtenido de <file:///C:/Users/pc/Downloads/0124-7107-reus-19-01-00037.pdf>
- Blanch, J. E. (2014). La dependencia del Alcohol. *Universitat Rovira I Virgil*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/128946/TesisURV.pdf?sequence=1>
- Blanco, K. B., Neyi Cantillo Martínez, Yuldor Castro González, Agatha Downs Bryan, & Eliana Romero Villadiego. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena*. Obtenido de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf>
- Caballero, a. d., Sáenz, y. c., & Leguizamo, j. m. (2016). *percepción de satisfacción sexual y su relación con estrés*. Obtenido de [file:///C:/Users/pc/Downloads/percepcion%20sexual%20y%20estres%20academico%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/pc/Downloads/percepcion%20sexual%20y%20estres%20academico%20(1).pdf)
- Corsi, J. (2012). El Síndrome de "Burnout" en profesionales trabajando en el campo de la violencia doméstica. *Fundación Mujeres*, 1-7. Obtenido de <http://tiva.es/articulos/Burnout.pdf>
- Cutipa, E. T. (2017). Adolescentes y Alcohol: El sabor que no se encuentra. *Scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/367652101/Encuesta-Alcohol>

- Gajer, M., & Margulis, N. (2016). *Alcohol en Jovenes*. Obtenido de https://ucu.edu.uy/sites/default/files/facultad/dcsp/concurso_2016/02_jovenes_alcohol_mencion.pdf
- Jiménez-López, L. M., & Samuel Jurado Cárdenas. (2014). *Ansiedad social consumo riesgoso de alcohol*. Obtenido de <file:///C:/Users/pc/Downloads/S2007078014702858.pdf>
- Moreno, A. L. (2017). Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación. *Universidad de Granada*. Obtenido de http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49289/GonzalezMoreno_TFG_EstresEstudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Universidad de Costa Rica, 33(2)*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- OMS. (2013). *OPS Ecuador*. Obtenido de https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1200:informe-mundial-de-la-oms-destaca-los-impactos-negativos-del-alcohol-en-la-salud&Itemid=360
- Organizacion Mundial de Salud . (21 de 07 de 2018). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). El alcohol: un producto de consumo no ordinario. *Investigación y políticas públicas*. Obtenido de <http://www.bvsde.paho.org/texcom/cd045364/alcohol.pdf>

Pachacama, J. R. (2017). *repositrio digital*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12850>

Pedrosa, E. P. (2009). Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. *Puls*, 32, 147-173. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3130577.pdf>

Pérula de Torres, J. F.-G.-V.-P.-R.-M. (2005). *ELSEVIER*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-validacion-del-cuestionario-audit-identificacion-13082001>

Villarreal, M. E., & Sanchez, J. (2010). *SCIELO*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592010000300006

Citas bibliográficas Bases de Datos UTA

ELSEVIER: Garrido, A., Díaz, A., Casquero, R., & Riera, M. (2004). Estrés Académico en estudiantes Universitarios. *Elsevier*. 33, 2, 61-80. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf13057256>

DIALNET: Martínez, L. C. (2007). Conceptos de estrés académico y consumo de alcohol. Clasificación estrés. Problemas psicosociales de consumo de alcohol. Bases etiopatogénicas de consumo de alcohol. *Dialnet*, vol. 9, núm.84, 5389- Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2347662>

SPRINGER: Parra, L., Sánchez, I., & García, R. (2019). Consumo de alcohol en estudiantes del pre- universitario CartagenaUJA. *Springer*, 19(63), 3-11. Obtenido de <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186%2Fs12877-019-1086-2.pdf92>

SCIENCEDIRECT: Rodríguez, A., Rodríguez, E., Duarte, A., Díaz, E., & Barbosa Á.(2017). Cross-sectional study of informal caregiver burden and the Determinants related to the care of dependent persons. ScienceDirect, 19 (3)
Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/>

SCIENCEDIRECT: Rojo, S., Ayuso, L., García, M., & González, C. (2019). Other academic stress and alcohol consumption in students /dementia. ScienceDirect
Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/>

ANEXOS

ANEXO 1

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha:

El objetivo de este documento son los siguientes:

- ✓ Este estudio no afectara de ninguna forma a los colaboradores, garantizando completa confidencialidad y discreción con la información que se logre obtener.
- ✓ Se procederá a la explicación respectiva de las baterías de evaluación antes de que usted conteste, para así poder despejar cualquier duda.
- ✓ Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria, es decir, si usted se siente incómodo de alguna forma, tiene el derecho de abandonar la evaluación sin ninguna objeción.
- ✓ Otro objetivo de este estudio es la recolección de datos solo para fines investigativos.

Yo.....con Cedula de Identidad
No.....autorizo a la Srta. Valeria Alexandra Larrea Mora hacer uso de la información que yo le pueda proporcionarle para la realización de su proyecto investigativo que lleva por nombre: **Estrés Académico y Consumo de Alcohol en estudiantes**, de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera Psicología Clínica, la misma que se llevara a cabo en la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”.

.....
Firma

ANEXO 2

INVENTARIO SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle” durante todo su año lectivo. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación.

Genero: ____.
estudio: ____

Edad: ____

Año de

1.- Durante el transcurso de este año lectivo ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

_____ Sí _____ No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido; en caso de seleccionar la alternativa “sí”, puede responder el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de preocupación o nerviosismo, en la cual (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siem- pre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas Extraclases y trabajos independientes.					
Las evaluaciones de los profesores (preguntas de control, seminarios, clases prácticas, trabajo de control, exámenes, etc).					
El tipo de trabajos que piden los profesores (búsquedas bibliográficas, monografías, proyectos, tareas investigativas, etc).					
No entender los temas que se abordan en las clases.					
Participación en clases (responder a las preguntas que realiza el profesor, exposiciones de tareas, clases prácticas, seminarios, etc).					
Tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores.					

Otras. (Especifique).					
-----------------------	--	--	--	--	--

3.- Utilizando una escala del (1) al (5), con los valores expresados en la tabla, señale con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones:

4.- Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones psicológicas, físicas y comportamentales cuando experimentó preocupación o nerviosismo.

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 Físicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse diferentes partes del cuerpo, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

Reacciones Comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

5.- Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para afrontar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siem- pre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa o cultos).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).					
Uso de psicofármacos.					
Otras. Especifique.					

ANEXO 3

TEST AUDIT

Marque una X en la respuesta que mejor se ajuste a usted según su experiencia. Si considera que ninguna de las alternativas se ajusta de manera exacta, igualmente responda teniendo en cuenta la respuesta más adecuada para su caso.

1.	¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?	Nunca (0) Una o menos veces al mes (1) 2 a 4 veces al mes (2) 2 o 3 veces a la semana (3) 4 o más veces a la semana (4)
2.	¿Cuántas bebidas alcohólicas consumes normalmente cuando bebes?	1 o 2 (0) 3 o 4 (1) 5 o 6 (2) 7 a 9 (3) 10 o más (4)
3.	¿Con qué frecuencia te tomas 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?	1 o 2 (0) 3 o 4 (1) 5 o 6 (2) 7 a 9 (3) 10 o más (4)
4	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has sido incapaz de parar de beber una vez que habías empezado?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
5	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no pudiste atender tus obligaciones porque habías bebido?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
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?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
7	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
8	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habías estado bebiendo?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
9	Tú o alguna otra persona, ¿habéis resultado heridos porque habías bebido?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)

10	¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de alcohol, o te han sugerido que dejes de beber?	No (0) Sí, pero no en el curso del último año (2) Sí, en el último año (4)
----	---	--

GRACIAS POR SU COLABORACION