



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL CONSUMO
DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciadas en Psicología

AUTORAS: López Pintado Britany Mikaela

Loza Risueño Dayana Lizeth

TUTORA: Huilca Ortiz María Belén

Quito-Ecuador

2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotras, López Pintado Britany Mikaela con documento de identificación N° 1729188399 y Loza Risueño Dayana Lizeth con documento de identificación N° 1754231700; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



López Pintado Britany Mikaela

1729188399



Loza Risueño Dayana Lizeth

1754231700

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, López Pintado Britany Mikaela con documento de identificación No. 1729188399 y Loza Risueño Dayana Lizeth con documento de identificación No. 1754231700, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



López Pintado Britany Mikaela
1729188399



Loza Risueño Dayana Lizeth
1754231700

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, María Belén Huilca Ortiz con documento de identificación N° 0604082008, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO, realizado por Loza Risueño Dayana Lizeth con documento de identificación N° 1754231700 y López Pintado Britany Mikaela con documento de identificación No. 1729188399 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



María Belén Huilca Ortiz
0604082008

DEDICATORIA

Quiero empezar agradeciendo a Dios que fue la fuente de sabiduría y fortaleza que impulso con claridad mis días de desvelos, no solo le atribuyo mis logros académicos alcanzados, sino también la construcción de mi carácter y entrega.

A mis abuelos, mis raíces afectivas y mi refugio permanente, cuyo amor incondicional y presencia constante han constituido el sostén emocional más sólido a lo largo de este proceso formativo, gracias por respaldar cada paso que decidí dar, por jamás abandonar mis ideas, por valorarlas y dignificarlas, incluso cuando aún no tomaban forma. Su capacidad de escuchar, orientar y confiar en mí fue guía silenciosa pero decisiva, y su apoyo afectivo, un ancla indispensable para sostener el equilibrio entre lo académico y lo humano, ustedes no solo me acompañaron: creyeron en mí con una fé que ha dado sentido a este logro.

A mi padre un ejemplo de responsabilidad, disciplina y esfuerzo ha sido un faro que me ha guiado en este recorrido, a lo largo de este proceso, encontré en ti no solo un padre, sino también un mentor que supo impulsarme a seguir adelante cuando las fuerzas flaqueaban, cada uno de tus consejos ha dejado una huella en mi forma de ver el mundo y en la manera en que asumo mis compromisos, por tus consejos y tenderme la mano sin condiciones.

A mi mejor amiga y compañera de tesis con quien compartí no solo este camino académico, sino también lágrimas, risas, desvelos y sueños, gracias por no rendirte, por empujarme cuando yo ya no podía más. Tu compromiso, tu lucidez en los momentos críticos y tu compañerismo inquebrantable fueron claves para transformar los desafíos en logros, este trabajo también es fruto de una alianza humana y académica construida desde la confianza mutua.

A Javier, mi mejor amigo, por tu acompañamiento genuino, constante y profundamente humano, gracias por estar presente en cada etapa de este recorrido, por ofrecerme tu mano en los momentos más complejos, y por sostenerme con ternura, paciencia y convicción cuando más lo necesitaba, tu capacidad para escucharme sin juicios, brindarme palabras de aliento precisas y orientarme con sabiduría silenciosa, se convirtió en un soporte emocional invaluable, tu presencia fue mucho más que compañía: fuiste esa certeza afectiva que ancla, equilibra y fortalece cuando todo parece tambalear. Este logro también lleva impresa tu huella, porque me ayudaste a caminar incluso cuando no tenía fuerzas para continuar, gracias hermanito.

A mi tutora de tesis, por su impecable guía académica, su claridad metodológica y su profundo compromiso con mi proceso formativo, gracias por haber creído en este proyecto, por su generosidad al compartir conocimientos, y por ofrecerme, más allá del rol institucional, un acompañamiento humano, ético y profundamente formador.

Mikaela López Pintado

Agradezco a Dios por brindarme la oportunidad de haber cumplido una más de mis metas. Agradezco a mis padres por la oportunidad que me brindaron para poder seguir estudiando y más que todo el apoyo constante que he recibido de ellos y mi hermana a lo largo de mi carrera

universitaria, asimismo quiero agradecer a mis abuelitos que me han brindado sus palabras de aliento a lo largo de todo este tiempo. También quiero agradecer a mis mejores amigos que formé en esta etapa universitaria ya que con ellos tuve la oportunidad de poder compartir buenos y malos momentos y estuvieron ahí para apoyarme. A mis amigos del inglés que también fueron parte de ese apoyo y alegría dentro de la universidad y a mis amigas del colegio que también a pesar de la distancia estuvieron ahí con sus palabras de aliento durante esta época. Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi compañera de tesis y mejor amiga, Mikaela, quien ha sido mi compañera inseparable desde el inicio de mi vida universitaria. Juntas hemos recorrido este camino lleno de desafíos y triunfos, y estoy emocionada de que hayamos llegado hasta aquí. Agradezco profundamente la amistad y el apoyo que me ha brindado durante esta etapa tan importante de mi vida. En fin también quiero agradecer a mi tutora de tesis por su paciencia y colaboración durante todo este trayecto puesto que sin su ayuda no podríamos haber llegado tan lejos.

Dayana Loza Risueño

I. Resumen

Esta investigación se realizó a fin de analizar la relación entre estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes universitarios de Quito. La metodología empleada es mixta (cuantitativa y cualitativa), la muestra está conformada por 20 estudiantes hombres y mujeres entre 21 a 25 años. Para el análisis de las variables se consideró utilizar dos reactivos: Inventario SISCO de Estrés Académico y Test para identificar los niveles de consumo de alcohol (AUDIT) desde la parte cuantitativa; y, en lo cualitativo se realizó una entrevista semiestructurada para obtener información de la relación entre ambas variables. Según los resultados se verificó que: el 75% presentan un nivel de estrés académico moderado, el 25% un nivel de estrés bajo, esto se refleja en un comentario donde un estudiante menciona: "...estrés influye mucho cuando tengo que cumplir algún requerimiento estudiantil..." (Matriz 1), con esta interpretación se corrobora lo que produce las exigencias académicas, por otro lado, con el consumo de alcohol se obtuvo que: el 60% cuenta con un nivel de consumo de riesgo, el 25% tiene dependencia al alcohol y 15% presenta un consumo perjudicial, evidenciado en este comentario "Una vez que me dio coma etílico que consumimos como cuatro jvas de cerveza...", por lo que hay que considerar analizar a profundidad dichos datos. Mediante el uso del programa estadístico SPSS, se observó una relación marginalmente significativa entre ambas variables, lo que sugiere una posible asociación. No obstante, se recomienda realizar investigaciones posteriores con una muestra poblacional más amplia para validar estos hallazgos.

Palabras claves: Estrés académico, alcohol¹

II. Abstract

This research was conducted to analyze the relationship between academic stress and alcohol consumption among university students in Quito. The methodology used was mixed (quantitative and qualitative), and the sample consisted of 20 male and female students between the ages of 21 and 25. Two items were used to analyze the variables: the SISCO Academic Stress Inventory and the Alcohol Consumption Levels Assessment Test (AUDIT). For the qualitative analysis, a semi-structured interview was conducted to obtain information on the relationship between the two variables. According to the results it was verified that: 75% present a moderate level of academic stress, 25% a low level of stress, this is reflected in a comment where a student mentions: "...stress influences a lot when I have to meet a student requirement..." (Matrix 1), with this interpretation the causes of academic demands are corroborated. On the other hand, with alcohol consumption it was obtained that: 60% have a risky level of consumption, 25% are dependent on alcohol, and 15% present harmful consumption, evidenced in this comment "Once I had an alcoholic coma we consumed like four javas of beer...", therefore it is necessary to consider an in-depth analysis of these data. Through the use of the SPSS statistical program, a marginally significant relationship was observed between both variables, which suggests a possible association. However, further research with a larger population sample is recommended to validate these findings.

Keywords: Academic stress, alcohol

III. Índice de Contenido

I.	Resumen	
II.	Abstract	
III.	Índice de Contenido	
IV.	Datos Informativos del proyecto	1
V.	Objetivos.....	1
	a. Objetivo General	1
	b. Objetivos Específicos.....	1
VI.	Eje de la intervención o investigación.....	1
	1. Estrés.....	1
	1.1. Definición del estrés.....	1
	1.2. Teoría del Estrés.....	2
	1.3. Fases del Estrés.....	3
	1.4. Niveles del Estrés.....	4
	1.5. Tipos de Estrés.....	5
	1.6. Estrés Académico.....	6
	1.6.1. Estrés académico en estudiantes universitarios.....	7
	2. Consumo de Alcohol	8
	2.1. Antecedentes.....	8
	2.2. Definición de Alcohol.....	10
	2.3. Tipos de consumidores de alcohol.....	11
	2.4. Tipos de consumo de alcohol.....	11
	2.5. Fases o etapas del consumo de alcohol.....	12
	2.6. Causas del consumo de alcohol.....	12
	2.7. Consecuencias del consumo del alcohol.....	13
	2.8. Criterios diagnósticos para trastornos relacionados con el alcohol del DSM- V.....	15
	3. Relación entre estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes universitarios.....	17
VII.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.....	19
VIII.	Metodología.....	21
IX.	Pregunta Clave.....	24
X.	Organización y procesamiento de la información.....	24
XI.	Análisis de la información.....	73
XII.	Justificación	75

XIII.	Caracterización de los beneficiarios.....	76
XIV.	Interpretación.....	77
XV.	Principales logros del aprendizaje.....	79
XVI.	Conclusiones.....	80
XVII.	Recomendaciones.....	80
XVIII.	Referencias.....	81
XIX.	Anexos.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categorías y dimensiones.....	19
Tabla 2. SISCO - Estadístico de fiabilidad.....	24
Tabla 3. AUDIT - Estadísticos de fiabilidad.....	24
Tabla 4. Datos Sociodemográficos- Edad.....	25
Tabla 5. Sexo.....	26
Tabla 6. Semestre.....	26
Tabla 7. Carrera.....	27
Tabla 8. Ocupación.....	28
Tabla 9. Nivel de Estrés académico.....	28
Tabla 10. Nivel de consumo de alcohol.....	29
Tabla 11. Correlaciones de las variables.....	30
Matriz 1. Entrevista Semiestructurada.....	31
Gráfico 1.....	29
Gráfico 2.....	30

I. Datos informativos del proyecto

El presente estudio se enfocó en analizar la relación entre las variables estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. Al realizar la investigación del estrés académico se podrá comprender las causas y consecuencias de esta problemática que aborda a la población universitaria, de igual forma esto se centrará en el papel por el cual se desempeña, este factor estresor que se manifiesta como una reacción que todo estudiante adquiere a lo largo del periodo académico. El estudio sobre el consumo de alcohol es un tema enigmático que hasta el día de hoy se ha considerado como una problemática multicausal para los adultos promedio por las causas que conlleva el consumo de esta sustancia, puesto que el uso de esta droga tiene más aceptación en la comunidad universitaria siendo esta una población más vulnerable, debido a que se encuentran en un periodo de múltiples cambios, búsqueda de identidad, sentido de pertenencia, problemas familiares, además el acceso a los medios de comunicación que los conllevan a continuar con las tendencias de figuras públicas que admiran. En esta investigación se utilizará una metodología mixta (cuantitativa y cualitativa) con una población de 20 estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.

II. Objetivo

a) Objetivo General:

Analizar la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.

b) Objetivos Específicos:

- Determinar el nivel de consumo de alcohol de los estudiantes universitarios.
- Examinar el nivel de estrés académico que influye en los estudiantes universitarios.
- Describir la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios

III. Eje de la intervención o investigación

1. Estrés

1.1 Definición

Para León & Fornés (2015) citado por Burgos et al. (2020) “el estrés es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio”, este autor manifiesta que el estrés produce diversas alteraciones por el contexto en el que se relacionan los sujetos.

El “estrés” es una respuesta neuroendocrina, inmunológica y conductual del organismo a cualquier demanda que se le imponga, y que, a su vez, surge como producto de una interpretación de amenaza o peligro, por lo que permite la adaptación y supervivencia de un ser vivo (Selye, 1973 citado en Bustos et al., 2020).

Según Belkis, Calcines, Monteagudo & Nieves (2015) citado por Burgos et al., (2020) El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión (Pérez, 2012, citado en Espinosa, Hernández, Rodríguez y Chacín, 2020).

En la actualidad el estrés se considera una problemática grave de la salud pública. Se ha llegado a considerar al estrés como el causante de gran número de patologías y problemáticas de diferente tipología las cuales abarcan varios campos, como lo son el personal, el académico, el laboral, el social, entre otros, además se le procura el mérito por agravar problemáticas y patologías preexistentes, generando cuadros preocupantes para el abordaje social (Cassaretto, 2021).

Es así como las diferentes definiciones presentadas por diversos autores se definen al estrés como una respuesta ante las demandas del entorno del ser humano ya sean personales, laborales, educativas o sociales; con las cuales el individuo entra en un estado de supervivencia presentando reacciones fisiológicas, emocionales o mentales.

1.2 Teorías de estrés

Según Lazarus, “Los modos de afrontamiento al estrés serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio.” No obstante, Lazarus y Folkman, plantean que afrontar no es equivalente a tener éxito, y piensan que tanto el afrontamiento como las defensas deben verse como algo que puede funcionar bien o mal en determinadas personas, contextos u ocasiones (Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. 2017, citado en Cairo, Pedroso, Sierra y Velastegui, 2021).

Es decir, los modos de afrontar el estrés van a depender de cada persona y su entorno puesto que podría ser difícil sobrellevarlo, de esta forma la capacidad del individuo para poder manejar el estrés de manera saludable es mantener una estabilidad emocional y física, de igual forma si la persona logra afrontar el estrés de manera adecuada él podría prevenir consecuencias negativas para su salud.

1.3 Fases del estrés

En el estrés se presentan tres fases que son: alarma, adaptación o resistencia y agotamiento (Cantón, 2002, citado en Velasteguí, 2023): ***Etapas de alarma:*** El organismo reconoce el estrés y prepara la reacción característica de lucha o huida, pero debido a la imposibilidad de realizar la lucha o huida es cuando los síntomas del estrés aparecen, tales como aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de pupilas, aumento de la frecuencia respiratoria, etc. Emergen debido a la presencia del cortisol, conocido también como la hormona del estrés; la ***etapas de adaptación o resistencia:*** el cuerpo se inmuniza a las situaciones tensas, prolongadas generadoras de estrés, manteniéndose alerta, lo que le produce un desgaste excesivo de energía, la que no se recupera con un descanso reparador, y la ***etapas de agotamiento:*** Es la más devastadora ya que aquí empiezan a presentarse las consecuencias tanto físicas como psicológicas, de la falta de descanso (Cantón, 2002, citado en Velasteguí, 2023).

Así pues, según el autor las etapas del estrés describen el desarrollo de este cómo afecta a la persona si no se activa la respuesta de lucha o huida ante una amenaza, puesto que empiezan a manifestarse los síntomas físicos y psicológicos que pueden afectar de manera significativa en la vida de los individuos, así pues en los estudiantes universitarios estas fases podrían ser

beneficiosas o no para ellos puesto que si no se realiza dicho proceso de alejamiento ante el evento estresor podría afectar en el estudiante en su falta de descanso lo que conlleva consecuencias en su desempeño académico.

1.4 Niveles de estrés

De acuerdo a su intensidad y duración existen tres tipos de estrés (Association American Psychological, 2010, citado en Velasteguí, 2023): ***Estrés intenso agudo***: Este es el tipo de estrés más común y se origina principalmente como respuesta a la presión específica, debido a las exigencias del pasado inmediato o del futuro cercano, en pequeñas dosis este es emocionante e inclusive estimulante; habitualmente es de corta duración y se maneja fácilmente, pero exagerar con el estrés a corto plazo genera consecuencias molestas; el estrés intenso agudo en grandes dosis ocasiona agonía emocional que mezcla enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión que son las tres emociones del estrés; complicaciones musculares que incluyen cefaleas por tensión, dolor de espalda, mandíbula y las tracciones musculares que provienen de desgarramiento muscular, tendones y ligamentos; problemas gástricos e intestinales, flatulencia, diarrea, estreñimiento acidez y síndrome de intestino irritable (SIR) (Rodríguez, 2002, citado en Velasteguí, 2023). El ***estrés agudo episódico***: Es normal en personas que tienen vidas desordenadas y en crisis, asumiendo muchas responsabilidades, ya que ellas soportan situaciones de estrés agudo de forma repetitiva, impidiendo que el paciente se recupere y llegue a la homeostasis; por lo que acaba abrumado sufriendo la presión autoimpuesta que lo mantiene sumergido en una crisis constante. Estas personas generalmente se manifiestan con un carácter agresivo, además irritables, muy nerviosas y se encuentran en estado de ansiedad. Estos síntomas se hacen constantes hasta el punto de ser casi permanentes, otra forma de estrés es el constante pensamiento negativo que se transforma en desesperanza, que se manifiestan en toda situación, esperando siempre que suceda lo peor, los síntomas son graves, se manifiestan con la presencia frecuente de cefalea intensa que se convierte en migrañas y dolores tensionales, hipertensión arterial, opresión en el pecho y tendencia a sufrir enfermedades cardíacas; asimismo tienden al desplazamiento ya que culpan a otras personas de todos sus problemas, motivo por el cual ellos no harán cambios para mejorar su situación; es así que su procedimiento conductual incluye terapia psicológica que puede durar meses, ya que son personas inflexibles a las innovaciones (Rodríguez, 2002, citado en Velasteguí, 2023). Y el ***estrés intenso crónico***: Es un estrés aplastante que agota a la persona

produciendo desgaste físico y emocional incesante, arruinando la vida, el cuerpo y la mente de la persona que lo padece; las situaciones de necesidad económica, de hogares disfuncionales, tener un trabajo que se repudia o el desempleo son algunas de las situaciones que lo generan es así que el paciente se da por vencido, ya que nunca ve la salida y se deja abrumar por la situación sin buscar soluciones, estas personas presentan desgaste durante un tiempo prolongado, corriendo el riesgo de desencadenar una crisis nerviosa final, que pudiera resultar fatal, debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, el individuo suele tener pensamientos negativos, convencidos de que no hay solución para sus problemas, creyendo no tener la fortaleza necesaria para enfrentar las exigencias actuales, por lo que al convencerse que no hay esperanzas, deja de buscar soluciones, algunos de los síntomas más severos que en los casos anteriores requieren tratamiento farmacológico específico, además de terapia psicológica y/o psiquiátrica (Rodríguez, 2002, citado en Velasteguí, 2023).

En otros términos, existen tres niveles de estrés donde el primero hace referencia a un estrés que se presenta de manera estimulante y que es de corta duración permitiendo que se maneje de manera efectiva, pero al mantener un periodo largo en este nivel de estrés podría causar síntomas físicos, psicológicos y emocionales leves. En el segundo nivel del estrés se hace mención de que se da de manera repetitiva en personas con una falta de organización en sus vidas lo que producirá que los síntomas físicos y psicológicos sean más frecuentes y que afecten de manera moderada al individuo. Asimismo, se cuenta con el último nivel el cual afecta de manera significativa en la persona que lo padece afectando no solo en su vida sino también en su cuerpo y mente de manera negativa lo que requerirá de tratamientos y terapias para su mejora.

1.5 Tipos de estrés

Existen dos tipos de estrés: eustrés y distrés (Corredor, 2021).

Para Corredor (2021), el eustrés está directamente relacionado con la hormona de la felicidad, denominada dopamina, que ayuda a generar un nivel de respuesta proporcional al estímulo. Está considerado como un estrés positivo, y representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría,

bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias (Pérez et al., 2014, citado en Gusqui y Galarrága, 2023).

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

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

Es así como el estrés cuenta con dos tipos: el eustrés que hace referencia a un estrés positivo donde la persona tiene una respuesta ante un evento que pueda resultar agradable; por otro lado, está el distrés que hace referencia a un estrés negativo debido a que la persona reacciona ante un evento que le resulte amenazante provocando una inestabilidad física o psicológica a la persona.

1.6 Estrés académico

El estrés académico hace referencia a la presión emocional y la tensión que experimentan los estudiantes debido a las demandas y expectativas asociadas con su rendimiento académico. Este tipo de estrés puede provenir de una variedad de fuentes, incluida la carga de trabajo excesiva, la competencia entre compañeros, la necesidad de obtener calificaciones altas, los plazos, los exámenes y las preocupaciones sobre el futuro académico, entre otros (Alfonso, Calcines, Monteagudo & Nieves, 2015, citado en Parra y Pino, 2024).

El estrés académico hace alusión a una presión que viven los estudiantes en su ambiente educativo por la carga excesiva de trabajos, exposiciones, la competencia entre compañeros, el contar con buenas calificaciones, los exámenes, etc.; cargando una gran tensión física o psicológica sobre el alumno.

1.6.1 Estrés académico en estudiantes universitarios

El estrés académico se define como la presión que experimentan los estudiantes debido a las exigencias que perciben relacionado a su desempeño académico, puede manifestarse de diferentes maneras y afecta a estudiantes de nivel primario como también a universitarios, algunos factores destacados que contribuyen al estrés académico incluyen: los periodos de exámenes, la sobrecarga académica en los primeros años de la carrera, la enseñanza y aprendizaje más complejo, el esfuerzo en la memorización, la falta de tiempo, la exigencia de algunas materias, el temor de quedarse atrás de sus demás compañeros, mantener una buena puntuación. El estudiante al cursar por situaciones angustiantes, al percibir distrés en su proceso formativo, desarrolla síntomas físicos como: cansancio, bajo rendimiento, ansiedad, etc (Zárate et al., 2018, citado en Gusqui y Galarrága, 2023).

El estrés académico es definido por Barraza (2008), citado por Parra y Pino (2024) como un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido.

En otras palabras el estrés académico en estudiantes universitarios como se ha mencionado anteriormente, produce una tensión en el alumno ante situaciones que se consideren factores estresores, entre ellos tenemos la sobrecarga académica, los exámenes, la competencia entre compañeros, el obtener buenas calificaciones, entre otros, lo que produce un desequilibrio fisiológico y psicológico desencadenando síntomas desagradables como la ira, irritabilidad, cansancio, etc.; entonces para evitar esto el alumno debe recurrir a estrategias de afrontamiento que permitan restablecer este equilibrio en el estudiante universitario.

Es decir, las manifestaciones clínicas del estrés académico pueden variar dependiendo de cada estudiante, algunas de ellas afectan al organismo del individuo como dolor de cabeza y muscular; su estado emocional como cambios de humor; su estado cognitivo como la memoria, concentración, atención y aprendizaje durante su período académico llevándolo a conductas riesgosas como el consumo de sustancias, cambios alimenticios, aislamiento social,

comportamientos compulsivos, etc.; afectando así la vida personal y desarrollo del estudiante durante su vida universitaria.

En conclusión, el estrés académico al ser definido como una respuesta fisiológica, emocional o psicológica ante una situación o evento que sea considerado estresante para el estudiante como por ejemplo: la sobrecarga académica, la preparación para exámenes, su situación económica, etc.; puesto que, estas situaciones al no ser afrontadas o manejadas por el alumno producirá en él síntomas físicos, emocionales, comportamentales y cognitivos que serán perjudiciales no solo para su cuerpo y mente, sino también afectara su vida estudiantil.

2. Consumo de Alcohol

2.1. Antecedentes

El consumo de alcohol, una sustancia que ha acompañado a la humanidad desde sus inicios; prácticamente todas las sociedades civilizadas han desarrollado algún tipo de bebida alcohólica. Con la producción del alcohol se ha creado una serie de conceptos e ideas relacionados con el consumo de este. Así, por ejemplo, Hipócrates observó la “locura alcohólica” como un efecto del abuso del alcohol, aunque la prescripción del vino para diversos padecimientos era algo común en la práctica médica hipocrática (García González, 2002, citado en Zabicky, 2020).

Telumbre y Sánchez (2015), citado por Muriel (2020) mencionan que en la mayoría de los países latinoamericanos el uso de bebidas alcohólicas forma parte de la vida cotidiana, como un acto social y cultural consolidado dentro de las costumbres sociales.

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS], el alcohol es la sustancia más consumida en la sociedad, debido a su accesibilidad, aceptación y legalidad entre la población mayor de 18 años, el alcohol ha causado más de 3 millones de muertes en el mundo y el 5,3 % de las muertes se deben a su consumo excesivo, relacionado con diversas enfermedades, lesiones y accidentes; se considera un problema de salud pública mundial (OMS, 2018).

Respecto al consumo de bebidas alcohólicas entre los distintos grupos poblacionales, este puede estar determinado por diversos componentes, como los contextuales y culturales (Consejo para prevenir y eliminar la discriminación la CDMX, 2017). Según el significado atribuible al momento de la ingestión de bebidas alcohólicas. En relación con la cultura, como la facilidad de las relaciones sociales, la convivencia entre iguales, con la familia o la adaptación al entorno, así como una vía de escape ante situaciones desagradables o arrebatos emocionales. En diversos grupos indígenas del país, el consumo de bebidas alcohólicas tiene un enfoque sociocultural, derivado de diversas creencias atribuibles a su consumo, utilizado en momentos conmemorativos y festivos, así como en rituales, siendo utilizado como mediador de conexión con el mundo ancestral, vínculo social, intercambio y redes de apoyo (Almaguer, 2017).

Distintos estudios han señalado importantes diferencias entre sexos respecto a la prevalencia del consumo de alcohol y el consumo problemático de alcohol. La prevalencia de problemas con el alcohol aumenta con el nivel de consumo de alcohol, teniendo las mujeres mayor probabilidad que los hombres de tener problemas con la bebida a igual patrón de consumo y, especialmente, bajo consumo severo (Bríñez-Horta, 2001; Ely, Hardy, Longford y Wadsworth, 1999). Las mujeres presentan un inicio del consumo más tardío y consumen menos cantidad, pero presentan una evolución hacia el abuso más rápida que los hombres, lo que se conoce como efecto telescoping¹, así como más dificultades para controlar el consumo de alcohol, más problemas asociados al consumo y mayor incidencia de patología depresiva y ansiosa (Alvanzo et al, 2011; Ávila y González, 2007; Ehlers et al., 2010; Díaz-Mesa et al., 2016; Míguez y Permuy, 2017; Sánchez-Autet et al., 2018).

Se han determinado criterios para clasificar el consumo de alcohol de acuerdo con el género, debido a las condiciones físicas y metabólicas del hombre y la mujer. La metabolización de alcohol es a partir de las enzimas deshidrogenasa alcohólica (ADH) y el citocromo P450IIE1 (CYP2E1), que a nivel gástrico metabolizan el alcohol antes de llegar al torrente sanguíneo. Las mujeres presentan menor actividad de la enzima ADH, menor cantidad de líquidos y mayor cantidad de lípidos, a diferencia de los hombres, quienes presentan mayor actividad de la enzima

¹ **Efecto telescoping:** se refiere a percepciones inexactas del tiempo, en las que las personas ven acontecimientos recientes como más remotos de lo que son (telescopía hacia atrás) y acontecimientos remotos como más recientes (telescopía hacia delante).

ADH y enzima CYP2E1, situación que ocasiona una mayor concentración de alcohol en la sangre de las mujeres cuando ingieren la misma cantidad de alcohol que los hombres (Porter, 2012).

En cuanto al consumo de alcohol, en sí mismo tiene un origen multifactorial (Llusco y Vargas, 2013), que previamente se ha relacionado con estímulos situacionales en las personas, desencadenando una reacción en respuesta a lo que se percibe como estresante en diversas áreas o entornos, como el trabajo, la escuela, la familia, la sociedad y la esfera personal (Vega et al., 2022), donde las respuestas a las situaciones cotidianas se consideran agotadoras, impredecibles, incontrolables e insoportables (Nadew, 2012), que está relacionado con el consumo nocivo de bebidas alcohólicas (Cohen et al., 1983) y con mayor deseo de consumir alcohol (Navarro et al., 2018), incitado por situaciones estresantes percibidas, que aumenta excesiva e incontrolablemente el consumo de bebidas embriagantes (McCaul et al., 2017).

Según lo mencionado anteriormente el consumo de alcohol es una sustancia que ha sido producida a lo largo del tiempo debido a que esta bebida es utilizada para diversos contextos ya sean culturales, sociales o personales; pero este consumo puede ser nocivo para el ser humano puesto que al consumir en exceso podrían ocurrir varios problemas como enfermedades, accidentes o incluso llevarlos hasta la muerte. Asimismo, el consumo de alcohol puede variar dependiendo del género debido a que el organismo del hombre es diferente al de la mujer.

2.2. Definición de Alcohol

El alcohol es una sustancia soluble en agua la cual recorre libremente por todo el organismo afectando a células y tejidos, comienza un proceso de cambios metabólicos, 18 que en su primera etapa da lugar al acetaldehído que es más tóxico que el alcohol (Bolet & Socarrás, 2003, citado en Muriel, 2020).

Además, es un depresor del sistema nervioso central que se absorbe rápidamente en el estómago y el intestino delgado al torrente sanguíneo. Una bebida estándar equivale a 0.6 onzas de etanol puro. Una bebida estándar se considera 12 onzas de cerveza, 8 onzas de licor de malta, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licor fuerte (un "shot") como el tequila, el ron, el vodka o el whisky (National Institute on Drug Abuse [NIDA], 2013, citado en Ahumada et al., 2017).

Vale decir que el alcohol al ser una sustancia que recorre libremente por todo el cuerpo del individuo que consume dicha sustancia afecta cada parte del organismo ya sean células o tejidos.

2.3 Tipos de consumidores de alcohol

Existen cinco tipos de bebedores, los cuales se mencionan a continuación: Bebedor tipo Alpha, este tipo de bebedor realiza un consumo excesivo de alcohol con el objetivo de suavizar los efectos de una enfermedad mental. Los bebedores tipo Beta se ven incluidos en los bebedores sociales que consumen excesivamente alcohol pudiendo provocarles una lesión somática. En el alcoholismo tipo Gamma, los individuos presentan una verdadera adicción manifestando una clara pérdida de control ante la bebida. El alcoholismo tipo Delta se caracteriza por la presencia de incapacidad para mantener la abstinencia, pero sin presentar una pérdida de control ante la bebida. Y en el alcoholismo tipo Épsilon, los sujetos manifiestan pérdida de control en relación con la bebida y problemas conductuales; consumen el alcohol de forma esporádica, pasando largos periodos de abstinencia entre toma y toma (Castillero, s.f., citado en Alcántar et al, 2020).

Así pues, tenemos una clarificación de los tipos de consumidores, para poder entender en qué posicionamiento se puede establecer cada uno de ellos, de igual manera tomar en cuenta su medida de consumo.

2.4. Tipos de consumo de alcohol

Consumo de riesgo: Es un patrón de consumo el cual aumenta el riesgo de consecuencias para el bebedor y las demás personas, sin necesidad que el individuo presente ningún trastorno. **Consumo perjudicial:** Es un patrón de consumo con consecuencias en la salud física y mental, consecuencias sociales debido a daños ocasionados por el consumo de alcohol. **Dependencia de alcohol:** Conjunto de fenómenos conductuales, cognoscitivos y fisiológicos que puedan aparecer después del consumo repetitivo de alcohol (Babor, Higgins-Biddle, Saunders & Monteiro 2001, citado en Muriel, 2020).

En otras palabras, estos tipos de consumo presentan consecuencias masivas, daños colaterales que tendrán gran relevancia para el individuo tanto en su parte física como mental.

2.5. Fases o etapas del consumo de alcohol

Primera fase: El tomar ya no cumple un fin social, sino que la persona utiliza el alcohol para satisfacerse mientras va perdiendo algo de responsabilidad en su modo de tomar. **Segunda fase:** Su forma de beber empieza a cambiar, toma tragos de un solo golpe y llega a experimentar lagunas mentales, olvidándose de lo que pasó el día anterior. **Tercera fase:** Bebe compulsivamente, pero hay inconsistencias en las experiencias de pérdida de control y esta pérdida de control va aumentando de manera progresiva, con las alteraciones corporales y cerebrales, la tolerancia aumenta cada vez más y el individuo sigue aumentando las dosis. **Cuarta Fase:** La persona tiene que tomar todos los días para sentirse bien físicamente donde llega a beber sin cuidado de todo lo demás: hijos, familia, y en el trabajo (Zumba, 2014).

Es decir, en base a estas fases podemos reconocer las etapas del consumo del alcohol en los consumidores, corroborando de igual forma su manera progresiva o paulatina en cuanto a su consumo.

2.6. Causas del consumo de alcohol

Mientras que Arnett (2003) consideró que la edad adulta joven (18-25 años) tiene un mayor riesgo de ingesta excesiva de alcohol, pues, en esta etapa los jóvenes estudiantes universitarios aprenden y asumen mayores responsabilidades, tanto con las necesidades académicas como con la sociedad y la familia.

Esta problemática de la forma en que los jóvenes adoptan el alcohol puede iniciar en la adolescencia, por el acceso libre a la adquisición y la naturalidad de la promoción en los medios de comunicación. En relación a la cantidad de ingesta, Salcedo Monsalve et al. (2011) definieron el consumo excesivo a partir de las cinco o más bebidas estándar para los hombres y cuatro o más bebidas estándar para las mujeres.

Según Bolet y Socarrás (2003), citado por Muriel (2020) el alcoholismo es considerada una enfermedad la cual presenta varios signos de alarma como cambios en el núcleo familiar, conflictos con la pareja, maltrato físico y psicológico a los hijos, pérdida de contacto con los amigos ya que por sus malos hábitos empieza a aislarse de su vida normal, también ocasiona

deficiencias en las funciones cerebrales y del control de sí mismo dejándole a la persona en un estado de vulnerabilidad para los accidentes.

Las bebidas alcohólicas constituyen una de las principales causas de alteraciones mentales a nivel universal (Azad et al., 2018). El Informe mundial sobre el alcohol y la salud (2014) señaló que, debido al consumo nocivo de esta sustancia, 3,3 millones de personas mueren cada año, lo que representa el 5,9% de los decesos.

El consumo nocivo de alcohol representa una grave carga para la salud mundial, causando problemas de salud tanto agudos como crónicos, y las consecuencias sociales adversas son comunes cuando se asocia con el consumo de alcohol (OMS, 2018). Cada año, el consumo nocivo de alcohol mata a 2,5 millones de personas, incluidos 320.000 jóvenes de entre 15 y 29 años. Es el tercer factor de riesgo principal para la mala salud a nivel mundial y, según estimaciones para 2018, el consumo nocivo de alcohol fue responsable de casi el 4 % de todas las muertes en el mundo (OMS, 2018).

Por otro lado, se sabe que el alcohol provoca más de 60 enfermedades y es factor de riesgo para más de 200 padecimientos y condiciones de salud, incluyendo siete tipos de cáncer, enfermedades del desarrollo como los trastornos del espectro alcohólico fetal, accidentes, lesiones y suicidio; también es un determinante para condiciones psicosociales como violencia y pobreza (OMS, 2019, citado en Zabicky, 2020).

En otras palabras, si bien se lo menciona los adolescentes son más propensos a este riesgo ya que se les resulta de una manera mucho más simple el conseguir alcohol, sin saber los daños que este podría realizar en medida de un posterior tiempo, incluso pagándolo con su propia vida mismo, otro también siendo uno de los principales factores en la adquisición de enfermedades, lo cual se convertiría en un problema social que se debería tomar muy en cuenta intervenir y realizar una concientización para disminuir su consumo y sobre todo que el individuo tome conciencia de los riesgos de un exceso continuo del alcohol.

2.7. Consecuencias del consumo del alcohol

Serecigni, Jiménez-Arriero, Pascual, Flórez y Contel (2015), citado por Muriel (2020) da a conocer las consecuencias que existen debido al consumo de alcohol:

En los estados de intoxicación aguda se produce una desinhibición de respuestas sexuales y agresivas, con más probabilidades de practicar relaciones sexuales no planificadas, un mayor riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual como: SIDA, VPH, etc. Tomar más de 5 consumiciones por ocasión aumenta la probabilidad de que una persona se vea implicada en un acontecimiento de violencia (violación, agresión, robo con lesiones, violencia doméstica, etc.), bien sea como agresor o bien como víctima. La probabilidad de agresión es mayor en los días que el hombre ha bebido, en comparación a los que no han tomado bebidas alcohólicas (Serecigni, Jiménez-Arriero, Pascual, Flórez y Contel, 2015, citado en Muriel, 2020).

Esta no solo afecta al bebedor, sino también a su familia y a la sociedad en que vive. El primer signo de alarma lo percibe la familia, por los desajustes que observa en el bebedor, empieza un cambio en el seno familiar, desacuerdo conyugal sin motivo aparente, malos tratos a los hijos y a la pareja, pérdida de amigos y de la estimación de todos, lo cual ocasiona que el bebedor, poco a poco se margine, no percibe los cambios por su enfermedad, insiste en que posee la misma capacidad de trabajo y de enfrentar los problemas familiares, pero ocasionalmente se producen deficiencias temporales de las funciones cerebrales y del control de sí mismo, que promueven agresividad y lo hace más vulnerable a los accidentes (Bolet y Socarrás, 2003, citado en Muriel, 2020).

Así mismo, en el artículo 222 de la atención de salud mental se establece que el ente encargado de la salud pública implementará servicios de salud mental para personas con problemas de uso y consumo de alcohol y otras drogas, así como trastornos mentales, en los centros de privación de libertad mediante programas especializados para la gestión, intervención y tratamiento de las personas privadas de libertad. Estos servicios se brindarán a través de modalidades ambulatorias e intensivas ambulatorias, según el modelo de gestión que sea adecuado para el contexto de privación de libertad (López et al., 2024).

Estudios realizados en México en población universitaria, permitieron identificar que las personas dependientes de las drogas presentan conflictos en las relaciones interpersonales,

aceptación por parte de la madre, y falta de apoyo y ejemplo negativo del padre (Córdova y Rodríguez, 2005, citado en Rueda et al., 2022).

Otro estudio en población universitaria mostró el control que perciben los estudiantes por parte de padres y familiares, donde el 71% percibía mucho control en actividades de estudio, sólo el 34% de los padres conocía sobre los amigos de sus hijos y el 27% sobre sus diversiones. Las edades de inicio y prevalencia mostraron que el consumo de SPA y las adicciones comenzaban en la secundaria y se aumentaban y diversificaron en la universidad (Muñoz, Gallego, Wartski y Álvarez, 2012, citado en Rueda et al., 2022).

En el ámbito escolar se presencia una deficiencia en el desempeño escolar, fracaso escolar, asociación con compañeros de comportamiento desadaptativo, abandono temprano de la escuela, barreras comunicacionales y de cordialidad entre los profesores y estudiantes, aislamiento del grupo, disponibilidad de alcohol en la escuela, y la promoción del individualismo y la competitividad (Ahumada et, al., 2017).

Por último, en el ámbito biológicos: La predisposición genética, el riesgo genético influye sobre la predisposición a usar y desarrollar dependencia al alcohol, además puede determinar los patrones y los resultados del consumo (Ahumada et, al., 2017).

Es decir, que al realizar un consumo continuo del alcohol se presentan varias alteraciones que afectan al individuo, aumentando una probabilidad de un riesgo tanto social, como acontecimientos violentos, hasta un punto se debería concientizar sobre este consumo para evitar confrontaciones y sobre todo estas barreras comunicacionales.

2.8. Criterios diagnósticos para trastornos relacionados con el alcohol del DSM-V:

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

A. Patrón problemático de consumo de alcohol que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y que se manifiesta al menos por dos de los hechos siguientes en un

plazo de 12 meses: Se consume la sustancia con frecuencia en cantidades superiores o durante un tiempo más prolongado del previsto. Existe deseo persistente o esfuerzos fracasados de abandonar o controlar el consumo de la sustancia. Se invierte mucho tiempo en las actividades necesarias para conseguir la sustancia, consumirla o recuperarse de sus efectos. Anhelo o un poderoso deseo o necesidad de consumir la sustancia. Consumo recurrente de sustancias que lleva al incumplimiento de los deberes fundamentales en el trabajo, la escuela o el hogar. Consumo continuo de la sustancia a pesar de sufrir problemas sociales o interpersonales persistentes o recurrentes, provocados o exacerbados por sus efectos. El consumo de la sustancia provoca el abandono o la reducción de importantes actividades sociales, profesionales o de ocio. Consumo recurrente de la sustancia en situaciones en las que provoca un riesgo físico. Se continúa con el consumo de la sustancia a pesar de saber que se sufre un problema físico o psicológico persistente o recurrente probablemente causado o exacerbado por la misma. Tolerancia definida por alguno de los siguientes hechos: Una necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de alcohol para conseguir la intoxicación o el efecto deseado. Un efecto notablemente reducido tras el consumo continuado de la misma cantidad de alcohol (APA, 2014). Abstinencia, manifestada por alguno de los siguientes hechos: Presencia del síndrome de abstinencia característico del alcohol. Se consume la sustancia o alguna sustancia muy similar para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia. *Especificar la gravedad actual: 305.00 (F10.10)* **Leve:** Presencia de 2-3 síntomas. **303.90 (F10.20) Moderado:** Presencia de 4-5 síntomas. **303.90 (F10.20) Grave:** Presencia de 6 o más síntomas (APA, 2014).

Trastorno relacionado con el alcohol no especificado:

Esta categoría se aplica a las presentaciones en las que predominan los síntomas característicos de un trastorno relacionado con el alcohol que cause un malestar clínicamente significativo o un deterioro en lo social, laboral u otra área importante del funcionamiento, pero que no cumplen todos los criterios de ningún trastorno específico relacionado con el alcohol o de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos y trastornos adictivos relacionados con sustancias (APA, 2014).

En conclusión, el consumo de alcohol se ve reflejado no solo en una problemática que afecta al individuo este tendrá de igual manera una repercusión en su entorno en sus actividades

cotidianas, lo que le provocará consecuencias significativas llevándolo a malestares en cuanto a sus funciones

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

La vida universitaria es una transición de desarrollo hacia nuevas responsabilidades en ausencia de redes bien establecidas de apoyo social. Por otro lado, también representa libertad, independencia y menos restricciones debido a vivir lejos de los padres, ambos aspectos pueden aumentar el consumo de alcohol entre los estudiantes universitarios (Claes et al., 2007).

Un artículo fundamental en el estudio fue el desarrollado por Cohen et al. (1983) citado por Camacho, De la Cruz, López, García, González y Lopez (2023) en el que se define al estrés como la sensación del nivel en que las situaciones habituales de la vida se consideran difíciles, o incontrolables, en este sentido las personas consumen alcohol con el objetivo de sentir bienestar y reducir la presión a sus problemas (Palacios y Gonzalez, 2020, citado en Camacho, De la Cruz, López, García, González y Lopez, 2023).

En relación con el estrés académico, varios estudios sobre estrés y consumo de sustancias en estudiantes universitarios evidencian que el estrés motiva el consumo de alcohol. Los estudiantes con niveles más altos de estrés tienden a consumir alcohol y otras sustancias en mayor medida y presentan un mayor número de problemas relacionados con estas (Carpenter et al., 1999). A diferencia de estos informes, los resultados de nuestro estudio mostraron que cualquier consumo de alcohol se asoció con niveles bajos de estrés (Hussong & Chassin, 1994).

Desafortunadamente, el consumo excesivo de alcohol tiene consecuencias adversas para la salud física y mental, que conllevan un deterioro del trabajo social, interpersonal y académico. La mayoría de los estudios de investigación sobre los patrones de consumo de alcohol en estudiantes universitarios se han realizado en países desarrollados. Estos estudios han demostrado que, entre los estudiantes universitarios, factores como el año de estudio, la influencia de los compañeros, la edad y la existencia de una fuente de ingresos, entre otros, contribuyen a los altos niveles de consumo de alcohol en estos entornos (Berkowitz & Perkins, 1986).

Entre los factores inductores del uso de alcohol se encuentran eventos que pueden considerarse estresantes en la vida, pues si los adolescentes y jóvenes presentan alguna alteración en los estados emocionales consecuente a vivir algún evento percibido como estresante, existe la posibilidad de que desarrollen mecanismos inefectivos para el afrontamiento de la situación para obtener alivio, entre ellos es probable que inicie y mantengan la conducta de consumo de alcohol (Armendariz, Villar, Alonso, Alonso y Oliva, 2012, citado en Ahumada, González, Herrera, Rodríguez y Zamorano, 2023). En este sentido, el estrés percibido aparece como una de las variables que más interés ha despertado en los últimos años, principalmente por su constatada relación con variables de salud (Pérez, Ruiz, Lozoya, Rojo, Llanero y Puerta, 2015, citado en Ahumada, González, Herrera, Rodríguez y Zamorano, 2023). Es necesario mencionar, que el estrés percibido refiere al grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresante (Cohen, Lamarck y Mermelstein, 1983, citado en Ahumada, González, Herrera, Rodríguez y Zamorano, 2023), consecuencia de un inadecuado afrontamiento de conflictos, o bien, los estímulos estresantes serían consecuencias de un inadecuado afrontamiento (Cohen, Lamarck y Mermelstein, 1983, citado en Ahumada, González, Herrera, Rodríguez y Zamorano, 2023).

Se ha reportado que los estudiantes universitarios consumen niveles más altos de alcohol que los estudiantes no universitarios en todo el mundo. Se han propuesto diversas teorías para explicar esta observación. Por ejemplo, la teoría de la reducción de la tensión sostiene que las circunstancias que generan tensión (es decir, los factores estresantes) podrían conducir al aumento del consumo de alcohol (Sher et al., 2007). Dado que se considera que el alcohol reduce la tensión, los altos niveles de estrés y los síntomas depresivos se asocian con su consumo (Dyrbye et al., 2006). De hecho, se ha reportado que los estudiantes universitarios consumen alcohol para relajarse o aliviar la tensión, celebrar, sentirse cómodos con el sexo opuesto, como recompensa por el esfuerzo y para alejarse de los problemas (Jones et al., 1996).

En conclusión, el estrés académico y el consumo de alcohol es una problemática por la cual el universitario pasa, ya que al ser una nueva etapa de su adolescencia a su adultez pasa por varias facetas las cuales se le resulta muy complicado afrontar dichas frustraciones que se le presentan en su cotidianidad, por lo que lo conlleva a ingerir cantidades significativas de esta sustancia, el hecho de consumirlas en un tema controversial ya que consumen alcohol para eliminar o postergar tensiones o problemas por los que pueden estar viviendo hoy en día.

Tabla 1. Categorías y dimensiones

CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Estrés Académico	Causas del estrés académico	Sobrecarga académica, preparación para exámenes, competencia entre compañeros, necesidad de obtener calificaciones altas, situación socioeconómica.
	Manifestaciones del estrés	Ira, irritabilidad, cansancio, ansiedad, depresión, dolores corporales, problemas gastrointestinales, migrañas.
Consumo de Alcohol	Frecuencia	Consumir alcohol aproximadamente dos veces a la semana
	Cantidad	Bebe entre 2 y 3 copas cada vez que consume alcohol
	Periodos de abstinencia	Al dejar de beber ha mejorado su rendimiento académico
	Tipo de bebida	Prefiere bebidas de bajo precio como la cerveza
	Motivos del consumo	Socialización, lidiar con el estrés, escapar de responsabilidades, relajación.
	Consecuencias del consumo	Acontecimientos de violencia, pérdida de amigos, afectaciones en el rendimiento académico.

Fuente: Elaboración propia

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

La motivación para realizar esta investigación de campo es poder concientizar a los estudiantes universitarios sobre nuevas metodologías y estrategias que se pueden utilizar para manejar situaciones estresantes y así poder reducir el consumo de alcohol en el ámbito universitario. Es necesario explorar formas innovadoras y efectivas para abordar el estrés que experimentan los estudiantes universitarios durante cada período académico, y así poderles proporcionar las herramientas y recursos que pueden ser indispensables para que puedan manejar estas situaciones de manera saludable y constructiva. Al mismo tiempo, se espera contribuir a la creación de un ambiente universitario más saludable y seguro, donde los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades y capacidades de manera óptima. En este sentido, se determinan los aspectos específicos de la experiencia que se quiere sistematizar, se recomienda que la sistematización no sea demasiado amplia puesto que en el análisis se pueden obviar aspectos

importantes del proceso que se va a realizar durante el estudio. Por lo tanto, el período comprendido de esta investigación será entre los meses de marzo a julio del año en curso.

Además, se cree que es fundamental abordar el tema del estrés académico y el consumo de alcohol en la etapa de la universidad, dado que estos problemas pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física de los estudiantes, así como en su rendimiento académico. Por lo tanto, se espera que esta investigación contribuya a la identificación de soluciones efectivas y sostenibles para abordar estos problemas, y que pueda ser utilizada como base para futuras investigaciones y proyectos en esta área. La investigación también busca involucrar a la comunidad universitaria en la prevención y reducción del consumo de alcohol, promoviendo un ambiente universitario más saludable y seguro donde los estudiantes cuenten con las habilidades y estrategias necesarias para poder afrontar el estrés académico.

El estrés académico se ha convertido en un fenómeno que es predominante en cada periodo escolar que pasan los estudiantes universitarios, de acuerdo a varias investigaciones este tipo de estrés se da debido a que este se trata de una reacción ante un estímulo que es considerado como estresor por el ser humano, que por consiguiente este desencadena una respuesta tanto física (cansancio, taquicardia, dolor de cabeza) como psicológica (preocupación excesiva, inquietud, falta de concentración) ante estas demandas académicas que son una presión constante en la vida del estudiantado, llevándolo a frecuentar como ya se ha mencionado anteriormente comportamientos que son poco saludables y destructivos para la vida de la persona, destacando a uno de ellos es el consumo de bebidas alcohólicas, puesto que este es percibido como un medio por el cual los jóvenes adultos reducen su estrés y se desconectan de las presiones académicas como el cumplimiento de tareas en poco tiempo, exposiciones, trabajos en grupo, etc.; que les producen malestar continuamente y es por esto que ven al consumo de las bebidas alcohólicas como un mecanismo de escape, lo que a futuro produce consecuencias que son negativas para los individuos, como puede ser una de ellas es el tener un bajo rendimiento académico. De igual manera puede afectar su vulnerabilidad física, emocional y académica puesto que al consumir esta bebida alcohólica puede producir daños tanto neurológicos (olvidos constantes, cambio en los estados de ánimo, alteración en la concentración, demencia) como fisiológicos (mareos, náuseas, vómito, desinhibición, delirios) lo que conlleva a presentar varias enfermedades que pueden ser dañinas para el ser humano a lo largo del tiempo y de su día a día.

Es por esto por lo que es aquí cuando surge el problema de investigación: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios?

V. Metodología

En el presente estudio se utilizará un enfoque mixto en el que tomaremos en cuenta el enfoque cuantitativo y cualitativo, para realizar la recopilación de datos numéricos se lo hará a través de instrumentos validados y estandarizados, y por otro lado desde el enfoque cualitativo se describirá desde una diversa perspectiva las realidades multidimensionales y complejas de los universitarios, con el fin de garantizar la objetividad y la precisión de los resultados, los instrumentos que se utilizarán para llevar a cabo este estudio serán el Inventario del estrés académico (SISCO), el reactivo AUDIT y la entrevista semiestructurada; los datos serán obtenidos por medio de la técnica de muestreo por bola de nieve.

Barraza, 2006 (citado en Jaimes, 2008) validó y construyó el inventario destinado a reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados durante sus estudios, compuesta por 31 ítems. Para la elaboración del inventario Barraza, recolectó la información a través de encuestas, ya que el uso de esta permitió la recopilación y cuantificación de datos que se convierten en fuentes permanentes de información. El cuestionario utilizado se diseñó a partir de las variables de estudio relacionadas con el estrés: nivel de estrés autopercebido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. De las variables se derivaron los indicadores y de éstos los ítems, lo que condujo a la elaboración de un cuestionario con cinco cuestionamientos. El modelo de preguntas diseñadas fue de tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con respuesta breve (Barraza, 2006).

El test obtuvo una confiabilidad por mitades de 87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer (en Hogan, 2004).

Este test cuenta con una validez en la cual se puede evidenciar en su estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario

SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

El Test de Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol, ayuda a identificar patrones perjudiciales o de riesgo de alcohol. El AUDIT fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un método simple de screening del consumo excesivo de alcohol y como un apoyo en la evaluación breve. Puede ayudar en la identificación del consumo excesivo de alcohol como causa de la enfermedad presente. También proporciona un marco de trabajo en la intervención para ayudar a los bebedores con consumo perjudicial o de riesgo a reducir o cesar el consumo de alcohol y con ello puedan evitar las consecuencias perjudiciales de su consumo. Este test está constituido por 10 ítems basados en los criterios del CIE-10, la sensibilidad y especificidad de cada uno de los ítems seleccionados para el cuestionario fueron calculadas para múltiples criterios (p.ej. consumo diario medio de alcohol, intoxicación recurrente, presencia de al menos un síntoma de dependencia, diagnóstico de abuso o dependencia de alcohol y autopercepción del problema con la bebida). Se consideraron varios puntos de corte de la puntuación total para identificar la sensibilidad (porcentaje de casos positivos que el test identifica correctamente) y especificidad (porcentaje de casos negativos que el test identifica correctamente) óptimas con el objeto de detectar el consumo de alcohol en cuatro niveles: normal, de riesgo, perjudicial y de dependencia (OMS, 2001).

El AUDIT se correlaciona muy bien con las medidas de consecuencias del consumo, ya que se manifiesta en un estado de vulnerabilidad y dependencia del consumo por parte de la comunidad, al tener una precisión igual o superior cuando se compara con los test de screening se observa una amplia variedad de criterios entre el AUDIT, el MAST y el CAGE.

La entrevista permite la creación de un espacio que propone una conversación donde “se ejercita el arte de hacer preguntas y escuchar respuestas” (Baez, 2012, pág. 165).

Según Tejero Gonzáles (2021) la entrevista semi estructurada recolecta datos de los entrevistados a través de un conjunto de preguntas abiertas. Para saturar los datos, es decir, para recolectar información suficiente para entender el área de interés, este tipo de entrevista requiere una muestra relativamente grande de participantes. Para realizar entrevistas semi estructuradas, el entrevistador dispone de un guion que recoge los temas que debe tratar a lo largo de la entrevista. Sin embargo, el orden en el que se abordan los diversos temas y el modo de formular las preguntas se dejan a la libre decisión y valoración del entrevistador. Las preguntas del guion se han preparado por parte del entrevistador desde su experiencia personal tras haber realizado una revisión de la literatura. Estas preguntas deben ser abiertas y su número ha de ser mínimo para evitar el flujo de la entrevista.

El estudio tuvo un nivel de investigación de tipo descriptivo-correlacional, ya que el propósito principal es buscar relacionar las variables de estrés académico con el bienestar psicológico en los participantes de la investigación, además, se utilizó una investigación de campo y transversal, debido a que el estudio se llevará a cabo en una situación natural, sin el control de la investigación experimental y en un momento determinado, como en un lapso de tiempo específico. La recolección de datos se llevaría a cabo con estos instrumentos puesto que por medio de la información recolectada se corroboró su nivel de fiabilidad y validez, para llegar a obtener información precisa y detallada sobre las variables que vamos a estudiar. Los resultados obtenidos, se analizarán mediante tablas estadísticas descriptivas y correlacionales, para permitir identificar patrones y relaciones significativas de la variable estrés académico y consumo de alcohol en los estudiantes universitarios, evaluando su relación con problemas sociales, de salud, e interpersonales.

Para esta investigación se obtendrá el consentimiento informado de los estudiantes antes de la aplicación de los instrumentos de medición, el cual será explicado de manera clara y detallada para proteger el bienestar e integridad de los participantes, garantizando el anonimato y la confidencialidad en todo el momento que dure la investigación, los datos obtenidos serán utilizados con fines académicos para el estudio. De igual forma se realizará un análisis detallado para poder minimizar los posibles riesgos que involucra esta investigación y maximizar los beneficios que se vayan presentando a lo largo de este estudio planteado y así poder comprender y abordar de manera precisa las variables que son analizadas en esta investigación. La

participación en esta investigación será de carácter voluntario, brindándoles la opción de poder retirarse sin ninguna consecuencia negativa que afecte a su bienestar ya sea físico o mental. En esta investigación se llevaría a cabo sin discriminación alguna, garantizando la igualdad y el respeto a la diversidad de los individuos, en este sentido, se asegura que la investigación sea libre de prejuicios y sesgos, evitando que se den distinciones basadas en características personales como la raza, el género, la religión, su etnia u otra condición.

VI. Pregunta clave

- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios?

VII. Organización y procesamiento de la información

Análisis de Alfa de Cronbach de los reactivos:

Tabla 2SISCO - Estadístico de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,963	32

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Esta interpretación se considera una buena consistencia interna en cuanto a la base de los datos muestrales, con esta investigación se corroboró por el alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,963. Este resultado indicaría un gran nivel de confiabilidad, por tanto, significa que los ítems, de este instrumento mostraría una adecuada coherencia, cumpliendo con los criterios aceptados igual o superior a 0,70 considerado como satisfactorio.

Tabla 3

AUDIT - Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,926	10

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Se presenta una adecuada consistencia interna con la base en los datos muestrales del reactivo con esta investigación se corroboró por el alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,926. Este resultado indicaría un gran nivel de confiabilidad, por tanto, significa que los ítems, de este instrumento mostraría una adecuada coherencia, cumpliendo con los criterios aceptados igual o superior a 0,70 considerado como satisfactorio.

A continuación, se observará los resultados que se encontraron durante la investigación:

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla 4

EDAD

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	21	8	40,0	40,0	40,0
	22	6	30,0	30,0	70,0
	23	2	10,0	10,0	80,0
	24	2	10,0	10,0	90,0
	25	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Según los resultados obtenidos del 100% de la población encuestada, se encuentra con un total de 70% el rango de edad de entre los 21 y 22 años, y con un porcentaje total del 30% se encuentran de entre los 23 a 25 años.

Tabla 5**SEXO**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	FEMENINO	10	50,0	50,0	50,0
	MASCULINO	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Según los resultados obtenidos que se representan en la tabla 3, existe una distribución equitativa entre estudiantes de sexo femenino y masculino lo que permite determinar las características de cada grupo sin que uno predomine sobre el otro, facilitando una mirada más equilibrada sobre las experiencias universitarias de los estudiantes encuestados.

Tabla 6**SEMESTRE**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	QUINTO SEMESTRE	4	20,0	20,0	20,0
	SEXTO SEMESTRE	4	20,0	20,0	40,0
	SEPTIMO SEMESTRE	3	15,0	15,0	55,0
	OCTAVO SEMESTRE	9	45,0	45,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Según los resultados obtenidos se encuentra la participación de estudiantes de Quinto Semestre con un porcentaje del 20%, Sexto Semestre con 20%, Séptimo Semestre con 15% y con un

mayor predominio de Octavo Semestre con un 45%. Estos datos se respaldan con las entrevistas, donde algunos participantes señalaron que el incremento en la carga académica y aquellas de las demandas propias se manifestaron en los últimos semestres.

Tabla 7

CARRERA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	DERECHO	2	10,0	10,0	10,0
	INGENIERIA	2	10,0	10,0	20,0
	ODONTOLOGIA	4	20,0	20,0	40,0
	PSICOLOGÍA	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Se observa una mayor participación de estudiantes de la carrera de Psicología con un porcentaje del 60%, Odontología con el 20% y las carreras de Ingeniería y Derecho con un porcentaje del 10% cada una. La predominancia de estudiantes de psicología podría estar relacionada con un mayor interés o sensibilidad hacia temáticas de la salud mental.

Tabla 8**OCUPACIÓN**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ESTUDIANTE	16	80,0	80,0	80,0
	AMBOS (TRABAJO Y ESTUDIO)	4	20,0	20,0	100,0
	TOTAL	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Según los resultados se muestra que el 80% de los participantes solo son estudiantes y el 20% restante estudia y trabaja al mismo tiempo. Esta distribución evidencia que la mayoría de los estudiantes priorizan su formación académica, aunque existe un porcentaje considerable que asume una doble carga, al combinar trabajo y estudio. La carga laboral adicional puede influir directamente en el incremento de los niveles de estrés, tal como lo manifestaron algunos participantes durante la fase cualitativa del estudio.

ESTRÉS ACADÉMICO**Tabla 9**

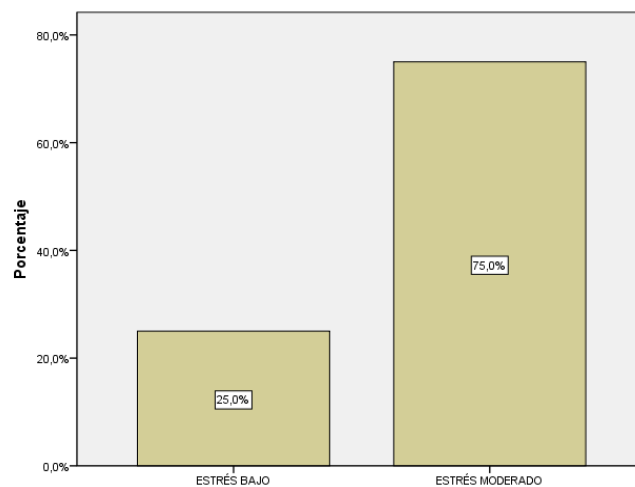
Nivel de estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ESTRÉS BAJO	5	25,0	25,0	25,0
	ESTRÉS MODERADO	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Según los resultados el 75% de los estudiantes que participaron en la investigación presentan un nivel de estrés académico moderado y el 25% restante maneja un nivel de estrés bajo. Esta distribución refleja que la mayoría de los estudiantes se encuentran expuestos a un nivel significativo de estrés, aunque aún dentro de parámetros manejables. Si mencionamos un aporte de algunos participantes las fechas de entrega, las evaluaciones y sobre todo la presión académica son algunos de los factores que producen este malestar (Gráfico 1).

Gráfico 1



Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

CONSUMO DE ALCOHOL

Tabla 10

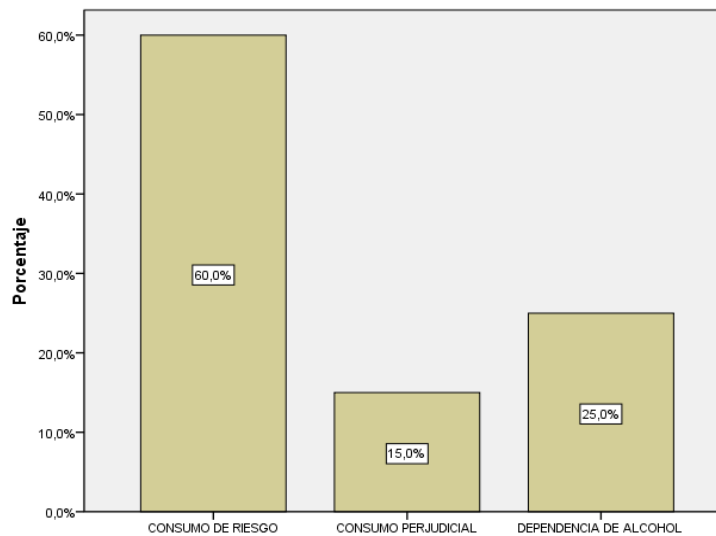
Nivel de consumo de alcohol

	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje válido</i>	<i>Porcentaje acumulado</i>
<i>Válidos</i> CONSUMO DE RIESGO	12	60,0	60,0	60,0
CONSUMO PERJUDICIAL	3	15,0	15,0	75,0
DEPENDENCIA DE ALCOHOL	5	25,0	25,0	100,0
<i>Total</i>	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Según los resultados obtenidos se revela que el consumo de alcohol de los estudiantes universitarios encuestados, un 60% de los estudiantes que participaron en la investigación presentan un nivel de consumo de riesgo, el 25% maneja una dependencia de alcohol y el 15% de la población presenta un consumo perjudicial. Estos porcentajes reflejan una situación alarmante que debe ser analizada a profundidad (Gráfica 2).

Gráfico 2



Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

Tabla 11

Correlaciones de las variables

		SISCO	AUDIT
SISCO	Correlación de Pearson	1	,408
	Sig. (bilateral)		,074
	N	20	20
AUDIT	Correlación de Pearson	,408	1
	Sig. (bilateral)	,074	
	N	20	20

Fuente: Elaboración propia. Sacado del programa SPSS.

El resultado es marginalmente significativo, lo que podría sugerir que existe una relación entre las dos variables en la población analizada, aunque no es lo suficientemente fuerte para afirmarlo con certeza, por lo que es necesario que futuras investigaciones realicen una confirmación sobre este hallazgo utilizando una muestra poblacional de un mayor tamaño, tomando como punto de partida este estudio.

Matriz 1. Entrevista Semiestructurada

Objetivo General	Dimensión	Pregunta	Respuesta
Análisis de la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.	Estrés Académico	1. ¿Qué situaciones académicas considerarías que te generan estrés?	<p>Participante 1: Pruebas y al final de cada semestre, es el estrés que más pones para así decirlo el que más siento</p> <p>Participante 2: Yo consideraría que me generan más estrés como al momento como yo estudio odontología pues en buscar pacientes y también al mismo tiempo estudiar para exámenes o realizar los deberes</p> <p>Participante 3: ¿Qué situaciones? Bueno, hay bastantes, pero diría que una de las principales es cuando me sobrecarga mucho de actividades pendientes, puede ser actividades como tareas, trabajos en grupo o exámenes. Entonces diría que me estresa mucho cuando tengo una semana muy pesada con respecto a muchas tareas, puede ser porque a veces no me organizo bien con el tiempo o simplemente la semana es muy pesada y cada profesor o cada tutor manda diversas tareas, entonces creo que eso me estresa mucho porque me dificulta mucho organizarme perfectamente para poder organizarme y poder cumplir todas mis actividades con la mayor responsabilidad que eso.</p> <p>Participante 4: Bueno, en general no tengo lo que es mucho estrés, pero lo que serían los exámenes y digamos cuando se acumula en la parte de mi carrera, que acumula en laboratorios también, se acumulan trabajos prácticos y teóricos. Entonces, eso quita mucho tiempo porque salimos muy tarde, salimos cinco y media y algunos vivimos lejos, nos llevamos tipo ocho a la casa, entonces nos acumula un poco por el horario. Pero de ahí no, más lo que serían finales.</p> <p>Participante 5: ¿Exámenes, por ejemplo? No, en su mayoría en cuanto a la vida académica, yo te diría que si exámenes en esta universidad, al menos yo te diré que no es que se manden demasiadas tareas, bueno, depende de la carrera, pero al menos yo estaba también en una universidad pública y ahí yo te diré que el campo más amplio de estrés que tienes es cuando te mandan deberes, porque te mandan un montón y no valen mucho, pero sabes que aun así si no los haces no te dejan dar pruebas o simplemente hay décimas que te cuestan y eso te genera mucho estrés la verdad.</p> <p>Participante 6: Hay varias situaciones académicas que generan estrés, por ejemplo, el tiempo limitado para entregar tareas, la falta de tecnicismo a la hora de dar clases, textos muy largos para estudiar o para analizar y, por último, la libertad de cátedra</p>

		<p>que tiene cada maestro de dar es muy diferente a la metodología de cada maestro, entonces alguna de esas cosas causa confusión en el estudiante.</p> <p>Participante 7: Los exámenes y las tareas, nada más.</p> <p>Participante 8: Puede ser situaciones académicas, puede ser el hecho de hacer bastantes tareas, si solo eso va a ser bastantes tareas.</p> <p>Participante 9: Los exámenes, las notas faltantes, los profesores impacientes, la presión del grupo</p> <p>Participante 10: Mm...los exámenes, el hecho de los profesores cuando saben mandar demasiados deberes sin haber enseñado bien la materia, este las cuestiones de los supletorios.</p> <p>Participante 11: Mm me genera estrés la carga horaria y carga también de deberes</p> <p>Participante 12: Exámenes más, período de exámenes</p> <p>Participante 13: Mm... los exámenes, pasar y graduarme, creo que esos</p> <p>Participante 14: Si son materias que prácticamente de mi malla curricular</p> <p>Participante 15: Eeee el no entender una materia, el tener que pasar la materia y el tener que si o si graduarme</p> <p>Participante 16: Supongo que serían los trabajos que son más, los trabajos que envían antes de notas, los que nos hacen estresar supongo que a muchos de mis compañeros y a mí son que tienen una complejidad alta y menor tiempo cuando se puede mandar trabajos mucho antes con la misma complejidad o incluso más que creo que es lo que más llega a estresar en, dentro de mis compañeros o incluso en mi</p> <p>Participante 17: Las que a mí me generan estrés es la, cuando mandan deberes, muchos deberes, la acumulación de deberes, las aproximaciones a los exámenes y cuando son trabajos bastantes extensos son los que más generan estrés en el ámbito académico de la universidad.</p> <p>Participante 18: A ver yo cacho que los profes, o sea como que se ponen en una actitud a veces que es difícil de comprenderles o se vuelven como muy autoritario y ahí es como que me estreso de ahí creo que también como que la relación con algunos compañeros es como que me causa conflicto en hechos y si es que veo que no se tratan de ser como el típico castroso entre comillas me causa como que rabia entonces como que eso, pero esos dos pero digamos del uno al diez yo cacharía que sea bajo o sea no es como que muy alto este este, esta como ansiedad o estrés que pueda estar yo teniendo por ellos, más me causa o sea un poquito más lo que es con los profesores.</p> <p>Participante 19: Eh, el rato de entregar las tareas, así como que las fechas límites cuando son muy cortas eso</p> <p>Participante 20: Usualmente son en la presentación de trabajos, la presentación de exposiciones, trabajos grupales, ensayos bueno eso.</p>	<p>que tiene cada maestro de dar es muy diferente a la metodología de cada maestro, entonces alguna de esas cosas causa confusión en el estudiante.</p> <p>Participante 7: Los exámenes y las tareas, nada más.</p> <p>Participante 8: Puede ser situaciones académicas, puede ser el hecho de hacer bastantes tareas, si solo eso va a ser bastantes tareas.</p> <p>Participante 9: Los exámenes, las notas faltantes, los profesores impacientes, la presión del grupo</p> <p>Participante 10: Mm...los exámenes, el hecho de los profesores cuando saben mandar demasiados deberes sin haber enseñado bien la materia, este las cuestiones de los supletorios.</p> <p>Participante 11: Mm me genera estrés la carga horaria y carga también de deberes</p> <p>Participante 12: Exámenes más, período de exámenes</p> <p>Participante 13: Mm... los exámenes, pasar y graduarme, creo que esos</p> <p>Participante 14: Si son materias que prácticamente de mi malla curricular</p> <p>Participante 15: Eeee el no entender una materia, el tener que pasar la materia y el tener que si o si graduarme</p> <p>Participante 16: Supongo que serían los trabajos que son más, los trabajos que envían antes de notas, los que nos hacen estresar supongo que a muchos de mis compañeros y a mí son que tienen una complejidad alta y menor tiempo cuando se puede mandar trabajos mucho antes con la misma complejidad o incluso más que creo que es lo que más llega a estresar en, dentro de mis compañeros o incluso en mi</p> <p>Participante 17: Las que a mí me generan estrés es la, cuando mandan deberes, muchos deberes, la acumulación de deberes, las aproximaciones a los exámenes y cuando son trabajos bastantes extensos son los que más generan estrés en el ámbito académico de la universidad.</p> <p>Participante 18: A ver yo cacho que los profes, o sea como que se ponen en una actitud a veces que es difícil de comprenderles o se vuelven como muy autoritario y ahí es como que me estreso de ahí creo que también como que la relación con algunos compañeros es como que me causa conflicto en hechos y si es que veo que no se tratan de ser como el típico castroso entre comillas me causa como que rabia entonces como que eso, pero esos dos pero digamos del uno al diez yo cacharía que sea bajo o sea no es como que muy alto este este, esta como ansiedad o estrés que pueda estar yo teniendo por ellos, más me causa o sea un poquito más lo que es con los profesores.</p> <p>Participante 19: Eh, el rato de entregar las tareas, así como que las fechas límites cuando son muy cortas eso</p> <p>Participante 20: Usualmente son en la presentación de trabajos, la presentación de exposiciones, trabajos grupales, ensayos bueno eso.</p>
	2. ¿Crees qué es importante		<p>Participante 1: Sí es importante pero bueno yo creo que, aparte, siento yo que en</p>

		<p>obtener calificaciones altas?</p>	<p>calificaciones altas no solo se ve por así decirlo, tu puede que sí no esté tu conocimiento Por así decirlo refleja la calificación más alta a base de copia o de pues otras cosas, pero sí yo creo que tener o no una calificación alta es importante Sí obvio para pasar, pero en sí no te define como como tal o como quién eres.</p> <p>Participante 2: La verdad yo tengo un concepto de que las calificaciones no son importantes sin embargo de una u otra forma las calificaciones se van a ver perjudicadas y Considero que hay que tener buenas calificaciones sin embargo no están no tan altas como para evitar el agotamiento.</p> <p>Participante 3: Personalmente creo que sí, pero también pienso que es importante el proceso en el que llevas todo eso, porque muchas veces te enfocas tanto en conseguir una calificación alta que muchas veces lo que estás aprendiendo, lo que estás viendo en clase, lo aprendes de memoria y no lo entiendes en sí, no lo razones y no lo piensas de una forma crítica. Entonces creo que es muy importante el entender las cosas, poderlas razonar, poderlas pensarlo más críticamente para poder auto debatirse a ti mismo si lo que estás aprendiendo está bien, si hay algún otro punto de vista o el hecho del por qué se dan o se enseñan, así las cosas. Entonces sí, personalmente pienso que es muy importante el sacar calificaciones altas porque de ese modo a pruebas obviamente, pero también creo que es muy muy importante el área o la parte del proceso en sí de tu aprendizaje. Como te decía, no te sirve de nada el aprenderte las cosas de memoria para el día del examen poder rendirlo todo bien y al en tu vida personal, en tu vida profesional o académica, más adelante no te acuerdas de nada o simplemente no puedes debatir acerca de diferentes temas. Entonces creo que es muy importante ambas partes, mucho la calificación final como el proceso en el que llevas todo a partir de ahí.</p> <p>Participante 4: Pasar, pues no, pero en el caso de que cualquier usted en sí es importante estar al día para igual tener un poco de plazo para poder en el segundo parcial estar un poco más tranquilo, entonces si sacas mejor nota podrás estar más relajado. De acuerdo.</p> <p>Participante 5: No, para mí no, para serte honesto.</p> <p>Participante 6: Personalmente creo que sí, en mi caso trato de tener las mayores calificaciones posibles.</p> <p>Participante 7: Depende, más creo que importa eh que la nota refleje tu esfuerzo y la dedicación que tuviste a la hora de hacer esa tarea, que simplemente la nota como tal.</p> <p>Participante 8: La verdad depende, claro que siendo que es un requisito obviamente tener la nota básica no, pero si existe la capacidad, sí.</p> <p>Participante 9: No, porque una calificación no define que tan buen profesional eres.</p> <p>Participante 10: Claro porque con eso nos graduamos.</p> <p>Participante 11: Si, es muy importante ya que creo que obteniendo calificaciones altas tendrías más oportunidades en un futuro.</p> <p>Participante 12: Si para tener como que un nivel académico estable pero también considero que si bien es cierto hay veces que no se pueden obtener siempre las notas que uno desea y también uno se vuelve como conformista para no tener tanto estrés.</p>
--	--	--------------------------------------	---

		<p>Participante 13: Mm...antes si lo pensaba como que el que tenía más obviamente iba a ser más pero ya después te das cuenta de que no siempre es eso porque por mucho que estudies si es que no te queda nada de lo que estudiaste no te sirve de nada.</p> <p>Participante 14: Yo considero que no puesto de que yo tengo ese concepto de que una nota no te define como persona sin embargo es importante no descuidarse por el hecho de que bueno más que todo por el hecho de no se tener un rango alto de reconocimiento.</p> <p>Participante 15: O sea sí, pero solo porque tienes que pasar y ya la verdad.</p> <p>Participante 16: Si totalmente, porque considero que a pesar de que eso no refleja inteligencia nos muestra y nos deja, nos estresa el hecho de saber que podemos perder una materia o podamos como naturalmente se dice botar dinero a la basura ya que si perdemos una materia se pierde la materia, el tiempo y el curso para, el...perdón el grado o sea el tiempo que te gradúas con tus compañeros.</p> <p>Participante 17: Si, o sea si yo creo que si porque por desgracia nos dicen que claramente o sea por más que no queramos tener calificaciones altas y entre otras cosas no podemos pasar el semestre sin calificaciones altas entonces tenemos que tener unas buenas calificaciones para aprender, pero también para pasar el semestre.</p> <p>Participante 18: Mm si, ósea si es importante pero no creo que eso sea algo que justifique o que te dé como un nombre hacia algo, soy consciente de que una calificación alta y un promedio alto te puede estar abriendo ciertas puertas, pero si es que son debajo del promedio el estigma o por un estereotipo no creo que es justo que también te lo cierren entonces si considero que es importante pero no al punto de que estrictamente las tienes que cumplir.</p> <p>Participante 19: Eh, si suficiente para pasar.</p> <p>Participante 20: Siento que más debería compensar la capacidad que tienes para realizar un trabajo y que está sea valorada, precisamente a una nota como tal.</p>
	<p>3. ¿De qué manera crees que las evaluaciones académicas influyen en tu nivel de estrés académico?</p>	<p>Participante 1: ¿De qué manera? yo creo que influye a diario siento que ya los profesores o como sea pues se dicen como que hay tal prueba o hay que hacer esto hay que hacer el otro yo creo que siento yo que es una un estrés diario en sí o más que estrés es como que estar consciente de que al final de cada semana o en cada clase Puede que haya una prueba, entonces siento que es un estrés que influye diariamente.</p> <p>Participante 2: Influyen un 100% ya que depende de eso se va se va a ver el desempeño que tenga y el promedio con el que voy a pasar al siguiente semestre.</p> <p>Participante 3: Influyen mi nivel de estrés quizá influyen mucho las evaluaciones cuando se realizan de un modo que no está muy, del modo que no está muy acostumbrado mi cerebro, por decirlo así, porque obviamente cada persona tiene diferentes tipos de aprendizaje, cada uno aprende diferentes modos, unos aprenden visualmente, otros auditivamente, entonces creo que mucho de eso también debe estar enfocado relacionado a las preguntas que te toman en algún examen, porque hay muchas veces que en clase te enseñan mucho, como que te enseñan muy básicamente lo que tienes que saber, pero al momento de realizar preguntas o evaluaciones, te preguntan o te hacen como que algún tipo de pregunta mucho más específica en la</p>

		<p>cual te piden explicar mucho más a detalle cada una de las cosas. Por ejemplo, yo en mi caso que estudió odontología, muchas veces como que los docentes o los doctores te explican un tema muy básico, como que como que estás preparado para un examen, pero solo un examen de preguntas, pero a veces te ponen un caso clínico, por ejemplo. ¿Entonces hay muchas veces te juega la trampa de saber la respuesta, pero no saber debatirlo o saber cómo analizar un caso clínico, sabes? Entonces creo que influye mucho el estrés académico, no digo que esté mal, pero digo que influye mucho la forma en la que se plantean las preguntas, porque muchas veces hay preguntas que te plantean y a lo mejor eso no lo viste a fondo en la clase, entonces eso te llena mucho de estrés y al final en el proceso en el que está en la semana en la que tú estás estudiando, por ejemplo, te llenas mucho de estrés el no saber si van a tomar esto, si van a tomar aquello o de esta forma o de otra. Entonces creo que eso mucho a mí en lo personal me estresa bastante el que tomen algunas preguntas mucho más elaboradas y en clase a lo mejor no te enseñaron de una forma analítica, por decirlo así.</p> <p>Participante 4: Bueno, en mi caso la verdad no influye tanto quitando las que son los exámenes finales, porque en nuestro caso es acumulativo, entonces nos toman, en segundo parcial nos toman todo, toda la materia, entonces en general eso sería, de ahí sería por materias largas como que es más memoria como medicina interna en nuestro caso, de ahí en general a mí no me concierne, pero sé que mis compañeros se estresan bastante por lo que son pruebas y así.</p> <p>Participante 5: En el momento de decir depende de qué tipo de evaluaciones, o sea, estás hablando de los exámenes que valen 20 puntos, por ejemplo, eso me comienza a generar estrés, yo de repente te diré cuando no hice un buen trabajo en el semestre y el examen sí puede ser algo crucial, ahí es cuando me comienza a generar estrés el examen.</p> <p>Participante 6: Personalmente no lo veo como una parte de estrés, creo que es parte de la responsabilidad de cada estudiante intentar adquirir la mayoría de conocimientos, entonces personalmente no lo tomo como estrés, sino como un reto personal.</p> <p>Participante 7: Depende, depende del maestro, depende también del tipo de de prueba que hay, pero por lo general no es que influya mucho. Las hago como si fuera un deber más.</p> <p>Participante 8: Bueno, deberías en mi aspecto un nivel de estrés bastante alto, porque hay veces que, bueno, en mi caso no encuentro un método para estudiar así bien conciso, entonces sí es muy alto el estrés.</p> <p>Participante 9: Bueno yo creo que la incertidumbre juega un papel importante ya que no sé qué van a tomar o cómo se va a presentar la evaluación entonces al tener esos estrés de no saber qué va a pasar hace que mis conocimientos por ejemplo en el momento se vean afectados.</p> <p>Participante 10: Este por el hecho de tratar de...influye en el estrés con el hecho de que nosotros tenemos que cumplir unas exigencias de la universidad por eso nos mandan evaluaciones entonces si nosotros no cumplimos esas exigencias nos podemos quedar de materia y sería una pérdida de tiempo entonces eso es lo que demanda el estrés para mí.</p> <p>Participante 11: En mi nivel escolar influye bastante ya que son como una</p>
--	--	--

			<p>retroalimentación de todo lo visto y si nos llegaran hacer calificaciones altas se sentiría como que toda la retroalimentación no ha servido en mi proceso.</p> <p>Participante 12: Demasiado, o sea si ponemos de un uno a un diez, le pongo yo un 8.5.</p> <p>Participante 13: Influye de manera negativa, no siempre en todas las materias, pero si en la mayoría que a veces puede que tenga como que algún conflicto creo que eso.</p> <p>Participante 14: Realmente si influye en un impacto grande por el motivo de que ciertamente al rendir los exámenes considero que el conocimiento que yo adquiero el conocimiento que yo estudié prácticamente puede ser nulo o prácticamente puede ser no considerable por el motivo de que no voy a tener concordancia con las preguntas del examen y así.</p> <p>Participante 15: De hecho, influye bastante porque estas con la constante preocupación de cómo será la evaluación que tal te ira en la evaluación que tienes que hasta incluso es un pendiente más entonces a parte las tareas entonces si influye bastante.</p> <p>Participante 16: Supongo que alto a muy alto porque no en todos los casos, pero en la mayoría bueno no en la mayoría podría decirlo de un rango medio los profesores no pueden atinarles a preguntas certeras o se equivocan en la realización de preguntas que se tienen que uno mismo tiene que rectificar a veces con el permiso del docente</p> <p>Participante 17: Influyen bastante, últimamente en los exámenes han sido un poco complicados y si influyen bastante cuando el estrés en que aspecto es que no puedo dormir bien, no puedo comer esos son los dos factores más importantes cuando me llegan los exámenes porque primera no sabemos qué va, segundo después de dar los exámenes no sabemos cómo nos fue entonces si es una acumulación de estrés bastante grande.</p> <p>Participante 18: La verdad anteriormente me estresaba mucho, pero creo que es un poco más personal y luego después que será los últimos dos semestres o sea el último año me he dado cuenta que he logrado yo poder calmarme y no estar tan preocupado ante los exámenes entonces el tomo mayor ligera o sea más fresco el sentido de estar en semana de exámenes o así.</p> <p>Participante 19: La verdad es que muy poco, no considero que sean difíciles las pruebas que toman aquí o sea en plan, o sea si es que uno se va a las clases, se atiende más o menos ya es suficiente no creo que sea necesario el estudio y todo eso, o sea estudiar todo si es que ya se atiende bien.</p> <p>Participante 20: Si representan un porcentaje que nos puede servir para clases, si me gusta mantenerme al margen de sacar una buena nota y por ende siempre me voy a estrés mucho siempre que tenga que estudiar y siempre que tenga que hacer lo adecuado, si es súper estresante.</p>
		<p>4. ¿Cómo crees que tu situación en casa por ejemplo el dinero o los recursos que</p>	<p>Participante 1: Bueno yo creo que en sí recursos, dinero material de estudio y tal yo siento yo soy de la idea del que el que puede así sea con no sé capaz con libros con en sí con los recursos que tengo a mi alcance yo siento que sí puedo lograr un buen desempeño académico en este caso en la universidad y si hablamos Obviamente el dinero siempre está en por así decirlo el dinero, el mundo se mueve con dinero y más</p>

		<p>tienen influyen en lo que logras en la universidad en casa por ejemplo el dinero o los recursos que tienes influyen en lo que logras en la universidad?</p>	<p>cuando hablamos de estudios entonces yo creo que es un factor que siempre igual está como que a pensar, no sé qué por ejemplo mi carrera en odontología como que se necesita dinero como que para tal cosa para materiales para insumos para lo que sea entonces así es como que súper importante como que tener un como un estimado en sí como siempre empezar a como que pensar en ahorrar o en cosas que donde el dinero pues sea como que sea no malgastado y bien guardado y bien guardado Pues porque son recursos súper importantes en especialmente para mi carrera.</p> <p>Participante 2: Explicado yo como estudio de odontología Considero que el dinero sobre todo influye bastante en mi carrera y en mis estudios porque es una carrera que realmente tiene que ver mucho Con dinero y comprar materiales entonces siento que existe un gran vínculo con mi carrera estudiantil y con el dinero y la estabilidad económica que se presenta en mi casa.</p> <p>Participante 3: Creo, bueno, soy fiel creyente de que las capacidades, por ejemplo, hablando económicamente, no influyen mucho en tu aprendizaje, porque creo que el aprendizaje en sí en el mundo es bastante accesible para todos, porque con esto del Internet, con muchas herramientas digitales y tal que están a nuestro alcance, creo que es bastante, no diría que fácil, pero bastante accesible para las personas del poder prepararse y que bueno, no de cierto modo igual, pero que ambas personas, por ejemplo, poniendo el ejemplo de dos personas comparando una que tiene, por así decirlo, recursos económicos elevados o accesibilidad elevada a diferentes medios de conocimiento, diría que está al mismo nivel, podría estar igual, al mismo nivel que una persona que no tiene a lo mejor esos recursos, esos alcances, porque la verdad creo que una persona cuando desea aprender se busca las posibilidades. Además de que, como te digo, esto del Internet, cosas así, está bastante accesible hoy en día en el mundo. Creo que es bastante. Creo que hay que pensar, bueno, yo creo que es muy, muy, no hay un, no hay mucha diferencia por ese lado, pero ahora si nos vamos al lado de que, por ejemplo, una persona a lo mejor puede llevar su aprendizaje mucho más, prácticamente no lo sé, de cierto modo, por ejemplo, una persona que no tenga muchos recursos puede basarse meramente o netamente en el Internet, por decirlo así. Pero puede haber otras personas que a lo mejor no se sienten satisfechas con lo que el Internet les da. Entonces a lo mejor pueden acceder a libros virtuales o quizá de otro modo puede acceder a simuladores, como te digo, en mi caso que estoy estudiando odontología, puede haber estudiantes que aprendan solo con el Internet, cosas así. Pero puede haber otros estudiantes que a lo mejor adquieren, económicamente hablando, por ejemplo, un simulador o diferentes modelos, ya sea en yeso, en D, cosas así, para aprender. Entonces, hablando de eso, diría que ahí podría haber una diferencia en cuanto al cómo se prepara su conocimiento clínica o prácticamente hablando de ese modo. Pero más allá de eso, creo que soy fiel creyente, como te digo, que, si una persona quiere aprender, quiere conocer algo, creo que esa persona buscaría mucho los medios para poder aprender. No creo que solo el aprender esté ligado netamente a lo que es lo económico, sino muchas veces también las ganas que tiene o la voluntad que una persona tiene para poder.</p> <p>Participante 4: Bueno, eso sí es muy importante, pero bueno, en general en mi caso yo soy aparte porque me pago lo que es trabajo, entonces me pago todo y pues tengo un poco más de facilidad en eso. Pero sí, la verdad es que la carrera demanda varios, varios recursos económicos porque es muy cara en general todo lo que es instrumental, quedarse, mascarillas cada rato, sí es un poco caros y hay algunos artículos que son excesivamente costosos, entonces es una carrera que sí necesitas recursos para poder hacer, y si no los tienes, pues obviamente te va a reflejar en lo que es académico, porque no vas a poder hacer algunas prácticas y tendrás menores notas.</p>
--	--	--	---

			<p>Participante 5: En cuanto. No, yo te diré que no. O sea, me preguntaste si el dinero influye, o sea, no, yo te diré que no, porque hay personas que tienen la vida fácil porque tienen familia adinerada y eso no quiere decir que la tengan más fácil en la universidad, a menos que bueno, paguen para que les den haciendo sus deberes como que la tendrían más fácil, pero solo en ese punto te diría yo, porque los exámenes en sí es como que los tienes que dar.</p> <p>Participante 6: La verdad no influye tanto solo cuando debo imprimir algunos libros, pero por lo general me gusta leer por medio de plataformas digitales.</p> <p>Participante 7: Sí influye algunas veces, por ejemplo, si hay casos de hacer maquetas o hacer investigaciones que uno tiene que gastar un montón en papel y en cosas, si no hay plata, y si no hay cómo hacer, y eso no hay cómo decir una prorrata. O sea, sí afecta un montón en ese caso.</p> <p>Participante 8: Bueno, por parte del dinero no, al menos que sea en una privada y no tenga cómo pagar el semestre, fuera muy diferente, pero no creo que influya mucho eso, mis notas o algo.</p> <p>Participante 9: Influye bastante porque mientras más recursos yo siento que podría mejorar mi rendimiento, mientras menos recursos tengo que adaptarme a las situaciones y eso puede provocar una desestabilización de mi rendimiento.</p> <p>Participante 10: Influye por una presión por ejemplo en mi situación yo soy de una familia este de economía media, de clase media entonces yo sí por ejemplo en mi situación este si tengo algo de estrés por el hecho de que nosotros tenemos que estar ajustándonos al presupuesto para cumplir las exigencias de la universidad entonces si es que yo no cumpla esa exigencia estaría perdiendo dinero valioso que pudiera haber gastado en otras cuestiones, entonces esa es mi exigencia y lo que me produce estrés en este caso.</p> <p>Participante 11: Influye demasiado en situaciones económicas...por situaciones de no tener dispositivos móviles no podríamos entrar a la plataforma y no entrar en la plataforma implica no subir deberes o incluso si no hay para poner internet en la casa o datos en el celular también influye mucho en subir deberes o tomar exámenes mismo en el AVAC.</p> <p>Participante 12: Dinero, tema económico también es preocupante entonces eso también se vuelve estresante y eso influye en como uno estudia y a veces por esa situación el estrés es más que se combina también con como la ansiedad de no saber cómo resolver.</p> <p>Participante 13: No eso no influye la verdad.</p> <p>Participante 14: Realmente no influye mucho puesto que si adquiero de los recursos necesarios.</p> <p>Participante 15: De hecho, influye en tu competencia para hacer las cosas y en tu desenvolvimiento porque si estas pasando mal en la casa si no hay lo que es el apoyo económico estas en constante frustración creería yo y también preocupación porque no sabes si a la final vas a lograr pagar o no la universidad entonces de algún modo es como que eso te distrae o más claro no pones atención a las clases y baja tu rendimiento.</p>
--	--	--	---

			<p>Participante 16: Yo no le veo ningún beneficio tampoco me ha gustado que haya beneficio económico ya sea hacia a mí o hacia ninguna persona porque siento que si voy a estudiar el estudio me sirve más aun a mí, pero el hecho de estudiar, estudio porque me gusta, me gusta investigar, me gusta conocer, me gusta aprender.</p> <p>Participante 17: Influyen bastante porque yo sí tengo la oportunidad y dar gracias en que mis papas están bien en el ámbito económico y absolutamente todo y gracias a ellos puedo también tener todo lo que yo quiero, pero también ser agradecida con todo lo que me dan.</p> <p>Participante 18: No creo que se vincule para mí, o sea la situación económica de mi casa lo que puede digamos estar influyendo es que en los momentos en los que son bajos, o sea atravesamos un momento bajo económicamente dentro de mi casa, puede que tenga este pensamiento constante en el momento que yo pase a la universidad pero obviamente yo logro como que diferenciar que yo estoy en la universidad y yo no tengo que estar preocupándome por la situación económica de mi casa cuando yo esté en la universidad y como siempre a veces, o sea es momentánea entonces también me logro calmar.</p> <p>Participante 19: Eh, en los logros creo que así por ejemplo la accesibilidad que tengo al internet al celular computadora para hacer mis trabajos de manera más eficiente más rápida si yo creo que beneficia bastante no.</p> <p>Participante 20: No, para mí no influye, para mí no está relacionado el tema económico por ejemplo en lo que me pasa en la universidad, yo no lo considero importante.</p>
		<p>5. ¿Cómo reaccionas con tus compañeros cuando existe una tarea desafiante?</p>	<p>Participante 1: Siento en conjunto reaccionamos de no sé no hay alguna prueba sorpresa o cuando haya un trabajo extenso o alguna exposición, yo creo que la primera reacción mis compañeros y la mía también es como que una de si se puede llamar frustración y otra eh no sé yo creo que al principio de desmotivación puede ser porque capaz de lo que no sé cuándo hay alguna asignación desafiando difícil lo primero que se nos viene encima es como que no voy a poder no lo voy a lograr o está muy complicado lo voy a hacer mal o no hay mucho tiempo para hacer entonces yo creo que esos son las reacciones.</p> <p>Participante 2: Consideró que con un temperamento muy es muy normal y no cuando tengo que realizar algún trabajo de alto estrés con mis compañeros se reaccionar normal porque sé que tanto yo como ellos están comprometidos en algo y si nos va a generar estrés, pero dejamos como que ese estrés nos ganemos va a producir, pero va a perjudicar el equipo y la nota que podamos sacar entonces siempre trato de manejarme con un temperamento muy bajo y evitar problemas.</p> <p>Participante 3: Una tarea desafiante, la verdad, yo soy mucho de tomar liderazgos. Entonces, obviamente cuando existe a lo mejor una tarea que es muy. Que tiene una ponderación o una calificación bastante alta, creo que soy mucho de repartir los roles equitativamente y siendo bastante claro, enfatizando obviamente en el valor que tiene este proyecto, obviamente basándonos en la igualdad, en el balance en cuanto a roles, tratando de no sobrecargarte mucho, sobrecargar mucho a un compañero o de otro modo a mí persona. Pero cuando hay un trabajo en grupo, sí me gusta mucho tomar el liderazgo, dividir bastante bien los temas que cada uno va a hacer, obviamente tratando de llevar el trabajo lo más colaborativamente posible. Por ejemplo, en unas exposiciones, me gusta mucho dividir los temas que cada uno va a trabajar en las</p>

		<p>exposiciones, en las diapositivas, pero también, por ejemplo, creo un documento compartido en el que cada uno coloca la información que va a decir en esa exposición. Por ejemplo, hay algún altercado al momento de exponer, por ejemplo, un compañero no llegó, entonces ese word sirve, por ejemplo, para los compañeros del grupo, que no solo se aprendan sus partes, sino que también cada uno sepa la parte del otro para más allá de por si hay algún altercado, también ese compañero puede llegar a ampliar mucho más la información el día de la exposición, cosas así. Siempre es bueno repartirse los roles, pero no llevándolo tan individualmente, sino que también al final de todo, toda esa información que cada uno recaba de su tema, al final se unen en un documento para que todos podamos estudiar, todos podamos aprender de eso. Entonces sí me gustan mucho los trabajos colaborativos. Pero también es muy importante, creo yo, la organización del grupo, porque se nota cuando un grupo se organiza bien, conoce bien el tema y hay otros cuando que se notan que no, que a lo mejor lo llevaron más individualmente, cada uno sabe solo su tema. Entonces creo que es bastante importante la división de roles.</p> <p>Participante 4: Bueno, en sí, pues la resolvemos, en el curso general cuando hay una tarea desafiante, lo que hacemos es resolver la mayoría juntos, porque somos un poco unidos, entonces nos ayudamos en eso, pero en realidad, casi, como ya tengo conocimiento y también tengo, digamos, familiares que me pueden ayudar en eso, no se me complicaba hasta ahorita ninguna tarea. En sí, las más complicadas y estresantes son las maquetas o tallados, pero igual las hacemos en grupo, entonces nos reduce un poco lo que es el estrés.</p> <p>Participante 5: Como que, o sea, te lo puedo contestar coloquialmente o tú te sientes como es como que verga que es como que qué horrible, pero ya toca.</p> <p>Participante 6: La verdad me gusta mucho realizar una planificación, organizarme bien para no dejarme acumular de todo porque luego se viene todo continuo y no se logra avanzar.</p> <p>Participante 7: Si es tarea en grupo, ahí toca dividir de una, porque si no la gente se aburre, lo que sea, pero al inicio hay que dividir los trabajos y a ver esto, o sea, así, porque la gente trabaja mejor cuando hay un plan directo: “Ah, hago esto y hago esto”. Si uno dice: “Hago” y punto, ahí uno se pierde.</p> <p>Participante 8: ¿Cómo reaccionó? Bueno, por mi parte no soy mucho de trabajar en grupo, no me agrada, pero siempre trato de ponerme de acuerdo bien con mis compañeros para hacer las tareas con tiempo y después no estresarnos mucho al final por estar haciendo las cosas al ú de acuerdo.</p> <p>Participante 9: Primero que nada, me gusta asumir el papel de líder en donde yo sectorizo la información que tenemos que recopilar, acto seguido lo que me gusta hacer es impartir responsabilidades en donde todos y cada uno pueden elegir lo que quieren o lo que va más acorde a su personalidad a realizar y una vez que ya todo esto se realiza se hace un recuento de todo lo que se hizo y así se une el trabajo.</p> <p>Participante 10: Como reacciono con mis compañeros, yo soy muy neutral ósea soy no... no sobrereacciono como hacen otros ni me quejo simplemente acepto porque es, son exigencias nada más.</p> <p>Participante 11: Yo creo que tengo, siento que cuando hay algo estresante para mi o algo muy qué me desafía algún trabajo siento que yo tomo el mando como que quiero</p>
--	--	---

			<p>tomar el mando de todo para organizar mejor las cosas y realizar la tarea desafiante.</p> <p>Participante 12: Nos organizamos ósea literalmente si es que es en trabajo en grupo cada uno nos organizamos vemos que es factible como dividir, si es individual si es que alguno de nosotros no entiende o así pregunto, entonces se nos vuelve más fácil.</p> <p>Participante 13: Mm...de hecho con mis compañeros no hemos tenido como tal ningún conflicto resolver tareas difíciles como por ejemplo la tesis en este caso, es más por el trabajo en sí que con mis compañeros hay problemas.</p> <p>Participante 14: Bueno de hecho reacciono de una manera analítica en el sentido de cómo nos vamos a distribuir el trabajo, como lo vamos hacer, en que tiempo lo vamos hacer y si existe complicaciones que se yo con alguna otra compañera pues realmente buscar soluciones de una manera razonable y equitativa.</p> <p>Participante 15: Pues la verdad primero me frustró, después me desespero y después ya me pongo hacer el trabajo y cuando alguien decide llevar la batuta por así decirlo ser el líder de grupo a mí me tranquiliza más que yo ser la encargada del grupo.</p> <p>Participante 16: El principio molesto, pero o sea no molesto de ira sino molesto de comedia de molestar de pasar de procrastinar incluso, pero de ahí cuando ya toca realizar el trabajo no tengo problema con quedarme hasta las dos tres de la mañana a leer el trabajo que hicieron todos mis compañeros y rectificar lo que hayan hecho mal.</p> <p>Participante 17: Mm la verdad he tratado de controlarme bastante en estos últimos años de la universidad si he bajado bastante a eso de los trabajos grupales de que hagan rápido y entre otras cosas más, pero lo que como yo actuó es que dividimos las cosas, dividimos así sea un trabajo extenso pues escogemos las cosas nos dividimos y lo hacemos hasta ponemos un plazo para todos entregar, todos verificar y así todos cumplir, para que todos participen también en el trabajo.</p> <p>Participante 18: Chuta o sea yo soy mucho de, a mí me gusta dividir o sea dividir el los trabajos, o sea tener como que el liderazgo pero no en el sentido de poderío si no que resolver rápido y hacerlo cada uno a su tiempo en la norma, entonces por ejemplo no es un trabajo super difícil que nos mandó en grupo entonces yo prefiero todos reunirnos en zoom nos dividimos, hacemos nuestra parte unimos dialogamos de como lo hicimos y si tenemos preguntas nos ayudamos entre nosotros, entonces para mí es como que yo prefiero poner, yo en el rol de este problema como decirlo de deber tratar de solucionar lo más posible para que sea menos, la carga de estrés sea baja.</p> <p>Participante 19: Mmm, normalmente no suelo hablar con mis compañeros de tareas, pero así cuando algo se nos dificulta como que tratamos de ayudarnos nos apoyamos entre nosotros y así para lograr sacar lo mejor que se pueda en la tarea.</p> <p>Participante 20: Trato de ponerle un liderazgo por lo menos, estructurar el trabajo para todos podamos hacerlo y podamos sacar una buena nota.</p>
		<p>6. ¿Qué emociones sueles experimentar cuando sientes presión por</p>	<p>Participante 1: No sé si emoción pero yo creo que estrés obviamente primero y otra emoción yo creo que puede ser yo creo que motivación o sea decir como que aunque haya demasiado cuando sea que haya Aunque haya demasiada presión en mí siempre está como que lo voy a lograr como que yo misma me automotivo Por así decirlo pero igual o sea también está esa tristeza si se puede llamar así de que chuta capaz y</p>

		<p>cumplir con tus responsabilidades académicas y cómo reaccionas ante estas situaciones?</p>	<p>no lo logro no voy a lograr a entregar esto a tiempo o no voy a lograr estudiar a tiempo para este examen pero yo creo que en sí es emoción de automotivarme y de decir si puedo pues siempre está en mí.</p> <p>Participante 2: Yo diría que sobre todo estrés, estrés es uno de el estrés influye mucho cuando tengo que cumplir algún requerimiento estudiantil. a verdad voy manejando estas situaciones demasiado, trato de manejarlo más con deporte, sobre todo para poder desahogarme de esa forma y evitar como estresarme.</p> <p>Participante 3: Obviamente el estrés, me estreso bastante, pero no sé por qué, pero al menos yo personalmente me gusta trabajar a presión. Al menos yo siento, no sé, emoción, como una emoción, una sensación de desafío, de determinación. Me gusta bastante cuando me ponen algún tipo de desafío porque siento que me enfoco más, siento que me comprometo de cierto modo más. Entonces cuando hay algún trabajo, alguna actividad desafiante, me gusta mucho el ponerme a prueba, entonces la verdad reacciono bastante positivamente. Obviamente hay modos o hay formas en la que hay situaciones en las que uno se estresa bastante, a veces se bloquea mentalmente, pero más allá de eso, me gusta mucho cuando se presenta algún tipo de desafío, porque eso me ayuda a sentirme que soy capaz, saber que puedo ser útil al saber o darme cuenta de que soy capaz de solucionar un problema, una dificultad cuando se me presenta. Entonces de hecho creo que es bastante importante porque de eso se trata la vida, a veces nos coloquemos delante situaciones desafiantes, problemas, cosas por resolver, porque de otro modo la vida sería muy sencilla y muy aburrida. Pero sí, cada persona puede reaccionar diferente, pero en mi caso me gusta, me siento muy vivo por decirlo de ese.</p> <p>Participante 4: Bueno, en este caso pues lo que todo sería un poco depresión en sí y de ahí lo que necesitamos es como que bueno en mi caso trato de cómo, tengo un mal hábito que es tratar de estudiarme todo el último minuto, pero gracias a que tengo una buena memoria pues me ayuda y puedo conseguirlo. Y pues la emoción sería como pasar tranquilamente o tener mejores notas si estoy buscando una beca. Bueno en mi caso la verdad no me estreso casi nada, simplemente, yo confío bastante en mis capacidades, entonces simplemente me tranquilizo y pues digamos, si fue mal o falté o no entré en alguna cosa, pues simplemente a esta materia le pongo más importancia y la saco adelante.</p> <p>Participante 5: Chuta, me da ansiedad, por ejemplo. ¿Digo, será que acabo hoy o no? Y es como que me comienza a dar ansiedad.</p> <p>Participante 6: Ansiedad frustración cuando no logro cumplir con mis responsabilidades no suelo afrontarlo tan bien a veces.</p> <p>Participante 7: O sea, depende. Cuando estoy algo ya sobrecargado, ahí a lo mejor me enoja, porque digo: “Chuta, debería haber hecho esto antes”, lo que sea, o un poco triste, pero de ahí no.</p> <p>Participante 8: Siento tristeza, nervios y me duele la cabeza también Pues debido al estrés me ocasiona llanto, como te comenté, dolor de cabeza y es como que el cerebro se me apaga, no sé cómo explicarlo, me quedo como te explico, me quedo en no podía decirte shock, pero es como que me apaga el cerebro, no literalmente, obvio, pero me quedo ahí sin hacer nada.</p> <p>Participante 9: Mm....siento un poco de impotencia, eso me genera a su vez estrés y</p>
--	--	---	---

		<p>por otra parte también bastante ansiedad por lo que pueda suceder.</p> <p>Participante 10: Ansiedad, ansiedad este...Desesperación siento angustia este... también esta cuestión de enfadarme conmigo mismo a causa de no haber dado cien porciento entre otras cosas.</p> <p>Participante 11: Estrés y en el estrés abarca la ansiedad demasiado Mm...puedo estar afectando a mi alimentación cuando me estreso por alguna tarea o algún trabajo yo llego a comer mucho.</p> <p>Participante 12: Ya...me siento desesperada, angustiada, ansiosa muchas de las veces. Trato de penar en otra cosa que me guste para poder aliviar ese sentimiento y poder volver a retomar la tarea e ir con calma y paso a paso.</p> <p>Participante 13: Estrés, agobio, demasiada ansiedad Mm...trato de calmarme lo más posible que pueda, distraerme en cosas que me gusten haciendo cosas que me gusten y de ahí si ya haciendo otra vez eso mismo.</p> <p>Participante 14: Mm...bueno represento lo que es un poco de ansiedad por el motivo de que si yo siento que no cumplo con las metas establecidas pues entro en conflicto me desespere y me frustró.</p> <p>Participante 15: Tristeza, frustración, odio y desesperación, yo tengo dos formas ya sea fumando o ya sea a su vez comiendo full comida.</p> <p>Participante 16: No se supongo que ansiedad, pero ansiedad poca, nervios y ya nada más. Reírme, estresarme, gritar, escuchar música, relajarme y volver a estudiar.</p> <p>Participante 17: Chuta, siento primero siento como una frustración porque siento que no voy a, bueno la frustración no se si es una emoción podre decir que mmm pongámosle que sí, pero puede ser la frustración porque yo sé que lo voy hacer, pero también sé que me vienen muchas cosas entonces me desespere me pongo triste y me enojo.</p> <p>Participante 18: Mmm chuta, es que veras aquí ya es algo personal mío que el sentido de responsabilidad como tal no le tengo muy, no se desarrollado como tal entonces se me es como que poco complicado poder diferencias las emociones como tal porque no lo tengo desarrollado el sentido de responsabilidad, pero de lo que yo podría estar o sea autoanalizándome, haciendo introspección y todo te podría decir que miedo, ansiedad, y un poco de enojo, pero poco entonces eso, Mm o sea si he tenido buenos, como he pasado proceso psicológico anteriormente entonces sí he tenido un buen, buenas herramientas para poder afrontar esto y lo que suelo hacer o sea cuando pasa esto es respirar, salir a caminar, salgo con mi perro y me voy a correr con él, o sea tengo buenos hábitos, cuando yo estoy en esto tengo buenos, perdón buenas herramientas para poder afrontar esto y me calmo, me calmo muy rápido la verdad y también analizo bien las cosas y busco lo positivo a esto o que es lo que yo me puedo llevar a favor de esto y así es como que me logro, logro ver lo bueno y normalizo o sea como que logro convivir con estas emociones.</p> <p>Participante 19: Estrés, ansiedad a veces un poco quizás de miedo de no sacarme la nota que debo sacar y cosas así Normalmente me suele dar más hambre o me suelo ir a tomar cosas así.</p> <p>Participante 20: Al inicio es frustración por qué no siempre se puede hacer las cosas</p>
--	--	---

			<p>a la primera, pero siempre trato de poder mantenerme positivo y, sobre todo, tratar de no estresarme mucho en cosas que tal vez no pueda controlar o cosas que pueda mejorar.</p>
		<p>7. ¿Tú cuerpo cómo se está sintiendo ante este tipo de estrés, afectado tus hábitos alimenticios o tu sueño?</p>	<p>Participante 1: La verdad yo siento que mi cuerpo en sí se siente muy cansado en sí el cansancio mental el agotamiento por lo que hay que estudiar un montón entregar cosas de tiempo en Sí yo creo que no da mucho tiempo para descansar o es muy poco Bueno en lo personal yo creo que hace creo que hace un par de meses o desde que inicié clases en este semestre No sé lo que dormir muy bien la verdad Entonces yo creo que sí O sea el cansancio mental es lo que más siente mi cuerpo. Sí mucho también depende como que el horario que tenga cada día pero hay días donde desayuno o no desayuno capaz de tengo clases de corrido de Por así decirlo de 12 a 2 y de ahí tengo desde las 2 hasta las 5 Entonces no me da como que un espacio que ni siquiera para almorzar cosa que hay como que un desorden ahí alimenticio.</p> <p>Participante 2: Realmente se está sintiendo muy cansado. Siento que cuando acumulo mucho estrés mi cuerpo reacciona de formas distintas y sobre todo de cansancio. ¿Cuándo paso por momentos de estrés, generalmente me canso demasiado y tiendo a querer dormir a cada? Sí, sí, porque como te había dicho, como tengo que atender a pacientes, realmente a veces ni siquiera me da tiempo de ir a almorzar por poder generar el mayor índice de tratamientos y eso sí me ha perjudicado bastante. Igual al momento de estudiar, mi sueño ha cambiado bastante, a veces las horas de sueño son más cortas y el estrés a veces no me deja dormir hasta dentro de 2 h después de lo que me acuesto en la cama. Ya.</p> <p>Participante 3: Muy buena pregunta. En ese caso diría que hay un poco de respuestas negativas. ¿Por ejemplo, en este semestre que estoy, siento que me he descuidado un poco físicamente, ¿no? No sé, antes solía ser una persona muy comprometida con mi vida física, ir a gimnasio, hacer ejercicio, meditar, leer cosas, así que es un poco más apegado a la vida personal. Pero ahora que estoy en clases y que inicio una vida práctica, por ejemplo, en la clínica que empiezo a tener, he dejado un poco de lado esas actividades físicas que a lo mejor me ayudaban a despejar un poco mejor de una semana difícil, de cosas por hacer, de responsabilidades. Últimamente, estos meses, desde que iniciamos este semestre, creo que me he desapegado un poco bastante de esas actividades. Entonces mi cuerpo creo que ha respondido de manera obviamente porque me he descuidado, he dejado de hacer algunas actividades, ya no salgo a despejarme porque paso un poco ocupado, entonces quizá he bajado un poco de peso. Entonces creo que el estrés mucho en vida académica o en diferentes situaciones de tu vida, creo que influye bastante en tu mente, pero también en tu cuerpo. Entonces a lo mejor yo siento que me he descuidado un poco de esa parte. De hecho, ahora siento como que me siento un poco más débil anímicamente, me siento más cansado, como que ahora me duele hasta el hombro, me duele cada cosa. Entonces creo que es muy importante llevar bien tu vida académica, profesional, todo lo que, pero que todo lo que tenga que ver con eso. Pero también creo que es muy importante el enfocarte y tomarte un tiempo para ti mismo, para tu cuerpo, para tu mente, porque si nada de ti funciona bien, obviamente lo que tienes que hacer, tus responsabilidades tampoco las vas a cumplir de manera correcta. Si voy a enfatizar mucho en mis hábitos alimenticios, por ejemplo, a la hora, por ejemplo, antes, antes de entrar a clases nos hacen elegir nuestro horario. Entonces yo me tomé el horario como organicé mi horario, pensando que quiero hacer todo lo más, tener las clases lo más de corrido, por decirlo así, lo más seguidas, tratando de no tener las huecas para así no hacerme muy tarde. Pero obviamente teniendo en cuenta, olvidé que también tengo tiempo, debo tener tiempo para mí, tiempo para</p>

descansar, tiempo para ir a almorzar, tiempo para hasta incluso para ir a desayunar. Entonces ahora que estoy en mis clases, que ya organicé mi horario, me he dado cuenta que no tengo tiempo para almorzar, por ejemplo. Entonces a veces termino, por ejemplo, empiezo clases 7:00 a.m. y termino a las 8:00 p.m. y no he tenido ni un tiempo para ni siquiera ir al baño, por ejemplo. Entonces termino muy exhausto, con el estómago me arde. Entonces eso me da cuenta que por ese lado yo fallé, porque me enfoqué mucho en mi vida académica, en suplir todos los lados, pero por otro lado me olvidé de muchas cosas importantes, como algo tan simple que es almorzar bien. ¿Entonces creo que es muy importante eso, no enfocarte, no enfocas y enfocarte en tus cosas personales, en tu vida académica, pero también darte un tiempo para ti mismo, porque es diría que incluso es un poco egoísta el enfocarte mucho en un aspecto que a lo mejor no es tan tuyo, sabes? Y dejar de lado un aspecto físico, incluso biológico, que es comer bien. Entonces por ese lado afectado un poco a mis hábitos alimenticios y a mi sueño, no sé si te refieres a mis sueños como tal de descanso o sueños en la vida, pero diría que ambos. Sí, bueno más que nada a mi sueño de descanso también. También a veces llego muy tarde de casa, tengo que estudiar también, pero obviamente creo que eso es muy externo porque podría a lo mejor organizarme mucho mejor en mis áreas de estudio, organizar mejor mis horarios para así dividir cada hora o cada día de forma que pueda suplir todo eso a la semana sin necesidad de desvelarme por así decirlo. Pero de otro modo, hablando por ejemplo de mis sueños como persona, creo que no, creo que estoy haciendo lo que me gusta, cumpliendo, haciendo lo que tengo que hacer, incluso tratando de dar un poquito más, así que si por ese lado no siento que me haya como que mal.

Participante 4: Pues la verdad es que siempre he tenido una carga de estrés, es algo normal para mí porque igual he trabajado desde antes, entonces no es que lo siento diferente o así. Pero en este caso tuve unas lesiones y otras cosas que afectaron a mi vida y pues obviamente no estoy a mi nivel que estaba antes. Y sí, el estrés se afecta en lo que es su vida de peso y también dolor muscular a veces.

Participante 5: Despierto con cansancio, por ejemplo. Por ejemplo, ya en la noche es como que llego como que muy cansado y lo único que me da alivio en sí decirte es hacer deporte. ¿Entonces, no ha afectado tu sueño, tus hábitos alimenticios? No, para nada, eso sí.

Participante 6: No.

Participante 7: A veces sudo por las manos, ahora ya no tanto, pero de más joven me sudaba un montón las manos y de ahí me mordía las uñas. Okay. Hábitos alimenticios, a veces, porque me digo: “¿Para qué comer, almorzar?”, o sea, un día o otro, pero de ahí, el sueño es normal.

Participante 8: En mi caso sería granitos como tú lo dijiste, en la parte del sueño sí, pero en comida no, en sueños como que yo me acuesto y digo no puedo dormir de lo que puedo decir por las preocupaciones que tengo que hacer al otro día o por pensar que no puedo, por decir no, no me siento lista para dar alguna lección.

Participante 9: Si, he tenido cambios como por ejemplo mis horas de sueños se han reducido de seis a tres a veces incluso dos, por otra parte, mis hábitos alimenticios se han visto afectados debido que a veces por el estrés se me quita el apetito y se me hace complicado completar las comidas del día y por otra parte también el exceso a veces me da mucho apetito y me da mucha hambre y por ende eso ha generado daños estomacales en mí, eso.

		<p>Participante 10: No, ósea me engorde, pero de ahí no.</p> <p>Participante 11: Pesado, a veces siento que no rindo lo suficiente, me siento pesada y me suelen salir granos de tanto estrés.</p> <p>Participante 12: Insomnio 24/7. O sea, son buenos desayuno, por ejemplo, siempre como fruta en la mañana para tener energía durante el resto del día de ahí lo que es una fruta en el medio del desayuno y el almuerzo también me como una fruta de ahí llega el almuerzo ya sea sopa o sea arroz, igual como que otra fruta en el intermedio entre el almuerzo y la merienda.</p> <p>Participante 13: Mm...estos días si mm...lo normal que esté presente granitos por el estrés eso de ahí nada más, no porque duermo mal siempre.</p> <p>Participante 14: Realmente ahorita esta un estrés medio alto por así decirlo y por el motivo de que o sea es frustrante no se ver las notas y que no cumpla con las expectativas que yo quiero. Mm...Si a mi sueño ya que he tenido como estos insomnios últimamente y con mi hábito alimenticio pues si ya que como dos veces al día.</p> <p>Participante 15: La verdad es que el cuerpo habla por sí mismo en ese sentido entonces lo que a mí me ha causado como tal a nivel físico es la subida de peso y también la aparición de granos. Si porque como mencione antes, no suelo comer bien o sea bien como mucho o bien como nada aparte de eso si tengo varias noches de insomnio entonces si altera bastante.</p> <p>Participante 16: Mmm en la actualidad ya estoy en mucho estrés supongo yo por el trabajo final por calificaciones, exámenes y la verdad creo que estoy adaptándolo muy bien porque no me llevo a desbordar en ningún momento ante situaciones críticas porque no solo es la universidad sino también otros aspectos de la vida de la persona. El sueño si porque como te mencionaba antes yo no tengo problema con quedarme hasta las cuatro, tres de la mañana haciendo un trabajo, pero en hábitos alimenticios no para nada.</p> <p>Participante 17: La verdad que no, o sea, se podría decir que cuando yo acumulo bastante estrés obviamente viene el cansancio de parte de mi cuerpo físicamente pero también es como que me brotan como granitos por tanto estrés, entonces al no comer y al no dormir bien entonces si me afecta como físicamente en el área de la cara.</p> <p>Participante 18: Mm no ósea lo que a veces, no muy gravemente como para estar diciéndolo, pero es raro o sea a mí me da como que hambre yo soy de que me da hambre a cada rato entonces cuando me pongo en esto lo que yo podría estar diciéndote es que el tabaco, podría estar yo nombrándote algo, pero de ahí el sueño para nada, no me cambia o sea es como que lo mismo a veces como que amanezco un poco más cansado pero suave y de ahí ya o sea eso.</p> <p>Participante 19: Creo que ya estoy bastante acostumbrado así que no ya hace tiempo como que no me afecta mucho pero así al inicio cuando recién empecé en la universidad si como que me daba así medios ataques de ansiedad, nervios cosas así.</p> <p>Participante 20: Últimamente si ha sido como un tema complicado ya que los exámenes, trabajos grupales, pero no siento que sea una decaída emocional, siento que el estrés está en su punto medio, no es un problema la verdad.</p>
--	--	---

		<p>8. ¿Cómo describirías tu nivel de motivación académica cuando estás muy estresado?</p>	<p>Participante 1: Lo describiría de una escala del 1 al 10 yo creo que un ocho o sea si está esa motivación en mí al decir si puedo si lo voy a lograr, pero también está como que esa contraparte de que o sea de desmotivación de decir o sea no lo voy a lograr no puedo qué voy a hacer si pasa esto puedo hacer una decepción por ejemplo para mis padres que son los que me apoye en esto entonces esos dos factores están ahí.</p> <p>Participante 2: Yo diría que es muy bajo, porque al estar tan estresada es como me va totalmente la motivación y más es una obligación.</p> <p>Participante 3: Es un poco variable diría yo, es variable, bueno ahora no, por ejemplo, semestres anteriores yo había días que yo me sentía muy cansado, a lo mejor no le encontraba ya motivación para estudiar lo que estaba estudiando, me estresaba mucho, hay cosas que no entiendo y me da pereza entender lo normal, pero por ejemplo ahora entré a una nueva etapa de mi carrera, me doy cuenta que es muy bonito, o sea tener desafíos, tener todo eso me motiva mucho más. Entonces también el atender y ver, aunque sea un paciente satisfecho, por ejemplo, me llena de alegría, me llena de motivación, de aspiración a dar más, a levantarme todas las mañanas, entonces creo que es muy variable. El anterior semestre diría que fue un poco baja esa motivación para levantarme, para seguir, pero ahora diría que he trabajado un poco en eso, he trabajado y ahora me siento mucho mejor, me siento más motivado, no me cuesta salir de la cama, no me cuesta hacer las cosas y es muy muy importante eso creo para las personas, porque creo que la vida pierde sentido cuando una persona pierde de vista lo que tiene o lo que quiere seguir, lo que quiere perseguir. Entonces es variable, a lo mejor el próximo semestre mi motivación disminuye, quién sabe. Pero más allá de eso, de si te sientes con ganas o no, creo que la disciplina es muy importante, porque si te decidiste por seguir algo, si te decidiste por conseguir algo, creo que es bastante egoísta para ti incluso un día rendirte simplemente. Entonces diría que es muy variable, pero actualmente he trabajado mucho en eso y me siento bastante bien con mi motivación.</p> <p>Participante 4: Pues a ver, en este sentido no he llegado tanto al estrés, la única vez que puedo recordar que haya llegado a eso, pues simplemente fue sentarme y sentarme como unas ocho horas de estarme leyendo y repasando, repasando, repasando, porque si estaba una nota alta, que al final la conseguí, pero es de eso, es el esfuerzo y digamos el triunfo o el resultado que esperas.</p> <p>Participante 5: Yo no te diría en sí cuando estoy muy estresado, porque en sí, no sé, mi motivación es casi la misma, para serte honesto. Mi carrera es como que yo le sigo porque ya mi motivación es. En cuanto a mi carrera es baja, es como que siempre ha sido baja. No es como que me sienta motivado, menos motivado, siempre me ha dado igual, por así decirte.</p> <p>Participante 6: Creo que disminuye mucho mi estado de emoción o de motivación cuando estoy estresado.</p> <p>Participante 7: Chuta, cuando estoy muy estresado, ahí es como, ¿qué sería? Del 1 al 10 sería un 6, 7. Más bien es como que más me emociona porque chuta, debo acabar ya para que calme el estrés.</p> <p>Participante 8: Siento que todo va a colapsar y que no sabría qué hacer, y en un nivel le pondría un cuatro.</p> <p>Participante 9: Yo definiría del uno al diez un cuatro o cinco, porque cuando estoy</p>
--	--	---	---

		<p>muy estresado hago las cosas o hago las tareas designadas nada más porque me toca realizarlas no tengo una motivación fuerte como para decir esta es la razón por la cual yo la hago más bien la hago porque me toca hacerlo.</p> <p>Participante 10: Motivación académica este...en el sentido de bueno lo que entendí en el sentido de que sé que yo puedo lograr o sea con la exigencia esta de las tareas y todas esas cuestiones sé que eso me puede servir para poder ser mejor me entiendes. Si es como que yo le veo como herramientas que me puedan servir en el futuro entonces para mí esa es mi motivación.</p> <p>Participante 11: Mi motivación baja siento que yo estresada no veo que pueda lograrlo por el estrés mismo.</p> <p>Participante 12: Mm...del uno al cinco un tres.</p> <p>Participante 13: Baja, si da ganas a veces de coger y decir ya ahí se queda todo</p> <p>Participante 14: Realmente es muy nula y cuadrada por así decirlo por el motivo de que no o sea trato de buscar la procrastinación y evitar realizar los trabajos</p> <p>Participante 15: Eee si lo ponemos en un rango de cero a diez yo creería que un cero porque en realidad no tengo motivación para hacer nada, generalmente si yo me encuentro estresada no puedo hacer las cosas como tal.</p> <p>Participante 16: Alto muy alto, demasiado alto porque, aunque estoy muy estresado me motiva el hecho de que bueno, aunque sacar buenas notas es interesante me gusta mucho el hecho de aprender, aunque sé que estar estresado me molesta hay veces que no quiero que nadie me hable, pero me interesa mucho el aprender y conocer cosas nuevas que es lo que en realidad creo que sirve mucho la carrera universitaria para conocer mucho en aspectos investigativos y educativos.</p> <p>Participante 17: Como es mi nivel de motivación, bueno es bastante grande porque mm me pongo la meta, en la mente que a ver como expresarlo cuando yo tengo estrés, que es una acumulación de estrés, cansancio entre otras cosas más pero también mi motivación es bastante grande porque sé que es por parte, la motivación de mi familia, de mis papas de mi hermano de mis otros familiares y sé que ellos también me apoyan entonces sé que tengo el apoyo aparte de los, de mis amigos y de mi familia entonces esa es mi motivación cuando tengo bastante estrés es un nivel de motivación bastante grande.</p> <p>Participante 18: Mmm alto, o sea no muy alta pero no mucho lo que a mí me gusta o sea me gusta sentir en esto de estas sensaciones porque siento que me esta hay, hay un objetivo y hay algo por lo que vale la pena luchar por lo que me está haciendo, por lo que me está causando ese estrés, entonces siento que es como una competencia como tal, pero conmigo mismo y me impulsa o sea lo saco como algo bueno en esto y me da como que más ganas.</p> <p>Participante 19: Siento que soy muy exigente entonces mientras más me estreso más me ayuda a concentrarme más me ayuda a rendir digámoslo así.</p> <p>Participante 20: Si tuviéramos que ponerlo en una escala sería un 5, 6 de 10, si si toma algo de peso las dos cosas.</p>
--	--	---

		<p>9. ¿Qué impacto tiene el estrés en cuanto a tus relaciones con amigos, pareja o familia?</p>	<p>Participante 1: O sea solo de mi universidad misma Yo creo que es un estrés que todos compartimos entonces son como que es un vínculo que nos como que nos tiene unidos ósea que nos o que se ve reflejado en nuestra amistad y es como que siempre intentamos como que apoyarnos, ahí en pareja por suerte no tengo pareja ahorita actualmente entonces estoy bien por ese lado ahora en mi casa con mi mamá con mis padres con mis hermanos yo creo que si ellos ven bastante el estrés que tengo y siempre trato de estar ahí y de aunque capaz no sepan mucho de lo que estoy haciendo de lo que estudio pues siempre tratan como que darme la motivación, pues si me pueden dar la mano pues porque me ven estresado pues lo hacen.</p> <p>Participante 2: Yo diría que no tiene ningún impacto, porque trato de una u otra forma, a pesar de estar estresada, trato de evitar como fomentar problemas con mis familiares o con mis amigos. Igual soy muy consciente de que ellos están pasando por el mismo nivel de estrés, entonces trato de ser muy comprensiva y no dejar que el estrés deje que saque emociones que no quiero.</p> <p>Participante 3: Listo, mi estrés académico influye bastante diría yo, influye en todos diría yo, pero cada uno reacciona de manera diferente. ¿Por ejemplo, a lo mejor yo, bueno yo he tenido un montón de cambios últimamente, siento que el estrés ha sido bastante y a veces eso me ha llevado a que ese estrés de algún modo lo desfogue o me desquite con otras personas que no tienen nada que ver con mis problemas y eso me ha causado algún tipo de problemas sociales, algún tipo de peleas con mis amigos, peleas incluso con mi pareja, hasta con mis padres, hermanos, entonces creo que eso es eso influye de manera muy negativa, porque de cierto modo estás afectando relaciones o a personas que no tienen nada que ver con tu vida, sabes? O con tus problemas personales o académicos. ¿Entonces, de cierto modo, por ejemplo, hubo momentos en que las personas me decían que estaba muy irritable, que estaba como que muy, muy, cómo decirlo? ¿Me decían que era muy puerco spin porque me acercaba y yo pinchaba, entonces, entonces me decían así, entonces de cierto modo eso me hacía pensar en qué estoy haciendo mal? Entonces, por ejemplo, yo empezaba a meditar, a relajarme, a tomarme más tiempo para mí, entonces actualmente siento que he mejorado bastante, no me, bueno, si me estreso, pero no lo expreso con los demás, siempre trato de sonreír, siempre trato de llevar lo mejor que pueda las situaciones, pero es muy importante que ese estrés no sé, no se exprese con los demás, porque no creo que ninguno, ninguno, ninguna persona externa tiene que pagar los platos rotos por tu estrés o por las cosas que no te salen. Entonces actualmente estoy trabajando, estado bien, no me he tratado de, si me estreso, no expresarlo porque nadie tiene la culpa de lo que está pasando cada uno. Entonces creo que ese estrés académico afecta bastante en la vida de uno, pero cada uno también es responsable de cómo lo afronta.</p> <p>Participante 4: Bueno, la verdad es que yo llevo toda esa parte, yo los separo, los estudios los separo, la parte de amigos, obviamente cuando tú estás mal no puedes estar bien con todos, entonces en ese caso prefiero estar un rato hasta tranquilizarme y estar bien con todo el mundo, pero en general no me afecta tanto en lo que es pareja, en lo que es tuyo, en familia.</p> <p>Participante 5: En cuanto a mis amigos, ninguna, porque con ellos no es que hable mucho de mi estrés académico. Igual con mi familia tampoco. En cuanto a mi pareja, creo que afecta un poco, porque con ella sí he llegado a abrirme tal vez un poco, pero no es igual que creo alto impacto, es como que te diré, tal vez me guarda mis problemas para mí, así que no afecta mucho con mis relaciones sociales.</p>
--	--	---	--

		<p>Participante 6: Creo que no influye mucho el estrés académico.</p> <p>Participante 7: Depende, porque cuando, por ejemplo, si es un compañero que tiene que hacer una parte de la tarea y me enoja con él, a veces. Pero de ahí no afecta mucho. O sea, ya sé que son problemas míos, no podía estar exteriorizándolos a los demás.</p> <p>Participante 8: Creo que no afecta mucho porque es como que yo me lo guardo, pero no es como que lo estoy contando, me pasa esto, siempre me lo guardo yo y creo que por eso también me siento peor, pero no lo hago.</p> <p>Participante 9: Mmm...La verdad no he relacionado mucho los problemas del estrés con los estudios, pero supongo que si supiera un poco más pudiera saber que hacer.</p> <p>Participante 10: El estrés es por el...en el sentido de por ejemplo de...tener que aislarme por una temporada por el hecho de que bueno en lo personal yo tengo el sí fácil entonces me estoy, siento que me pierdo o pierdo mis enfoques cada que me distraigo con otras cosas que no son mis estudios entonces cuando yo suelo estar enfocado me suelo distanciar de mi círculo social para poder desarrollarme a mí mismo y ya cuando ya todo se haya calmado puedo regresar a mi círculo social.</p> <p>Participante 11: Es un nivel muy alto ya que si yo llego a estar estresada por alguna materia o trabajo este estrés lo paso en las conversaciones diarias con mis amigos, familiares.</p> <p>Participante 12: Mmm...O sea yo siempre trato de avisar más que nada para que las personas sepan de que estoy estresada y no me estoy yendo contra ellas si no que es porque estoy estresada por algún, académico o así entonces prefiero avisarle a simplemente soltar mi enojo o lo que yo siento ante esas personas.</p> <p>Participante 13: Trato de que no afecte tanto a mis terceros porque como tal el estrés es netamente mío entonces tanto que no me desahogue con las personas que no se merecen.</p> <p>Participante 14: Realmente no tiene mucho impacto por el motivo de que se cómo distribuir la forma en que voy hacer los trabajos y también dedico tiempo a las otras cosas.</p> <p>Participante 15: Tiene un impacto a nivel negativo y lo digo porque muchas de las veces yo estoy frustrada por cosas académicas, pero yo me frustro conmigo misma el problema es que a veces supongamos que alguien me viene a preguntar algo y yo estoy como que apenas por así decirlo y si tiendo como que a explotar rápido frente a la gente o como que explotar frente a algo tan simple y a veces la gente si es como que me desquito con ellas.</p> <p>Participante 16: Casi nada porque, aunque tengo estrés trato de dejar las cosas en la universidad o ya sea en mi cuarto a solas conmigo, y con las personas que en ocasiones tengo el grupo no trato de influenciar el hecho de lo educativo con mis relaciones interpersonales.</p> <p>Participante 17: Mm no, es que he tratado de controlarme bastante si es como que, si se me nota el estrés, pero no es como que me desquito de ellos, pese a todo es tan grande como que yo me afronte a ellos como que yo me desquito con ellos entonces</p>
--	--	--

			<p>no, para nada, entonces el impacto es bajo.</p> <p>Participante 18: Mmm con amigos me vuelvo más hablador, y de ahí con familia me callo, o sea soy como que no me gusta hablar entonces es como que un poco me aílo pero hasta que me pase que me suele estar durando esto que será unos, una semana a lo mucho.</p> <p>Participante 19: La verdad es que el estrés académico solo lo siento cuando estoy aquí en la universidad a penas salgo, a penas ya me pongo hacer cualquier otra actividad la verdad es que se me borra un poco de la cabeza.</p> <p>Participante 20: A veces cuando tengo que estudiar o tengo que hacer un trabajo me deslindó totalmente de toda relación social, entonces no comparto mucho, y si tiendo a separar a veces cuando, son trabajos muy extensos que requieren mucho tiempo dónde yo no estoy ahí, entonces si es algo fuerte.</p>
	Consumo de Alcohol	1. ¿Con qué frecuencia consumes alcohol por semana, mes o año?	<p>Participante 1: Actualmente por semana</p> <p>Participante 2: Realmente no consumo tanto así de alcohol, como te dije es muy rara vez con mis amigos una sola vez a la semana casi.</p> <p>Participante 3: Listo, actualmente, actualmente, respondiéndote la pregunta, diría que no bebo tanto alcohol. Las razones te puede decir una, porque no tengo tiempo, estado pasando muy ocupada en la universidad, tanto yo como mi grupo de amigos, entonces a veces como que, bueno, no a veces decir de cierto modo ya no se planea nada con mis amigos porque pasamos todos ocupados hablando con mi grupo social, de la universidad, pero ahora hablando de mi grupo social que es que no le pertenece a la universidad, tampoco se me han invitado a planes así, pero yo no he tenido mucho tiempo, no soy una persona actualmente muy disponible, diría que desde, diría que desde que inició el año, la verdad, pero, pero ahora hablen respondido a esa pregunta. De tiempo atrás solía consumir alcohol semanalmente, quizá, quizá por el tiempo disponible que tenía, el semestre era de tiempo atrás solía consumir alcohol semanalmente, quizá por el tiempo disponible que tenía, el semestre era mucho más liviano, había muchas más horas huecas, cosas así, entonces eso nos conllevaba a armar de cierto modo algún plan. Una semana era un plan tranquilo de ir a comer, cosas así, pero había otras semanas que eran que implicaba el alcohol. Pero actualmente muy rara vez.</p> <p>Participante 4: Bueno, esa pregunta igual es un poco relativa porque sí, salimos bastante cuando hay tiempo, cuando no. Entonces, digamos que vamos a verlo por semana, que sería de tres a cuatro veces por semana.</p> <p>Participante 5: Por semana.</p> <p>Participante 6: Por semana.</p> <p>Participante 7: Al mes yo diría dos veces o tres, máximo.</p> <p>Participante 8: Por año.</p> <p>Participante 9: Mm...Últimamente por semana.</p>

			<p>Participante 10: Por mes.</p> <p>Participante 11: Por mes.</p> <p>Participante 12: Mm...año.</p> <p>Participante 13: Mm...anteriormente si era por semana ahora es cada mes.</p> <p>Participante 14: Por mes.</p> <p>Participante 15: Por mes.</p> <p>Participante 16: Actualmente mes.</p> <p>Participante 17: Por año.</p> <p>Participante 18: Ehh, chuta año ponle.</p> <p>Participante 19: Semana.</p> <p>Participante 20: Por semana.</p>
		<p>2. ¿Ha cambiado esa frecuencia en el último año?</p>	<p>Participante 1: Sí.</p> <p>Participante 2: Si realmente, porque ya no consumo casi.</p> <p>Participante 3: Muchísimo.</p> <p>Participante 4: Pues, a ver, el consumo de alcohol en los últimos años. Bueno, este último año la verdad he consumido menos alcohol de lo que consumía antes porque tuve ciertas lecciones que me impedían hacerlo. Pero también, digamos, lo he tomado, como decir, no tanto como en los anteriores años, pero más seguido. Porque igual no he estado entrenando ni haciendo nada, entonces simplemente lo he hecho más. Pero no, he tenido un cambio de cuerpo porque, bueno, aún estoy en una buena edad y mi organismo no le afecta tanto.</p> <p>Participante 5: Sí, porque antes era por día.</p> <p>Participante 6: Sí, ha disminuido un poco.</p> <p>Participante 7: Este último año, no, no creo, siempre ha sido más o menos la misma.</p> <p>Participante 8: No, para nada.</p> <p>Participante 9: Si, ahora ha aumentado más.</p> <p>Participante 10: Mm...si ha cambiado antes era cada semana, pero ahora por lo que estoy trabajando este...ya tengo otras ya tengo otros enfoques entonces ya es cada mes y pretendo aspirar que sea ya por año.</p> <p>Participante 11: Si ha cambiado, antes era como dos tres veces al mes, ahora es</p>

			<p>máximo una vez al mes.</p> <p>Participante 12: No, o sea la verdad cuando por ejemplo salgo a una fiesta o algo o sea siempre trato de que no sea en exceso obviamente y tampoco es como que salga a fiestas cada mes, sino que siempre es una vez en cuando y así o cuando yo por ejemplo quiero tomar o así siempre es como que uno o dos sorbos tres máximos.</p> <p>Participante 13: Mm...ha tenido siempre esa misma variación.</p> <p>Participante 14: Mm no se ha mantenido.</p> <p>Participante 15: Eee si porque se ha reducido la frecuencia porque el anterior año si consumía más que este año.</p> <p>Participante 16: Si, o sea dentro de lo que te podría decir considero que bueno el estrés académico llega a influir en que ya no tenga las ganas como que de disfrutar porque que se yo si llego a tomar o a, no sé cómo decirlo desproporcionarme en el hecho de beber ya sé que mañana tengo que se yo revisión del trabajo final tengo algún trabajo que entregar entonces ya no es como que llega a haber la libertad por así decirlo de primeros semestres o segundos semestres donde cualquier persona decía vamos a tomar un martes y se iban a tomar y se pasaban de copas obviamente no hasta el punto de estar botado en la calle pero si al punto de estar divertido por así decirlo y pues considero que en la actualidad ya no es ni yo ni ninguno de mis compañeros llegue a decir vamos a tomar un martes porque hay responsabilidades y se toca cumplir al día siguiente ya sea clases, examen, trabajo final de la universidad y demás.</p> <p>Participante 17: No.</p> <p>Participante 18: Mm no, no.</p> <p>Participante 19: No.</p> <p>Participante 20: Si.</p>
		<p>3. ¿Hay diferencias en tu consumo de alcohol en tus horas huecas o en el periodo de vacaciones?</p>	<p>Participante 1: Si, si hay diferencia ósea bueno en horas huecas aprovecho pues para hacer mis pendientes o para o para comer o distraer un poco pero como que al último como que lo aprovechamiento de mis horas vueltas lo último que hago pues es tomar porque no sé Luego me puede bajar mi rendimiento académico y tal como en vacaciones. Así como hay más tiempo libre pues sí como que me guardo un tiempo o un momento pues para echarme unas copas con mis amigos o con quién sea.</p> <p>Participante 2: No, la verdad no hay ninguna diferencia, consumo casi nada de alcohol en vacaciones y en las horas huecas que tengo.</p> <p>Participante 3: No la verdad.</p> <p>Participante 4: Pues es cierto que se tiene más tiempo y tomo con mis amigos esos buenos ratos.</p> <p>Participante 5: Diría que si tengo más libertad para consumir un poco más de alcohol.</p>

		<p>Participante 6: No, regularmente consumo la misma cantidad entre horas huecas y vacaciones.</p> <p>Participante 7: No, las huecas no, más en periodo de vacaciones, porque digo ya, acabé todo, ya, ¿por qué no? Porque de ahí no hay sentido.</p> <p>Participante 8: La verdad es que siento que consumo mucho más en horas huecas que en vacaciones porque interactué más con mis amigos y me joden en ir a beber para pasar el tiempo.</p> <p>Participante 9: Durante las vacaciones mi consumo de alcohol se reduce un montón a veces incluso hasta el nivel de la abstinencia en donde no consumo nada de alcohol, pero cuando empiezo clases y estoy en la universidad mi consumo de alcohol se eleva específicamente en este semestre bueno en este último año se ha intensificado ha sido más alto el consumo de alcohol que he tenido debido a varios factores como por ejemplo los compañeros las faltas de horas a las clases y cosas por el estilo.</p> <p>Participante 10: El consumo siento que es más en horas huecas, ya que en vacaciones yo suelo trabajar entonces no me da el tiempo.</p> <p>Participante 11: En ambos ya que tengo el mismo círculo de amigos entonces ya tenemos como estos planes sabes.</p> <p>Participante 12: No, no ninguno.</p> <p>Participante 13: Si hay, pero diría que es pequeña no es tan grande la diferencia.</p> <p>Participante 14: Mmm si puesto que no los veo mucho a mis compañeros entonces no es como que realizamos muchas salidas.</p> <p>Participante 15: En vacaciones tomo más porque paso más con mis amigos del barrio.</p> <p>Participante 16: En él si, si hay diferencia si tengo responsabilidades como te comente si tengo responsabilidades en la actualidad como la universidad el trabajo final obviamente así tenga horas huecas no voy a tener ningún aumento por así decirlo a no ser que una persona que me diga vamos a tomar una cerveza que se yo incluso lo hago para desestresarme pero pues si demás de eso no, pero en vacaciones alguna que otra vez unas dos veces por mes si me desplaye o me dejo llevar por un poquito más de la diversión creería yo.</p> <p>Participante 17: No, no hay diferencias.</p> <p>Participante 18: Si en vacaciones no tomo, en las horas bueno ponle horas huecas, muy muy muy de repente.</p> <p>Participante 19: Si hay bastante, durante el periodo de vacaciones casi no consumo alcohol es más cuando estoy aquí en la universidad porque es más accesible es más fácil no tengo problemas y aquí tengo bastantes horas huecas entonces se aprovecha siempre para eso.</p> <p>Participante 20: Si, si hay mucha diferencia, porque en horas huecas acostumbro a tomar o no tomar muchísimo, ósea tal vez una o dos copas, pero en vacaciones ya me puedo deslindar de todas las responsabilidades y disfrutar del alcohol.</p>
--	--	---

		<p>4. ¿Cuándo consumes alcohol cuánto sueles beber en número de botellas vasos o copas?</p>	<p>Participante 1: Bueno yo creo que el número de botellas al promedio obviamente no bebo solo Siempre bebo acompañado dependiendo las personas que estén si estamos unas cinco personas que sé yo unas dos botellas tres a lo mucho ahora no mucho.</p> <p>Participante 2: La verdad a veces cuando salgo se bebe entre dos, tres vasitos de lo que estén repartiendo en ese rato.</p> <p>Participante 3: Buena pregunta, te mentiría si te dijera una cantidad específica, pero si te tengo que responder, diría que bebo o bebía lo suficientemente como para ponerme en estado ebrio. La verdad que ahora desconozco cuántas botellas eran. Te mentiría si te digo una cifra específica, pero cuando bebía alcohol sí solía beber bastante. No, no diciéndote que era un alcohólico, no, pero sí solía beber un poquito, bastante.</p> <p>Participante 4: Igual, depende mucho del día, pero en general, por un rango que salimos en general en el grupo, tomamos tres botellas, más o menos un grupo de ocho, seis, ocho, diez.</p> <p>Participante 5: Superando las 15 o 20 botellas.</p> <p>Participante 6: Si es fin de semana, aproximadamente es de siete a 10 botellas, no solo, sino entre amigos que me encuentro por ahí, recuerdo.</p> <p>Participante 7: Es que más que vasos, como te diría, depende, si es algo, a mí me gusta el trago bien fuerte. O sea, ahí sí sería como decir, unas, son copitas chiquitas, 10. Si son ya más grandes, ahí unas seis, hasta que uno está ya como nivelado. Pero de ahí para más allá, sí, no. Ajá.</p> <p>Participante 8: Unos cuatro vasos cinco.</p> <p>Participante 9: Varía mucho, pero si ponemos una media de todo lo que yo consumo, podría decir que consumo por día una botella.</p> <p>Participante 10: Mm...cinco vasos, tres cuatro entre tres y cinco vasos.</p> <p>Participante 11: Mmm...individual sería unos cinco vasos, y en termino de grupo estar en un grupo consumo alcohol sería una, dos botellas.</p> <p>Participante 12: Vasos como digo o sea que será uno dos tres vasos porque siempre o sea es tener esa precaución no de cuando uno sale y ya es eso.</p> <p>Participante 13: Mm...botellas podría decirse que cuatro, vasos indefinidos.</p> <p>Participante 14: Mm...número de botellas como unas dos.</p> <p>Participante 15: En número de botellas sería tres, en número de vasos serian unos ocho.</p> <p>Participante 16: Una botella sea de cerveza, de vino de licor normal solo es una botella en la actualidad.</p> <p>Participante 17: Mmm se podría decir que yo podría estar bebiendo máximo una</p>
--	--	---	--

			<p>botella de pilsener de la de cerveza.</p> <p>Participante 18: Vasos, mmm unos diez quince vasos.</p> <p>Participante 19: Número de botellas ponle que unas diez más o menos por día.</p> <p>Participante 20: En número de vasos la verdad, siento que unos 6 vasos, 5 a 6 vasos.</p>
		<p>5. ¿Sueles beber hasta sentirte mareado perder el control o el conocimiento?</p>	<p>Participante 1: Ehh hasta sentirme No bebo para emborracharme capaz de bebo o sea hasta el límite de sentirme como que mareado y decir como que este es mi tope, pero hasta perder el control o hacer cosas que normalmente si estoy pues sobrio no las haría Entonces bebo hasta mi límite hasta que hasta que ya siento que ya no pueda más.</p> <p>Participante 2: No la verdad prefiero más cuidar a mis amigos y solo acompañarlos.</p> <p>Participante 3: Si hasta sentirme mareado.</p> <p>Participante 4: la verdad no tanto si tengo un límite para beber no me agrada mucho salirme de control.</p> <p>Participante 5: No el conocimiento, pero sí hasta estar al punto donde ya estoy a punto de dormirme. ¿O sea, yo soy una persona la cual no me gusta quedarme picado, sino que yo tomo hasta llegar al borde del colapso y. Y si llega el colapso, bueno, ya es un extra, ¿no?</p> <p>Participante 6: Solo hasta sentirme mareado, hasta perder el conocimiento, no.</p> <p>Participante 7: Tampoco, solo hasta estar como ya, como como la palabra que decían, como adobado. O sea, te sientes que uno ya está más tranquilo, pero más allá de eso, no, porque ya la cabeza ya se va para otros lados.</p> <p>Participante 8: No, en muy pocas ocasiones, pero es rara vez.</p> <p>Participante 9: También depende bastante de la situación porque por ejemplo hay veces en las que, si se puede beber uno hasta perder, bueno no perder el control, pero si uno puede hasta sentirse mareado pero la mayoría de las veces ha sido nada más por amenizar la situación como un consumo racional diría yo.</p> <p>Participante 10: Solo hasta sentirme mareado.</p> <p>Participante 11: Suelo beber hasta sentirme mareada.</p> <p>Participante 12: Se toma en cuenta la respuesta de la anterior pregunta No, la verdad cuando por ejemplo salgo a una fiesta o algo o sea siempre trato de que no sea en exceso obviamente y tampoco es como que salga a fiestas cada mes, sino que siempre es una vez en cuando y así o cuando yo por ejemplo quiero tomar o así siempre es como que uno o dos sorbos tres máximos prácticamente sí.</p> <p>Participante 15: responde con la anterior pregunta Si, pero fue el anterior año que decidí ya no tomar porque me causaba mucho conflicto en el sentido de que si yo estoy mal y cuando tomo tengo una forma no buena de comportarme por así decirlo,</p>

			<p>sino que afecta también como me comporto con los demás y de alguna forma si o si salgo como hiriendo a alguien o causando pleitos, peleas entonces eso me llevo a no querer tomar por un cierto tiempo.</p> <p>Participante 16: responde con la posterior pregunta En el último año supongo que sería para, bueno para desestresarme una y creo que entre comillas para divertirme con amigos que se yo que dicen que quieren festejar alguna cosa y obviamente está ahí implícito el consumo del alcohol pero pues no es en ese momento como para desestresarme que ahorita si te digo vamos una cerveza lo hago porque digo si ok vamos porque quiero desestresarme de todo lo que tengo ahorita y me relaja como algunas personas lo hace el cigarrillo y demás, dentro del hecho de tomar cerveza en la actualidad es simplemente decir una y ya cada quien a su casa y de ahí es el hecho de que dentro del año sea para divertirme porque ya te digo hay amigos que dicen ok vamos a tomar y uno dice ok vamos pero dentro de esos dos parámetros no creo que haya otra cosa.</p> <p>Participante 17: Responde con la anterior pregunta Si claro, últimamente si ya este último año ya no estoy consumiendo absolutamente nada de alcohol lo que me llevo a cambiar es que primero regrese a mi pensamiento de cuando estaba en el colegio de que prácticamente el alcohol no me sirve ni me aporta en nada en mí, segundo te mata las neuronas y tercero hacía que me da miedo que como que yo me haga dependiente del alcohol entonces si fueron tres factores en que primero no me aporta nada, ni me sirve y segundo me mata las neuronas por lo cual mi concentración y todo lo que implica es que vaya bajando y la segunda es que pueda ser que me haga dependiente o algo así no se entonces si fue como que factores que yo ya deje totalmente.</p> <p>Participante 18: Hasta sentirme un poco mareado, hasta ahí ya cuando yo ya siento que me estoy amortiguando así la cara y todo ya paro ya no me gusta.</p> <p>Participante 19: Si hasta, la mayoría de las veces solo hasta marearme, pero si hay veces que ya está quedar inconsciente.</p> <p>Participante 20: No.</p>
		<p>6. ¿Cuál ha sido la mayor cantidad de alcohol que has llegado a consumir en una sola ocasión?</p>	<p>Participante 1: En cantidad de botellas puede ser unas no sé por mi cumpleaños pues por alguna reunión familiar o cumpleaños de amigos más cercanos yo creo que unas de 5 o 10 botellas puede ser no sé, pero de unas cinco a 10 botellas.</p> <p>Participante 2: Yo diría que cuatro vasos, realmente el consumo de alcohol que siento es muy bajo, la verdad más me pasa esto cuando estoy con amigos y por la presión social a veces me saben incitar.</p> <p>Participante 3: ¿En una sola ocasión? Déjame me acuerdo. En una sola ocasión, bueno, hubo una única vez en mi vida que yo bebí tanto alcohol que yo olvidé todo lo que había hecho ese día. Fue tal el consumo de alcohol que me puse en un estado muy mal. Entonces igual te digo, te mentiría si te dijera cuál fue lo máximo que bebí, pero sí podría decirte hasta qué estado llegué. Entonces diría que ese fue mi primera y última vez que yo me puse en estado etílico tan mal como para no acordarme de las cosas. Pero diría que esa ocasión no me enorgullece para nada. ¿De hecho creo que el alcohol te da unas malas experiencias que diría que es mucho mejor evitar, porque incluso me acuerdo que ese día hubieron problemas con amigos, vieron? Incluso creo que un amigo terminó en el hospital por esas cosas. Entonces creo que más allá de</p>

		<p>eso, diría que es una experiencia con la cual no la recuerdo con mucha felicidad o con mucho. ¿Cómo decirlo? Con mucho. ¿No me enorgullece recordar haber hecho esas cosas, sabes?</p> <p>Participante 4: Pues la verdad, bastante. Yo creo que llegaríamos obviamente no sé cuánto alcohol entre una persona, pero en un grupo más o menos unas 12, 13 botellas.</p> <p>Participante 5: Unas 3 o 5 botellas, pero con más amigos.</p> <p>Participante 6: En una sola ocasión, más de 10 botellas.</p> <p>Participante 7: Unas dos botellas.</p> <p>Participante 8: En porcentaje sería 0. Comprendo. Creo que serían en mi aspecto unas dos.</p> <p>Participante 9: No recuerdo, pero si han sido varias botellas.</p> <p>Participante 10: Mm...Unas siete botellas.</p> <p>Participante 11: Unas 5 botellas si no es más sabes, pero con un grupo muy grande de amigos no yo sola como para sentirme cómoda con ellos.</p> <p>Participante 12: En una sola ocasión una botella de whisky.</p> <p>Participante 13: En general, si he consumido bastante en una sola noche se podría decir, pero era algo más social Si, podría decir que unas cuatro de alcohol y un poquito más.</p> <p>Participante 14: Chuta difícil mucho o sea si es bastante a considerar, puede ser una jaba de cerveza.</p> <p>Participante 15: Ok, en un día tome cerca de seis botellas o creo que eran ocho.</p> <p>Participante 16: En una sola ocasión, no estamos hablando de cantidades extremadamente altas, en botellas yo creería que yo solo, yo y por persona porque botellas ese día fue un montón fue una de las pocas veces que he tomado así yo creería que por botella a mí solo yo unas seis, siete botellas ya sea del alcohol común y corriente que sea de tres dólares que se le llama switch hasta yo una botella de Bacardí que estaba, que existía por ahí porque al final de esa noche ya pues nadie quería tomar y tengo certeza de que aunque se me borro la memoria después esa botella me la acabe yo.</p> <p>Participante 17: En una, no me acuerdo, ha sido, como unas siete botellas ocho si no estoy mal creo, no me acuerdo, pero equivalente a siete u ocho botellas.</p> <p>Participante 18: Mmm, quince vasos.</p> <p>Participante 19: Mmm, una vez que me dio coma etílico que consumimos como cuatro jabs de cerveza, consumimos como cinco vodkas y ron, ya no acuerdo que más, pero sí.</p> <p>Participante 20: Mucho alcohol, mucho alcohol, muchas botellas de alcohol, un</p>
--	--	--

			aproximado unas 6 botellas creo yo.
		7. ¿Has pasado por periodos donde decidiste No beber y qué te llevó a esa decisión?	<p>Participante 1: Ahorita estoy como que por lo que en mi primer parcial de este semestre salí muy bajo en calificaciones era porque me dedicaba Justo eso como que a tomar y tal la verdad no es que ha dejado de hacerlo pero Capaz cuando si es que me da el tiempo obviamente primero como que me organizo y digo como que tengo este tiempo pues para salir ya acabé de todas mis cosas pendientes pues lo hago pero antes sí la verdad me dedicaba mucho a tomar el lavado diario y creo que dejé de tomar Pues creo que por unos dos meses más o menos que había tenido problemas aquí en mi casa La verdad sentía que me estaba afectando mucho a nivel fisico también pues a nivel emocional siento que era como que una puerta de escape para todos mis problemas entonces por eso dejé de tomar.</p> <p>Participante 2: Sí, la verdad actualmente estoy pasando por este periodo, lo que me ha llevado es mucho todo el estrés que tengo en la U, que la verdad ya no tengo ni tiempo para salir, ni tiempo para reunirme con mis amigos, entonces realmente en la actualidad yo ya he dejado totalmente el alcohol.</p> <p>Participante 3: Bueno actualmente ya no tengo nada de tiempo por temas de la universidad los horarios siento que los tome mal quería avanzar más con referencia a mis materias, pero ahora no tengo ni tiempo ni para almorzar mucho menos para desayunar mi carrera es una carrera que exige demasiado y por ello no me da el tiempo para beber.</p> <p>Participante 4: Sí, sí tengo esos periodos de antes, por lo menos ahorita ya no tanto. Obviamente cuando son exámenes tratamos de no beber y antes porque entrenaba y estaba en un equipo, entonces no podía porque obviamente el alcohol no permite rendir bien en lo que es el deporte.</p> <p>Participante 5: Sí, sí hubo periodos donde decidí no beber y el motivo fue una sobrecarga de trabajo muy grande y como te digo, y también era como que en cuanto a mi pacto psicológico era necesito ganar dinero para hacerme responsable de mí mismo y que ya no seguir viviendo de mantenido.</p> <p>Participante 6: Sí, ha habido lapsos de tiempo en los que no bebo, pero principalmente es tal vez en época de exámenes o cuando tengo que estudiar.</p> <p>Participante 7: No, no he pasado periodos. Que yo de por sí, como no bebo, solo, es más, me gusta más el sabor de las cervezas, todo esto, así que para decir periodos así, no.</p> <p>Participante 8: Si en algo bueno, en algunas ocasiones que salgo, he salido con algunos conocidos, compañeros, me he dado cuenta que no le veo mucho sentido al tono, la verdad, porque solo por pasar con tus amigos todo está muy bien, sino que lo que me refiero es que como te explico, me ha pasado que he visto que están tomando hasta el punto de no sé, soy de las personas que me gusta llegar temprano a mi casa, descansar, entonces no me gusta estar hasta altas horas bebiendo, entonces no es por eso.</p> <p>Participante 9: Si justamente fueron hace dos semestres atrás, por no tener con quien tomar, el estar muy presionado y estresado justamente por pasar los semestres, porque debido a que se me intensificaba más los estudios y ese tipo de cosas yo decidí dejar</p>

			<p>eso porque me quitaba mucho tiempo.</p> <p>Participante 10: Si he pasado períodos por el hecho de que más por mi condición física ya que yo antes entrenaba entonces bajaba mi rendimiento físico y también el hecho de saber de qué estoy perdiendo ósea me estoy dañando la salud porque tengo entendido de que todo se vuelve sangre entonces tarde o temprano esto me va a cobrar factura entonces yo quiero tener una vida plena.</p> <p>Participante 11: Mmm... Mi pareja me llevo a la decisión de ya no tomar y también involucrar mi pareja y mi futuro con el mismo.</p> <p>Participante 12: Mm...Si he pasado por periodos de no beber ha sido porque he tenido alguna cosa que hacer o simplemente porque no quiero.</p> <p>Participante 13: Mm...creo que sí, pero fue más por el tema académico</p> <p>Participante 14: Realmente yo considero que el beber no llega a nada entonces realmente o sea para mí el beber es como distraerme con mis compañeros disfrutar ese momento y nada más.</p> <p>Participante 15: Si, pero fue el anterior año que decidí ya no tomar porque me causaba mucho conflicto en el sentido de que si yo estoy mal y cuando tomo tengo una forma no buena de comportarme por así decirlo, sino que afecta también como me comporto con los demás y de alguna forma si o si salgo como hiriendo a alguien o causando pleitos, peleas entonces eso me llevo a no querer tomar por un cierto tiempo.</p> <p>Participante 16: Si varios en algunas ocasiones desde que empecé con la vida adulta a los 20 años que empecé con esto de tomar o tomar una cerveza que se yo sí habido momentos en los que digo ok como como te digo el anterior momento que me desplaye me sobre exalté como quieras llamarlo si hubo un tiempo de como 6 meses que no bebi absolutamente nada, tanto por el hecho de que ya me parecía mucho como por el hecho de que aja ya no valía la pena para mi volver a un estado así.</p> <p>Participante 17: Si claro, últimamente si ya este último año ya no estoy consumiendo absolutamente nada de alcohol lo que me llevo a cambiar es que primero regrese a mi pensamiento de cuando estaba en el colegio de que prácticamente el alcohol no me sirve ni me aporta en nada en mí, segundo te mata las neuronas y tercero hacía que me da miedo que como que yo me haga dependiente del alcohol entonces si fueron tres factores en que primero no me aporta nada, ni me sirve y segundo me mata las neuronas por lo cual mi concentración y todo lo que implica es que vaya bajando y la segunda es que pueda ser que me haga dependiente o algo así no se entonces si fue como que factores que yo ya deje totalmente.</p> <p>Participante 18: No la verdad, o sea el periodo donde como que ha sido abstinencia total es por lo que ya el estrés como tal así de la universidad como que ya me quita las ganas de beber, entonces como o sea ya para que mejor ir a hacer deberes.</p> <p>Participante 19: Eh, si solo una vez eh que estuve sin beber cinco meses y fue por una relación porque con la chica que yo estaba no le gustaba que bebiera entonces deje de beber por esa situación.</p> <p>Participante 20: Si he pasado por esos momentos cuando, por ejemplo, tengo que jugar, cuando juego baloncesto o cuando tengo que hacer un trabajo.</p>
--	--	--	---

		<p>8. ¿Qué tipo de bebida alcohólica prefieres y por qué?</p>	<p>Participante 1: que tipo yo creo que a quién nos referimos con tipo O sea qué tipo de licor Ahh No sé yo creo que capaz el ron capaz del como que sí tragos capaz fuertes la verdad pero en sí de mis gustos del ron capaz el vodka un poco la cerveza, porque son mis favoritos la verdad me gusta demasiado de ahí tragos por así decirlo el whisky el gin tragos así la verdad no me gustan mucho porque son demasiado fuertes el ron la cerveza el vodka son como de los tragos un poco más baratos de adquirirlos por sí así se lo puede decir pues por eso se consumir eso un poco más que el demás tipo de licor que hay.</p> <p>Participante 2: La verdad yo diría que switch porque era la más barata y siempre que salía con mis amigos ese era el trago que siempre llevaba.</p> <p>Participante 3: Diría que la cerveza es lo más convencional para mí. ¿Por qué la cerveza? Porque diría que es lo más diría que es lo más suave que podría se podría tomar, porque ya sabes, ahora el mundo te saca cualquier tipo de alcohol. Entonces diría que la cerveza que es lo más convencional, lo que he visto que se toma desde pequeño y porque me gusta también de cierto modo. Pero obviamente no sólo he bebido cerveza, también había momentos que sacaban, por ejemplo, vodka, sacaban whisky, cosas así. Nunca he sido fan del licor como tal, del trago, por decirlo así coloquialmente, pero sí he vivido eso también el famoso switch o la cubata también. Pero más allá de eso, diría que bebía mucha más cerveza, como te digo, es lo más coloquial y que para mí es lo más seguro por así decirlo, lo más seguro que no podría estar adulterado, por así decirlo.</p> <p>Participante 4: Pues igual, en general, las bebidas que más me gustan serían lo que es vodka y tequila, que serían fuertes, y de ahí para pasar cerveza, en general, o cocteles. Bueno, tequila y vodka porque son sabores que me gustan, y el tequila me gusta con limón, y es un poco fuerte y me agrada porque, digamos, el sistema me deja más suelto, más tranquilo, y la cerveza en sí me agrada por el calor. Es algo, o sea, tradición del ecuatoriano que se toma así en general. Y pues por esas razones son las que los consumo. Pero más porque me gustan y el coctel es igual. Me agrada bastante el sabor.</p> <p>Participante 5: El whisky, sí, porque me gusta el sabor y sobre todo porque siento que desde cierto punto el medio en el que yo trabajo es la bebida que más se consume y con la que más se hacen negocios, al menos con gente que tiene dinero.</p> <p>Participante 6: Me gusta mucho el vodka y el ron y bebidas de dudosa procedencia. Porque consumo principalmente estas porque son dulces cuando uno se las toma y causan un efecto digamos inmediato y te hace divertirse más.</p> <p>Participante 7: Chuta, ahí todas me gustan, pero más las que son espirituosas, o sea, más fuertes, me gustan más. La cerveza y de ahí, por ejemplo, gin, vodka, whisky, etcétera, eso me gusta más. Hm, ya.</p> <p>Participante 8: Yo diría que la cerveza, porque no me hace emborracharme mucho, no me emborracho en sí con la cerveza, pero si ya tomo otras bebidas alcohólicas, un ejemplo como vodka, me emborracho muy rápido.</p> <p>Participante 9: Mm...Es que también es una pregunta que depende mucho porque por ejemplo a mí me gusta mucho las bebidas que son alcohólicas, pero cocteles o sea azucaradas bebidas azucaradas con alcohol, entonces podría decir que me gusta, por ejemplo: que me gusta tomar, no sé, me gusta tomar también he tomado whisky, ron</p>
--	--	---	--

			<p>ya, he tomado switch.</p> <p>Participante 10: Diría que elegir uno, fuera a ver lo más normal la cerveza normal pero ya cuando ya estoy con amigos de confianza puntas.</p> <p>Participante 11: Prefiero bebidas dulces como piña colada, porque creo que al momento de consumir con licor dulce es como que te emborracha o te marea más rápido y te es dulce entonces te va a gustar más consumirlo.</p> <p>Participante 12: Mm...me gusta la cerveza club definitivamente no se tiene un sabor más amigable que el resto.</p> <p>Participante 13: Me gusta el tequila porque es fuerte sí, pero lo puedes combinar, me gusta el pura me gusta el whisky, me gusta el ron mezclado y el vino.</p> <p>Participante 14: Mm el vodka porque es fuerte y porque te hace disfrutar.</p> <p>Participante 15: La verdad yo prefiero dos cosas, el vino, pero el que es Merlot o la cerveza Porque con la cerveza no te chumas tan fácilmente bueno en mi caso es que no me agarra rápido el alcohol y lo mismo es con el vino y aparte de que las dos no me dan resaca.</p> <p>Participante 16: Em la verdad es que en la actualidad ya no me gusta tanto el licor como tal pero le he agarrado un gusto a la cerveza y al vino, son las dos cosas que más me gustan por el hecho de que la cerveza el algún momento me llevo a gustar simplemente por el sabor, el vino también es por el sabor pero siento que es más por un gusto que por sabor porque la cerveza a mí me gusta por el sabor por lo que aja da ese pequeño sabor y conjunto social, en cambio el vino es más como de una zona, de un momento intimo supongo que para una pareja pero es un gusto bonito más que el licor normal que el licor cualquiera ya sea whisky, vodka y demás.</p> <p>Participante 17: Yo prefiero la cerveza porque siento que la cerveza es para mí, para mi siento que es muy suave ya entonces siendo que la cerveza es bastante suave como que para un ratito como para una botella creo que para mí es suficiente incluso para vasos, tres, cinco vasos suficientes para mí, entonces para mí eso es la cerveza porque siento que es eso y o sea es suave para tomar.</p> <p>Participante 18: Te puedo decir zhumir, si zhumir y es por lo que le siento dulce y suave.</p> <p>Participante 19: Eh, las puntas porque es lo más fuerte que hay por aquí.</p> <p>Participante 20: Prefiero los tragos fuertes porque siento que cuando ya dejas de tomar no tiene ese efecto es como la resaca y demás, para mí eso en bebidas como el whisky, ron y algún trago anisado.</p>
		<p>9. ¿Qué consideras en el momento de elegir una bebida alcohólica?</p>	<p>Participante 1: Una el precio que este a mi alcance cuanto tenga en ese momento de dinero Como siempre pues se toma con amigos o con quien sea pues obviamente se decía entre todos no que vamos a tomar a ver qué nos gusta a cada uno de qué tenemos ganas depende la ocasión también.</p> <p>Participante 2: Su precio que sea accesible.</p>

			<p>Participante 3: Diría que soy mucho de elegir, o sea, elegir una bebida en base al sabor, porque no me gusta tomar alguna bebida que una alguna bebida que sepa mal. Pero ha habido momentos en el que ya, por ejemplo, hay momentos en el que ya estás como que en un estado de ebriedad muy avanzado que lo último que te imparte es el sabor. Pero hablándote de cuando de cuando pienso con mis cinco sentidos que voy a beber, diría que me baso meramente en el sabor más que por ejemplo en el grado de alcohol que quienes ha bebido. No me gusta beber algo que no sepa bien.</p> <p>Participante 4: Bueno, depende de la situación, pero normalmente considero que me agrada el sabor y pues que alcance para lo que es de grupo en general.</p> <p>Participante 5: Que sea bien fuerte.</p> <p>Participante 6: Su sabor, también su calidad y su precio.</p> <p>Participante 7: Chuta. Depende, pues. Depende, o sea, por ejemplo, que sea sepa bien. Vamos a ver, un poquito más cara, porque sí me guste el sabor y que sea más o menos fuerte.</p> <p>Participante 8: Que considero creo que sería por el sabor, si está bien o su precio.</p> <p>Participante 9: El precio es lo importante y que sea dulces para que te agarren más fuerte.</p> <p>Participante 10: Mm...el precio y el sabor.</p> <p>Participante 11: Que no sea tan agria como la cerveza, sino que sea dulce tenga algunas que sean gaseosas o si no son gaseas sean licores totalmente dulces.</p> <p>Participante 12: Que considero...no se dé tragos entonces no sabría decirte la verdad en eso, o sea si la economía si obviamente, pero de ahí algo más no.</p> <p>Participante 13: Los grados de alcohol.</p> <p>Participante 14: A bueno, el precio considero que bueno poniendo entre todos o poniendo uno solo es fácil aja.</p> <p>Participante 15: La verdad lo que considero es el precio más que todo, solo eso.</p> <p>Participante 16: Que tenga un buen sabor que pueda alcanzar con mi grupo de amigos no sea tan caro.</p> <p>Participante 17: Que sea más económico.</p> <p>Participante 18: Mmm el porcentaje de alcohol, la calidad y el sabor.</p> <p>Participante 19: Que me maree, cualquier sustancia que me maree y si es económico mejor.</p> <p>Participante 20: La cantidad, la cantidad de grados de alcohol, la cantidad de mililitros de la botella y ya.</p>
--	--	--	--

		<p>10. ¿Cuáles serían los motivos por los que consumes alcohol?</p>	<p>Participante 1: Los motivos creo que pueden ser celebración así sea de que no se pase el semestre o me fue bien esta prueba me fue bien esta exposición también puede ser cumpleaños de familiares, amigos y pues bueno antes yo creo que también era igual como que hay por despecho por lo que sea como que tomemos antes ahorita no, pero yo creo que esos son los principales como qué motivos por el cual se tomaba.</p> <p>Participante 2: Yo diría que más presión social, porque realmente cuando salía mis amigos eran como si toma, toma y ya pues me tocaba aceptar esos.</p> <p>Participante 3: Muy buena pregunta. Diría que hay varios, varias razones por las que bebía alcohol. Si no te miento, yo antes del colegio no bebía alcohol, o sea que te digo, hasta que tenía 17 años yo no bebía nada de alcohol, nada. Pero cuando entré a la universidad, que fue teniendo ya 18, sí empecé a beber por diferentes razones. ¿Una principalmente fue que te digo, o sea, no quiero echarle la culpa como al sistema por decirlo de una de una manera, sino pero creo que en el ámbito universitario, al menos cuando entras a la universidad, creo que depende mucho de los grupos sociales, del tipo de personas con las que te lleves, pero por lo general, bueno, así fue en mi caso, conocí muchas personas que si te invitaban a salir o a beber así, te invitaban a algún plan o así a conocerse, lo primero que involucraba era el alcohol, no? Entonces una razón diría que empecé a beber alcohol porque los demás lo hacían. Entonces como por encajar en la sociedad, por verme cool, cosas así, empecé a beber yo también. Y obviamente lo que implica el alcohol es que es adictivo, cosas así. Entonces ahí empieza a ser un ciclo. ¿Pero una de las primeras razones es como por quedar bien, por encajar en la sociedad o con tus amigos, sabes? Obviamente nadie te obliga nada de eso, pero obviamente creo que uno o bueno, así fue en mi caso, como que uno trata de encajar en ese en ese ámbito, al menos si uno siente que no pertenece ahí, como que uno trata de obligarse a sí mismo de que tiene que pertenecer a él. Uno diría que ese modo. Otro otra razón te podría decir también que fue el tiempo libre, al menos creo que, por ejemplo, en primer semestre solía tener bastante tiempo libre y ya sabes cómo son los jóvenes, siempre quieren como experimentar, quieren saber, entonces ya sabes, lo primero que se les ocurre o bueno, que se nos ocurre es vamos a tomar o vamos a taladra, entonces también por tiempo de falta tener mucho tiempo libre también obviamente cada persona puede ocupar ese tiempo libre de manera distinta. Entonces por ahí también te lleva a otro tema que es, por ejemplo, el no enfocarse en otras actividades más sociales, por decirlo así. Por ejemplo, yo qué sé, el entrar a un curso de, yo qué sé, pintura, fotografía, lo que tú quieras. Por ejemplo, yo creo que una persona no solo tiene que tener un hobby, bueno, no un hobby, sino una profesión, sino también un hobby, algo que le guste, porque creo que la vida no solo se trata de trabajar y trabajar, sino también de hacer lo que te guste en cuanto a hobbies, pasatiempos. ¿Entonces yo en ese entonces no solía tener hobbies, mi tiempo libre lo malgastaba con personas que a lo mejor no lo merecían o con personas que eran buenas personas, pero te inquietaban a beber, sabes? Entonces creo que esa falta de encontrar un hobby, un pasatiempo saludable, creo que también conlleva mucho o termina mucho a los jóvenes empujando al alcohol, al consumo de alcohol o en casos más extremos al consumo de drogas. Entonces yo eso me llevó a tener incluso problemas con mis padres, problemas familiares. Entonces eso también me hizo pensar a mí en querer encontrar un hobby. Entonces actualmente yo he encontrado hobbies, por ejemplo, me gusta mucho pintar, me gusta mucho, me gusta mucho dibujar y también, por ejemplo, los fines de semana, que es por general los días que más inquietan los amigos a salir, por ejemplo, yo salgo a jugar fútbol, tengo un equipo con unos amigos o con mi familia, entonces salgo a jugar a veces así. Entonces creo que encontrar un hobby te ayuda mucho a de cierto modo no descarrilarte en el mal sentido. Entonces creo que eso es algo muy,</p>
--	--	---	--

		<p>muy, muy, muy bueno. Y, por último, diría que la última razón diría que también tiene que mucho influye en las compañías que tú eliges en la vida. Como dice ese dicho, si tú te llevas con cuatro borrachos, posiblemente tú termines siendo el quinto. Entonces creo que cada una, cada persona es responsable o es independiente de elegir con quién quiere pasar su tiempo. Quizá yo te digo, antes de mi experiencia me junté con malas compañías y me incitaba mucho a hacer ciertas cosas que a lo mejor actualmente no estoy muy orgulloso. Obviamente nadie les culpa porque cada uno es consciente de lo que hace, pero se deja como influenciar un poquito. ¿Entonces creo que es muy importante cada uno elegir sus amistades, ver qué es lo que le conviene, que es, ¿no? Dependiendo de lo que cada uno quiere en su vida.</p> <p>Participante 4: Bueno, esto ya va porque, digamos, desde antes ya se consumía, entonces se hizo un hábito que es tomar. Obviamente no tengo, digamos, algún problema, porque se lo puedo dejar, que es como lo dejo por partes, pero tampoco lo puedo dejar del todo. Aunque podría, pero no es como que me desagrada, sí, entonces por esa razón no la dejo.</p> <p>Participante 5: El motivo principal no, en cuanto a mi caso, yo sí te diré que el motivo principal es normalmente cerrar algún tipo de negocio. En secundario sería sí, a veces por joda y ya muy aparte sería por estrés.</p> <p>Participante 6: Principalmente para divertirme.</p> <p>Participante 7: Cuando me da ganas, digo: “Ah, tengo, me da ganas de un saborcito de alcohol”, digo ya. O cuando estoy muy estresado, a veces, pues raras veces. O sea, ya cuando digo acabé algo, ya acabé lo que me estresó, hay algo. Pero mientras estoy estresado, sí, no, porque digo, si hago eso, pues no va a acabar nada, nunca.</p> <p>Participante 8: Por acompañar a mis amigos o conocidos, de ahí ya no pasa.</p> <p>Participante 9: Mm... a veces porque se presenta la situación entonces todos quedamos de acuerdo para ir a beber un poco, otras ocasiones ha sido por eventos celebraciones especiales, el logro de una meta muy importante, también el cumpleaños de algún compañero, alguna festividad, bueno han sido diferentes factores, pero creo que esos son los más importantes.</p> <p>Participante 10: Para convivir, yo soy tomador social entonces para convivir con los chicos, más por otra motivación.</p> <p>Participante 11: Podría ser por, yo consumo alcohol a veces por presión social o a veces por estar en el ámbito de amigos para estar igual que ellos.</p> <p>Participante 12: No sé, o sea por ejemplo cuando estoy en alguna fiesta o en algún o hay consumo, pero tampoco es que consuma mucho.</p> <p>Participante 13: Tema social más fiestas así.</p> <p>Participante 14: Por estrés académico y por despecho.</p> <p>Participante 15: Por despecho amoroso, por estrés académico, por problemas familiares y por problemas conmigo misma.</p> <p>Participante 16: En la actualidad para desestresarme. En el último año supongo que sería para, bueno para desestresarme una y creo que entre comillas para divertirme</p>
--	--	--

			<p>con amigos que se yo que dicen que quieren festejar alguna cosa y obviamente está ahí implícito el consumo del alcohol pero pues no es en ese momento como para desestresarme que ahorita si te digo vamos una cerveza lo hago porque digo si ok vamos porque quiero desestresarme de todo lo que tengo ahorita y me relaja como algunas personas lo hace el cigarrillo y demás, dentro del hecho de tomar cerveza en la actualidad es simplemente decir una y ya cada quien a su casa y de ahí es el hecho de que dentro del año sea para divertirme porque ya te digo hay amigos que dicen ok vamos a tomar y uno dice ok vamos pero dentro de esos dos parámetros no creo que haya otra cosa.</p> <p>Participante 17: Mmm puede ser por no lose, eehh por convivencia.</p> <p>Participante 18: Festejar algo.</p> <p>Participante 19: Porque me gusta, porque me divierte, porque así socializo mejor para no aburrirme a veces.</p> <p>Participante 20: Porque estamos en entornos sociales, porque estoy con mis amigos, porque también hice cosas o porque simplemente queremos hacerlo.</p>
		<p>11. ¿Crees que lo usas a veces como una forma para afrontar con tus emociones o responsabilidades?</p>	<p>Participante 1: A veces yo siento que sí siento que no sé para no sentir tal o para sentirme bien un rato como que escapar de la de la realidad ya sea de sentirme triste enojado agobiado estresado por un montón de cosas Yo creo que sí puede que utilice como que el alcohol como que un método de escapatoria de la realidad.</p> <p>Participante 2: se responde con la posterior pregunta La verdad actualmente ninguna porque estoy más enfocada en los estudios, pero yo diría que antes tampoco porque tampoco es que consumía, realmente casi no consumía nada y las únicas veces que lo hacía era de una forma responsable, trato de salir a escalar si ya es demasiado presión, pero no salir a beber opto por desconectarme de todo.</p> <p>Participante 3: Diría que no. Bueno, depende. No, bueno, a lo mejor en mí, en mi opinión personal, creo que más que eso era por pasar tiempo, más que por evadir algún tipo de responsabilidad. Pero, por ejemplo, había situaciones, por ejemplo, en el que te iba mal algún examen o les iba mal en algún examen algunos compañeros o les iba bien. Entonces eso de cierto modo era como motivo o para festejar o para lamentarse. Entonces creo que diversas situaciones influyen mucho en los planes que tú haces. Pero no sé, por ejemplo, he conocido amigos que a lo mejor tienen problemas académicos, tienen problemas amorosos, tienen problemas sociales, cosas así. Y eso los lleva de cierto modo a ir a pegarse un poco al alcohol. Yo no lo he hecho, la verdad no, de hecho, lo he hecho para pasar el tiempo, por decirlo así. Pero creo que esa pregunta es bastante subjetiva. Cada persona puede llevarse, dejarse llevar por diferentes situaciones a tomar otras, pero en mi caso no creo haber ingerido bebidas o lo que hacía antes por evadir una responsabilidad o algún tipo de tarea pendiente. Por ok.</p> <p>Participante 4: Bueno, la verdad no pienso que lo use, pero hay ciertas situaciones que sí, digamos sería más bien para desestresarme o que llevo cargando algo y me ayuda a poder soltarme o estar más tranquilo. Pero de ahí casi no lo uso para evadir responsabilidades.</p> <p>Participante 5: En cierto punto de mi vida sí, sí lo hacía. Creo que la mayoría de personas, al menos en nuestro país, sí lo hacen, pero yo te diré que ahorita en este</p>

			<p>momento, es más, como te digo, por eso, por hacer negocios o convivir con una persona con la cual necesito convivir.</p> <p>Participante 6: No, nunca he utilizado el alcohol para estos fines, únicamente solo para diversión con amigos o familiares.</p> <p>Participante 7: A veces me da el impulso de querer hacer eso porque estoy triste, porque estoy feliz, pero de ahí, de hacerlo, es distinto, sí, no.</p> <p>Participante 8: No, para nada nunca me agradó hacer.</p> <p>Participante 9: Mm...si pueda que, si a veces hay momentos en los que por ejemplo tengo algo importante que hacer, pero también tengo la decisión de irme a tomar entonces he tomado la decisión de irme a tomar, entonces es como que si no he tomado buenas decisiones.</p> <p>Participante 10: No, para nada.</p> <p>Participante 11: Si a veces si lo utilizo para afrontar problemas económicos o familiares o también de relación con mi pareja.</p> <p>Participante 12: No.</p> <p>Participante 13: Antes hace algunos años si, pero tampoco era un consumo excesivo si no era más como como un desahogo entre comillas, pero antes, ahora es más por lo social.</p> <p>Participante 14: No realmente, evito usar ese tipo de cosas.</p> <p>Participante 15: Para afrontar responsabilidades no, pero para enfrentar mis emociones sí.</p> <p>Participante 16: No nunca en la vida creo que he llegado a necesitar el alcohol para afrontar situaciones porque considero que el alcohol bueno desde mi perspectiva porque siento que las perspectivas que de cualquiera son válidas, desde mi perspectiva el alcohol no es para afrontar algo sino es para seudo y entre muchas comillas divertirse entre compañeros, amigos y demás porque en eso se ha basado el hecho de toda mi vida tener el alcohol implícito ya que tenemos una cultura muy de tomar en el Ecuador pero pues nunca lo vi como el hecho de afrontar el estrés, afrontar situaciones extremas porque se yo sí obviamente que te dije que tomaba cuando tengo estrés pero llevarlo a que se yo voy a tomarme una botella porque estoy muy estresado no, para eso creo que existen otras formas de liberar el estrés ya cuando uno está muy estresado que es diferente porque si yo ahorita estoy estresado y voy a tomar una cerveza me desestreso un montón pero si estoy en un punto de estrés alto y me dicen vamos a tomar les digo que absolutamente no.</p> <p>Participante 17: No, ninguna de las dos.</p> <p>Participante 18: No, para nada.</p> <p>Participante 19: Si, frecuentemente la verdad eh no sé por ejemplo me ayuda cuando me siento triste a poder desahogarme porque son cosas que yo no puedo hacer sobrio entonces ya tomado ya puedo desahogarme mejor y así expresarme.</p>
--	--	--	---

			<p>Participante 20: A veces si, a veces el alcohol si se pone un escape emocional ante por ejemplo el estrés académico, entonces a veces si, si importa.</p>
		<p>12. ¿Has pasado por alguna experiencia negativa por consumir alcohol?</p>	<p>Participante 1: Creo que, si la verdad hace un tiempo más o menos hace unos 5 años 4 años en pandemia la verdad si, no es que me hay pasado capaz un accidente o algo en sí algo muy muy muy feo, pero si como que al sentirme muy enganchado ose de sentirme capaz en la obligación o necesitar del alcohol para sentirme bien o de que forme parte de mí y de no poder dejar de vivir con él fue como una experiencia un poco fea la verdad o negativa.</p> <p>Participante 2: La verdad una experiencia más con un amigo que realmente al momento de salir y haber tomado tanto hasta el gran escopolaminado y tuvimos que llegar hasta urgencias con él, entonces yo creo que esa es una cosa que ha pasado respecto al consumo de alcohol.</p> <p>Participante 3: No para nada.</p> <p>Participante 4: Sí, se ha afectado negativamente en lo que es exámenes en clase. Porque, digamos, para dar un ejemplo, cuando recién entramos a lo que es universidad, se dio algunas pruebas, y pues yo tenía que entrar a otra universidad, y me faltaron unos pocos puntos, y pues fui a tomar porque me sentía como decir triste.</p> <p>Participante 5: Oh sí, un montón la verdad. Y si no podría. O sea, si quieres una en específico, sigue.</p> <p>Por ejemplo, estar bebiendo y de la nada irme a la playa así entre semana de loquito y acabarme mi dinero.</p> <p>Participante 6: Sí, una vez casi me botan de la casa porque llegué un poco alcoholizado.</p> <p>Participante 7: No he llegado a dormir y me han hablado en mi casa.</p> <p>Participante 8: Puede ser el hecho de que claro, que como yo vivo con mis padres, aún no puedo llegar en un estado etílico a mi hogar. Entonces ese podría ser el.</p> <p>Participante 9: Una experiencia negativa por consumir alcohol, la verdad es que no siempre procuro que siempre procuro tomar uno con personas que sean cercanas a mi que tengan mi confianza y así puedo tomar tranquilo o a su vez no tomar en demasiado siempre hasta un momento en donde que ya siento que ya estoy mareado ahí ya paro de tomar y ya.</p> <p>Participante 10: Este...si he pasado por una, más yo no consumí sino por yo tengo una pareja en la cual ella estaba borracha entonces yo le fui, recuerdo que me dijo que le vaya a ver por la Versailles entonces le fui a ver en carro entonces para y acontece de que ella estaba muy mal me comento ciertas cosas raras, estaba teniendo una actitud media errática entonces ella vivía en Guayllabamba resulta que ella este no podía ósea era demasiado tarde entonces le dije que mejor que se quedara a dormir conmigo para que este, para que este bien entonces nosotros nos dormimos y yo tengo un hábito que es dormir en ropa interior entonces ella aprovecho esa situación para tener relaciones sexuales conmigo sin mi consentimiento, esa es la experiencia</p>

			<p>negativa.</p> <p>Participante 11: No he pasado por ninguna experiencia negativa.</p> <p>Participante 12: No, solo chistosas.</p> <p>Participante 13: Mm...si tal vez tener blackouts (pérdida de memoria o "laguna mental" que ocurre durante o después de una sesión de consumo intensivo de alcohol) es algo negativo si.</p> <p>Participante 14: Mmm si he pasado por una experiencia negativa, bueno de hecho cuando me fue mal en una calificación realmente si influyo bastante si me llevo a afectar mucho entonces si llegue como ha deprimirme y me conllevo a consumir alcohol.</p> <p>Participante 15: Si, hace bueno cuando cumplí 24 años no fue una experiencia agradable porque yo estaba mal estaba enojada y frustrada y decidí tomar y gracias a eso traté mal a mis amigos.</p> <p>Participante 16: A claro, obviamente muchas varias, pues supongo que es el hecho de la cruda moral como le dicen algo así no se supongo porque he escuchado ese término muchas veces pero si he tenido varios momentos vergonzosos dentro del tomar alguna vez que se yo que hice estupideces no quiero incidir o influir en momentos porque han sido varios pero por así decirte un ejemplo cuando me subí al capo de un carro que no tenía ni idea de quien era pero pues estaba ahí yo como tonto y ya dentro de eso nomas simplemente por la anécdota como creería haberlo escuchado en algún momento de mi vida.</p> <p>Participante 17: Si yo he pasado algo negativo, mm no yo no he pasado por algo negativo.</p> <p>Participante 18: No.</p> <p>Participante 19: Si varias estuve a punto de que me saquen de aquí, incluso estuve a punto de que me expulsen los de aquí mismo de la universidad eh me han robado, me han golpeado, me he peleado, he amanecido en lugares donde no debería amanecer, me he perdido incluso, ha casi me han atropellado como ocho veces más o menos y así.</p> <p>Participante 20: No, no siento que me has visto comprometido como alguna vez a qué haya pasado alguna circunstancia producto del alcohol que sea mala precisamente.</p>
		<p>13. ¿El consumo de alcohol ha afectado en tu vida académica social o emocional?</p>	<p>Participante 1: Antes cuando recién entre a la universidad Pues nada por los amigos por la fiesta la fiesta involucra alcohol muchas cosas más si me llegué hasta jalar una materia por ese tipo de cosas entonces sí la verdad en sí es un vicio y los vicios Pues hacen que uno se desencadene y que se desvíe del camino que está siguiendo Entonces sí la verdad académicamente a mí se me afectó.</p> <p>Participante 2: La verdad actualmente ninguna porque estoy más enfocada en los estudios, pero yo diría que antes tampoco porque tampoco es que consumía, realmente casi no consumía nada y las únicas veces que lo hacía era de una forma</p>

			<p>responsable.</p> <p>Participante 3: Se toma su respuesta anterior Sí, varias veces, había varias veces, por ejemplo, un día anterior a un examen, en vez de ir a estudiar, por ejemplo, iba a salir con mis amigos. Entonces íbamos haciendo lo que tenían que hacer y en la noche que supuestamente a mí me gusta repasar al menos un poquito, al menos ya llegaba cansado, llegaba en otro tipo de estado, entonces ya viva, entonces no estudiaba nada. O sea, obviamente a mí me gusta estudiar semanalmente, pero un día antes me gusta repasar. Entonces ese repaso para mí es muy importante y a veces no lo hacía y me quedaba dormido y a veces no iba tan reforzado a la materia. Otros, otros, otras veces que también me pasó es que a veces me quedaba dormido por una noche de pasar con amigos, me quedaba dormido al día siguiente y no iba, por ejemplo, un examen. Pero al menos esas creo que son mis dos razones. Obviamente también, por ejemplo, ahora tienes horas huecas y vas con amigos a algún lado y a veces pasa que te haces tarde o a veces te olvidas o de plano ya como que te inquietan hoy. Entonces a la siguiente hora que tienes clase ya no vas. Entonces sí afecta muy negativamente a tu vida académica y sobre todo a tu desempeño. Porque creo que una persona que consume alcohol, al menos ese mismo día no podría suplir todas sus responsabilidades del mismo modo que si fuera estando totalmente sobrio. Entonces afecta muy muy negativamente, específicamente cuando tienes una tarea ese mismo día o al día siguiente.</p> <p>Participante 4: Bueno, la académica sí, obviamente, porque cuando a veces estamos así, pues baja lo que es rendimiento cuando salimos. Social no, la verdad. Y pareja, pues no tengo ningún problema en eso tampoco.</p> <p>Participante 5: Académica, no, social, o sea, yo te diré que sí, pero positivamente porque es como que eso, digo, lo uso como un medio para socializar con gente con la que necesito.</p> <p>Participante 6: No, soy una persona que diferencia muy bien los tiempos y los espacios donde puedo o no consumir alcohol.</p> <p>Participante 7: No, para nada, o sea, así, no.</p> <p>Participante 8: Emocionalmente? Sí, porque bueno, como obviamente no tomo es de vez en nunca, pero al momento que consumo este tipo de bebidas, entonces al otro día me siento, no me siento con á. De acuerdo.</p> <p>Participante 9: Si por ejemplo mi vida social se ha visto afectada ya que a veces uno va a tomar y se encuentra con nuevas personas y por ende yo tengo una personalidad muy extrovertida y he llegado hasta el punto de hacer amigos nada más por ir a tomar, en el factor emocional creo que no se ha visto afectado mucho la verdad porque como digo ha sido nada más socialmente lo que yo tomo, no es con mucho exceso y en el factor académico creo que se ha visto medianamente afectado debido a que siempre trato de estar con mis pendientes resueltos y con esto ya resuelto ahí si ya tengo me doy como ese salto para ir a tomar.</p> <p>Participante 10: Mm...no consumo de alcohol, consumo de otras sustancias sí, pero el alcohol no porque yo no consumía tanto.</p> <p>Participante 11: Mm... Académica si ha afectado porque yo he faltado a clases, me he saltado horas por ir con mis amigos a consumir alcohol en mi vida familiar en mi</p>
--	--	--	--

			<p>entorno familiar también ha afectado y que ha ocasionado problemas con mi familia.</p> <p>Participante 12: No.</p> <p>Participante 13: Académica creería que no, social si y ¿cuál era la otra? Emocional, sí, pero cuando estoy bebiendo ya después ya se tranquiliza todo.</p> <p>Participante 14: Bueno creo que no me ha afectado mucho porque si he sabido como controlar ese tipo de consumo.</p> <p>Participante 15: Si a nivel académico si porque hubo un tiempo donde como yo consumía mucho alcohol si tendí a faltar a clases y todo eso, a nivel familiar no porque mi familia nunca se enteró entonces cada vez que yo estaba con ellos era como que estaba sana entonces no paso nada y con mis relaciones de amistades obviamente que sí.</p> <p>Participante 16: Mi vida académica no de hecho ninguna ni académica, ni social, ni en ningún aspecto siento que me ha afectado el consumo de alcohol porque siento que como te dije antes cuando se tiene que beber se tiene que beber entre comillas y cuando no, porque tengo muy en claro mis responsabilidades y lo que tengo que decir y hacer.</p> <p>Participante 17: Mm no, no ha afectado.</p> <p>Participante 18: Podría decirte que, si porque como hemos dejado, antes como que el circulo se iba a mucho a tomar como que hemos dejado de esto ha cambiado, pero a bien o sea es como que tienes mayor, porque como conversas más, este más tiempo con tus panas sanamente entonces como que se reforzo la amistad.</p> <p>Participante 19: Mmm si la académica un poco he bajado el rendimiento de notas, aunque tampoco nunca fueron muy altas, en lo social mm si me alejado de varias personas por este problema de que tomo mucho y cuál era la otra Y en el ámbito emocional si supongo que, si me afecta, no sé de qué manera, pero me supongo que sí.</p> <p>Participante 20: No para nada, no se mezclar el consumo del alcohol con lo que yo llevo de mi vida y lo demás.</p>
		<p>14. ¿Alguna vez el consumo de alcohol afecta negativamente tu desempeño en clases o exámenes?</p>	<p>Participante 1: Se toma en cuenta su anterior respuesta. Antes cuando recién entre a la universidad Pues nada por los amigos por la fiesta la fiesta involucra alcohol muchas cosas más si me llegué hasta jalar una materia por ese tipo de cosas entonces sí la verdad en sí es un vicio y los vicios Pues hacen que uno se desencadene y que se desvíe del camino que está siguiendo Entonces sí la verdad académicamente a mí se me afectó.</p> <p>Participante 2: Se toma en cuenta su anterior respuesta La verdad actualmente ninguna porque estoy más enfocada en los estudios, pero yo diría que antes tampoco porque tampoco es que consumía, realmente casi no consumía nada y las únicas veces que lo hacía era de una forma responsable, trato de salir a escalar si ya es demasiado presión, pero no salir a beber opto por desconectarme de todo.</p> <p>Participante 3: Sí, varias veces por ejemplo, un día anterior a un examen, en vez de ir a estudiar, por ejemplo, iba a salir con mis amigos. Entonces íbamos haciendo lo</p>

			<p>que tenían que hacer y en la noche que supuestamente a mí me gusta repasar al menos un poquito, al menos ya llegaba cansado, llegaba en otro tipo de estado, entonces ya viva, entonces no estudiaba nada. O sea, obviamente a mí me gusta estudiar semanalmente, pero un día antes me gusta repasar. Entonces ese repaso para mí es muy importante y a veces no lo hacía y me quedaba dormido y a veces no iba tan reforzado a la materia. Otros, otros, otras veces que también me pasó es que a veces me quedaba dormido por una noche de pasar con amigos, me quedaba dormido al día siguiente y no iba, por ejemplo, un examen. Pero al menos esas creo que son mis dos razones. Obviamente también, por ejemplo, ahora tienes horas huecas y vas con amigos a algún lado y a veces pasa que te haces tarde o a veces te olvidas o de plano ya como que te inquietan hoy. Entonces a la siguiente hora que tienes clase ya no vas. Entonces sí afecta muy negativamente a tu vida académica y sobre todo a tu desempeño. Porque creo que una persona que consume alcohol, al menos ese mismo día no podría suplir todas sus responsabilidades del mismo modo que si fuera estando totalmente sobrio. Entonces afecta muy muy negativamente, específicamente cuando tienes una tarea ese mismo día o al día siguiente.</p> <p>Participante 4: Digamos que un 90 bajé a lo que es 75, que igual es, bajo.</p> <p>Participante 5: No, yo te diré que no, en mi caso no porque seré borracho, pero siempre responsable.</p> <p>Participante 6: Se toma en cuenta su anterior respuesta No, soy una persona que diferencia muy bien los tiempos y los espacios donde puedo o no consumir alcohol.</p> <p>Participante 7: No, más bien nunca he venido así tomado a ninguna clase, así que no.</p> <p>Participante 8: No, la verdad no.</p> <p>Participante 9: Se toma en cuenta su anterior respuesta en el factor académico creo que se ha visto medianamente afectado debido a que siempre trato de estar con mis pendientes resueltos y con esto ya resuelto ahí si ya tengo me doy como ese salto para ir a tomar.</p> <p>Participante 10: Mi desempeño en clase, hasta ahora en lo personal si porque te la pasas concentrado en mantenerte estable por ejemplo cuando tus sales, cuando salimos con resaca y vamos hace un examen entonces más nos preocupamos para no hacernos notar que estamos ebrios o en lo personal tratar de estabilizarme bien para no verme tan obvio entonces pierdo la atención a mis exámenes entonces esa es la cuestión.</p> <p>Participante 11: Nunca he estado con alcohol durante clases o exámenes, pero creo que si llegase afectar bastante.</p> <p>Participante 12: No.</p> <p>Participante 13: Mm...creería que no.</p> <p>Participante 14: En clases si puesto que anteriormente en clases mmm como que no me llamaba mucho la atención una materia o algún profesor cuando quería exponer y</p>
--	--	--	---

			<p>tenía a fugarme entonces el profesor justo en ese momento tenía como que trabajos, exposiciones y me bajaba las calificaciones, pero de ahí no.</p> <p>Participante 15: Hasta ahora en la actualidad no.</p> <p>Participante 16: Se toma en cuenta su anterior respuesta Mi vida académica no de hecho ninguna ni académica, ni social, ni en ningún aspecto siento que me ha afectado el consumo de alcohol porque siento que como te dije antes cuando se tiene que beber se tiene que beber entre comillas y cuando no, porque tengo muy en claro mis responsabilidades y lo que tengo que decir y hacer.</p> <p>Participante 17: No tampoco.</p> <p>Participante 18: No.</p> <p>Participante 19: Eh, si hay veces que entrado muy mal a clases y que no he podido entender no he podido anotar igual en pruebas que no he podido dar me he quedado dormido y cosas así.</p> <p>Participante 20: Se toma en cuenta su anterior respuesta No para nada, no se mezclar el consumo del alcohol con lo que yo llevo de mi vida y lo demás.</p>
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

VIII. Análisis de la información

En esta investigación se seleccionó a alumnos de nivel superior pertenecientes a universidades de la ciudad de Quito, a través de un enfoque mixto cuantitativo y cualitativo. Como primer paso, se llevaron a cabo las respectivas gestiones con el fin de conseguir la aprobación correspondiente para poder aplicar los reactivos y entrevistas, pasando por un código de ética para que se pueda realizar una grabación de voz del participante, a fin de complementar la información que proporcionen los estudiantes universitarios.

Se realizó un proceso de validación de entrevista el cual consistió en realizar las preguntas de la entrevista de acuerdo la tabla de categorías y dimensiones; y, una vez acabado este proceso se envió para validación, al momento de obtener la aprobación de este instrumento se comenzó con la aplicación de la misma.

También se recurrió a la técnica de muestreo por bola de nieve para la selección de los participantes, quienes colaboraron voluntariamente en la investigación y además facilitaron el contacto con otros posibles participantes, ampliando así el alcance del estudio. A cada persona se le realizó una entrevista semiestructurada diseñada para que sus contestaciones sean de manera libre permitiendo una mayor profundidad en sus respuestas. Las entrevistas se realizaron de manera presencial y por vía zoom a fin de que los entrevistados dispongan de espacios

adecuados y cómodos para responder. Al finalizar cada entrevista, se invitó a los participantes a completar una encuesta en la que se presentaban los reactivos AUDIT y SISCO por medio de la plataforma Google forms.

De igual forma se realizó una recopilación de los datos sociodemográficos de los participantes, en el caso específico de la variable edad, se procedió al cálculo de medidas centrales de dispersión, considerando únicamente el promedio y la desviación estándar.

Por tanto, se procedió a la tabulación de los datos utilizando el software estadístico SPSS versión 18. Una vez recopilada la información, esta fue transferida al programa con el fin de realizar un análisis cuantitativo. Se calcularon frecuencias y porcentajes correspondientes al inventario SISCO de Estrés Académico y del inventario AUDIT de consumo de alcohol. Como parte del procedimiento estadístico, se desarrollaron tablas estadísticas que permiten presentar los resultados de una manera más precisa y visual. Estas herramientas facilitaron la identificación de niveles de estrés académico y consumo de alcohol en los universitarios.

Asimismo, cada tabla fue acompañada por un análisis interpretativo que permitió destacar las respuestas con mayor frecuencia. Este análisis se centró particularmente en los datos proporcionados por los estudiantes de distintas universidades ubicadas en la ciudad de Quito.

Por último, con el propósito de identificar connotaciones significativas en los discursos de los participantes, se elaboró una matriz de análisis basadas en las entrevistas semiestructuradas de ambas variables. Esta herramienta permitió organizar y sistematizar la información cualitativa de manera que se pudiera resaltar de forma más representativa, los patrones recurrentes en las respuestas. A su vez, la matriz funcionó como un mecanismo de retroalimentación analítica.

IX. Justificación

Este proyecto se va a realizar con el objetivo de reconocer la relación por la cuales los estudiantes universitarios ingieren bebidas alcohólicas en momentos estresantes de su ciclo estudiantil.

La relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios es un tema de gran relevancia en la actualidad. El estrés académico es un problema común entre los estudiantes universitarios, y puede tener graves consecuencias para su salud mental y física, por otro lado, el consumo de alcohol es un problema creciente en la población

universitaria, y puede tener graves consecuencias para la salud, la seguridad y el rendimiento académico, según Arnett (2003) consideró que la edad adulta joven (18-25 años) tiene un mayor riesgo de ingesta excesiva de alcohol, pues, en esta etapa los jóvenes estudiantes universitarios aprenden y asumen mayores responsabilidades, tanto con las necesidades académicas como con la sociedad y la familia. Hay que mencionar, además, que frente a esta problemática de afrontamiento a una nueva etapa de su vida el consumo de alcohol suele ser una herramienta utilizada por los jóvenes para reducir sus niveles de estrés o emociones negativas en los primeros años de estudio en la universidad. Esto se debe al incremento del sentido de compromiso, mayor libertad, aprendizaje, trabajo o inclusive la inserción a las nuevas redes sociales (Calvete y Estévez, 2009).

Por otro lado, se evidencian cifras significativas que corroboran estos postulados mencionando que en Ecuador el 89.4% de los estudiantes universitarios consumieron alcohol durante su vida universitaria y el 74.31% lo consumió en el último año (Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito [UNODC], 2017, p.39).

Con relación a Ecuador, esta problemática para los autores como (Bonilla y Andrade 2023; Chávez y Coaquira 2022; Garcés y Chasi 2020; y Moreno et al. 2022) interesados en abordar el tema del estrés académico en los estudiantes universitarios, informaron tasas de prevalencia que oscilan entre el 44,4% y el 89,6%. Los agentes estresores identificados incluyen sobrecarga de tareas, presión por las evaluaciones y exámenes, la participación en clase, el tiempo limitado para realizar los trabajos, la personalidad de los profesores y la falta de estrategias de afrontamiento. En cuanto a los síntomas reportados abarcan la ansiedad, insomnio, fatiga, problemas de concentración y cambios en el estado de ánimo. En consecuencia, estos estudios subrayan la importancia de mejorar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios para hacer frente al estrés.

Russell et al., (2017) refieren que los factores estresantes diarios en lo referente a los conflictos escolares están asociados con el consumo de alcohol, los estudiantes tienden a beber en los días con muchos elementos estresantes, destacando el papel de dichos factores diarios en el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios. A pesar de la importancia de este tema, existen pocos estudios que hayan examinado la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios.

Por lo tanto, esta investigación busca contribuir a la comprensión de esta relación, identificando patrones y factores moderadores que influyen en ella, con el objetivo de proporcionar información sustentable para trabajar en este problema.

X. Caracterización de los beneficiarios

Esta investigación está dirigida exclusivamente a estudiantes universitarios. Para ello, se aplicó un filtro con un cuestionario con el cual se seleccionó únicamente a aquellos participantes que reportaron haber consumido alcohol o pasar estrés académico por sus actividades académicas. Se espera obtener una respuesta positiva en cuanto a la participación de la población, asumiendo un nivel significativo de involucramiento que contribuirá a una mayor efectividad en la implementación de este proyecto de investigación.

La población objeto de estudio está compuesta por una población de 20 estudiantes de las universidades privadas, entre ellos hombres y mujeres, con edades estipuladas de 21 a 25 años, del sector la Mariscal, ubicados en la ciudad de Quito. Se ha considerado esta población ya que por algunos estudios que se realizaron en el sector de la Mariscal se ha visto una problemática significativa con respecto al consumo de alcohol.

XI. Interpretación

Según los resultados obtenidos durante esta investigación se define que los estudiantes universitarios presentan niveles de estrés bajo con un porcentaje del 25% y moderado con un 75% lo que significa que la mayoría de los participantes experimentan un nivel considerable de estrés, aunque aún dentro de los parámetros manejables. Según Association American Psychological (2010), citado por Velasteguí (2023) mencionaba que estos tipos de estrés son los más comunes y que se origina principalmente como una respuesta ante las exigencias específicamente académicas. Es así como uno de los encuestados menciona ciertos factores que le causan estrés académico: “Bueno, hay bastantes, pero diría que una de las principales es cuando me sobrecargo mucho de actividades pendientes, puede ser actividades como tareas, trabajos en grupo o exámenes” (Matriz 1).

Asimismo en el nivel de consumo de alcohol en estudiantes universitarios se pudo comprobar que en un porcentaje del 60 % de los participantes presentan un patrón de consumo

de riesgo, lo que se caracteriza como una forma de aumentar la probabilidad de que existan consecuencias negativas tanto para el bebedor como para las demás personas de su entorno, sin necesidad de que el individuo presente algún trastorno relacionado con el consumo de esta sustancia, sin embargo, se logra evidenciar un consumo perjudicial y de dependencia en la minoría de los participantes lo que hace alusión a que este tipo de consumo abarca consigo consecuencias que afectan tanto a la salud física como mental del individuo por el consumo repetitivo de las bebidas alcohólicas (Babor, Higgins-Biddle, Saunders & Monteiro 2001, citado en Muriel, 2020). Es así como se evidencia que el consumo de alcohol que se ha mencionado a lo largo de la investigación y lo que se pudo apreciar mediante las entrevistas es que los estudiantes universitarios al ingerir bebidas alcohólicas lo hacen por celebraciones, presión social, por diversión, por trabajo, etc.; además los estudiantes universitarios al momento de elegir una bebida alcohólica toman en cuenta el sabor, los grados de alcohol o el precio de la sustancia alcohólica que van a consumir. De hecho, se ha reportado por varios estudios múltiples motivaciones vinculadas tanto a factores emocionales como sociales acotando de igual manera por estas sintomatologías las cuales se evidenciaron en varios discursos de los participantes corroborando el insomnio, problemáticas alimenticias y diversas dando un impacto medianamente significativo en su cotidianidad. De acuerdo con Jones et al. (1996), los universitarios suelen recurrir al alcohol como una estrategia para relajarse o lograr reducir la tensión acumulada, de igual forma como para celebrar logros o eventos importantes. Además, se ha identificado que algunos de ellos consumen alcohol para facilitar la interacción social, minimizar la percepción de situaciones estresantes considerándolo como una estrategia de afrontamiento ante el estrés académico que perciben cotidianamente los estudiantes.

Por último, se logra identificar una correlación significativa entre las dos variables consumo de alcohol y estrés académico en estudiantes universitarios abarcando así a la población de jóvenes adultos entre 18-25 años, con un mayor riesgo de ingesta excesiva de alcohol, pues, en esta etapa los jóvenes estudiantes universitarios aprenden y asumen mayores responsabilidades, tanto con las necesidades académicas como con la sociedad y la familia. Hay que mencionar, además, que frente a esta problemática de afrontamiento a una nueva etapa de su vida el consumo de alcohol suele ser una herramienta utilizada por los jóvenes para reducir sus niveles de estrés o emociones negativas en los primeros

años de estudio en la universidad. A partir de la revisión de esta investigación se han obtenido aportes sustanciales que permiten sustentar esta relación de factores que influyen entre sí. Se han propuesto diversas teorías para explicar esta observación. Por ejemplo, la teoría de la reducción de la tensión sostiene que las circunstancias que generan tensión (es decir, los factores estresantes) podrían conducir al aumento del consumo de alcohol (Sher et al., 2007). Dado que se considera que el alcohol reduce la tensión, los altos niveles de estrés y los síntomas depresivos se asocian con su consumo (Dyrbye et al., 2006). De cierto modo se presenta en un artículo fundamental un estudio desarrollado por Cohen et al. (1983) citado por Camacho, De la Cruz, López, García, González y Lopez (2023) en el que se define al estrés como la sensación del nivel en que las situaciones habituales de la vida se consideran difíciles, o incontrolables, en este sentido las personas consumen alcohol con el objetivo de sentir bienestar y reducir la presión a sus problemas (Palacios y Gonzalez, 2020, citado en Camacho, De la Cruz, López, García, González y Lopez, 2023). En relación con el estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes universitarios se pudo evidenciar que el estrés académico influye en el consumo de alcohol de los estudiantes, un ejemplo de esto se evidencio en el siguiente es: “Estrés, ansiedad a veces un poco quizás de miedo de no sacarme la nota que debo sacar y cosas así, normalmente me suele dar más hambre o me suelo ir a tomar cosas así” este es uno de los ejemplos en donde se evidencia en como el estrés académico influye en el consumo de alcohol ante situaciones que para el estudiante son complejas de manejar o enfrentar.

XII. Principales logros del aprendizaje

Durante esta investigación hemos identificado aprendizajes valiosos tanto a nivel conceptual como metodológico. A nivel conceptual pudimos profundizar que varios aspectos como la edad, sexo, carrera universitaria, semestre y ocupación son aspectos que influyen de manera significativa en el desarrollo académico, social y personal de los estudiantes universitarios como también puede influir en la presencia del estrés académico y el consumo de alcohol, por lo que estos no se deben analizar de manera aislada.

A nivel metodológico uno de los aprendizajes más significativos es que es necesario el diseño e implementación de los instrumentos de recolección de datos cuantitativos como el SISCO o el AUDIT que permitan abordar los factores de cada una de las variables estudiadas,

además de que estas posibilitaron establecer la relación significativa entre ellas. Por otro lado, para profundizar en la información dada por los reactivos fue necesario la implementación de métodos cualitativos como la entrevista para obtener mejores resultados que permitan el análisis e interpretación de los datos obtenidos durante esta investigación y así estos puedan ser confiables y sentar bases para futuras investigaciones que aborden estas problemáticas dentro del ámbito universitario. La combinación de datos cuantitativos y cualitativos permitió obtener una visión mucho más amplia y contextualizada del problema, este enfoque favorece no solo a la medición objetiva de las variables, sino también la interpretación de los discursos y experiencias de los estudiantes.

Entre las principales limitaciones dentro de este proyecto de investigación encontramos diversos como primer punto se destaca el tamaño de la muestra que fue de 20 participantes, esta restricción en la cantidad de participantes se vio condicionada tanto por el tiempo limitado destinado para el desarrollo de la investigación, adicionalmente el corto periodo de recolección de datos, limita esta posibilidad de abarcar estudiantes de diferentes ciclos académicos lo cual podría haber influido en los niveles de estrés de los estudiantes.

XIII. Conclusiones

- Se identificó una relación positiva entre ambas variables, aunque marginalmente significativa. Esto indica que existe una tendencia a que, a mayor estrés académico, también se incrementen los niveles de consumo de alcohol, lo cual coincide con lo reportado en la literatura previa. La inclusión de testimonios de los estudiantes aportó profundidad al análisis, confirmando que muchos de ellos utilizan el alcohol como estrategia para afrontar el estrés generado por las exigencias académicas.
- Al evaluar el nivel de consumo de alcohol en los estudiantes universitarios, se logró evidenciar una tendencia de que el 60% de los participantes presentan un consumo de riesgo, el 25% dependencia y el 15% un consumo perjudicial por lo que se identifica que es necesario que se realice un análisis a más profundidad.
- Los resultados muestran que el nivel de estrés académico que influye en los estudiantes universitarios es del 75% como un estrés moderado y el 25% presentó un

estrés bajo, por lo que se considera como una reacción ante las exigencias en cada uno de sus períodos académicos.

- Se logra corroborar una significancia estadística en la cual se destaca la correlación entre el estrés académico y el consumo de alcohol con una marginalidad de $p = 0,074$, lo que representa una importante significancia. Por otro lado, aunque los resultados no son concluyentes, se evidencia el hecho de explorar la relación de estas variables con muestras más amplias y diversificadas que permitan confirmar y fortalecer los resultados obtenidos. Se sugiere ampliar el periodo de investigación en cuanto la recolección de datos para captar las variaciones que podrían darse a lo largo del ciclo académico.

XIV. Recomendaciones

- Los hallazgos de este estudio plantean a la comunidad universitaria generar espacios orientados a la promoción de la salud y la prevención del consumo de alcohol, con la finalidad de brindar a los estudiantes información relevante y pertinente sobre las diversas realidades y perspectivas en torno al consumo y sus consecuencias.
- Así mismo se puede implementar grupos de apoyo psicosocial para los jóvenes con el fin de crear un fortalecimiento ante las situaciones de consumo problemático de alcohol, brindando a los estudiantes por medio de especialista de la salud mental espacios de escucha activa y orientación comunitaria.
- También, ofrecer campañas contra la cultura del consumo con las diferentes carreras de la universidad, con la participación de los propios estudiantes con el fin de promover alternativas sanas y atractivas para una mejor convivencia social.
- Finalmente, es necesario realizar más investigaciones en las cuales involucren la parte individual y la personalidad de la población universitaria, se considera insuficiente abordar el consumo de alcohol únicamente desde una mirada conductual, es imprescindible considerar las dimensiones subjetivas, emocionales y psicosociales que influyen en las decisiones y hábitos de los jóvenes universitarios.

XV. Referencias bibliográficas:

- Ahumada, J., González, E., Herrera, J., Rodríguez, I. & Zamorano, J. (2023). *Estrés percibido y consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes: una revisión de alcance*.
<https://doi.org/10.35383/cietna.v10i1.924>
- Ahumada-Cortez, JG, Gámez-Medina, ME y Valdez-Montero, C. (2017). EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA. *Ra Ximhai*, 13 (2), 13-24.
- Alcántar, Z et al. (2020). *Alcoholismo relacionado con riesgo de accidentes viales en estudiantes universitarios*. <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/163/166>
- Almaguer-González. J, García Ramírez H, Vargas Vite V. La atención a las adicciones desde la perspectiva cultural [Internet]. México: Secretaría de Salud 2017[citado 14ene2022].
Disponible en:
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/103627/AdiccionesCultura.pdf>
- Alonso, M., Garcia, P., Hinojosa, L. & Maldonado. (2017). *Estrés académico y consumo de alcohol en universitarios de nuevo ingreso*. DOI: 10.30681/252610101615
- Annel González Vázquez, López García, K. S., Alonso Castillo, M. M., Francisco Rafael Guzmán Facundo, Javier Álvarez Bermúdez, & Márquez, A. T. (2018). Expectativas de consumo de alcohol e consumo de alcohol em jovens de áreas rurais e urbanas.
[Expectations of alcohol consumption and alcohol consumption in young people in rural and urban areas. Expectativas del consumo de alcohol y consumo de alcohol en jóvenes de áreas rural y urbana] *Revista De Enfermagem Referência*, (19), 49-59.
<https://doi.org/10.12707/RIV18057>

Armendáriz NA, Villar MA, Alonso MM, Alonso BA, Oliva NN. Eventos estresantes y su relación con el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. 2012; 14(2): 97-112.

<https://www.redalyc.org/pdf/1452/145226758007.pdf>

Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(100), 63–76. <https://doi.org/10.1002/cd.75>

Asociación Americana de Psiquiatría, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales (DSM-5), 5ª Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.

Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol. Obtenido de https://www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf?ua=1

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Artículo publicado el 21 de Noviembre del 2006. [Psicologiaincientifica.com](http://psicologiaincientifica.com)

Belkis, A., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *Revista Edumecentro*, 7(2). Recuperado de:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

Bolet, M., & Socarrás, M. M. (2003). El alcoholismo, consecuencias y prevención. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 22(1). Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002003000100004&script=sci_arttext&tlng=pt

- Bonilla, K. M. G., & Andrade, A. S. G. (2023a). Analisis de disparidad en los niveles de estrés académico entre estudiantes universitarios de primer y último nivel. *Prometeo Conocimiento Científico*, 3(2), e49- e49. <https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e49>
- Borges Sierra, L., Cairo Martínez, J. C., Pedroso González, M. M., & Velastegui López, L. E. (2021). Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. *Anatomía Digital*, 4(2), 170-180.
- Burgos Angulo, D.J., Rendón Lainez, V.M., Díaz Nivelá, C.L., Aguirre Chiriguayo, J.T., Peralta Zuñiga, G.A., y Angulo de León, T.A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109-123. Recuperado de: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- Bustos, C., Castillo, J., Guzmán, A., Vicente, B. & Zavala, W. (2020). *Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico*. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.01>
- C. Alonso Sanz, T. Salvador Llivina, J. M. Suelves Joanxich, R. Jiménez García-Pascual & I. Martínez Higuera. (2004). Prevención de la A a la Z. Glosario sobre prevención del abuso de drogas. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/diccionario_prevention.pdf
- Calvete, E. y Estévez, A. (2009). Consumo de drogas en adolescentes: El papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. *Adicciones*, 21(1), 49-56.

- Camacho, J., De la Cruz, M., López, K., García, J., González, P. & Lopez, J. (2023). *Estrés percibido y consumo de alcohol en Indígenas*. <https://doi.org/10.6018/eglobal.575661>
- Camacho-Martinez J, Fria-De la Cruz, Matilde,del Carmen, López-Garcia KS, Garcia-Jimenez J, Gonzalez-Angulo P, Cocotle JIL. Perceived stress and alcohol consumption in indigenous. *Enfermería Global*. 2024;23(1):194-205.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/perceived-stress-alcohol-consumption-indigenous/docview/2923072888/se-2>. doi: <https://doi.org/10.6018/eqlobal.575661>.
- Carpenter KM, Hasin DS. Beber para afrontar el afecto negativo y los trastornos por consumo de alcohol según el DSM-IV: una prueba de tres explicaciones alternativas. *J Stud Alcohol*. 4 de enero de 1999;60(5):694-704.PubMed|Google Académico
- Castillero, M.O. (s.f.). Los 5 tipos de alcoholismo (y trastornos asociados). *Psicología y mente*. <https://psicologiymente.com/drogas/tiposdealcoholismo>
- Chávez Arizala, J. F. ., & Coaquira Tuco, C. M. . (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Claes A, Kent J, Mats B, Agneta Ö. Consumo de alcohol en estudiantes universitarios suecos de primer año en relación con el género, la edad, una relación seria y antecedentes familiares de problemas con el alcohol. *Alcohol Alcohol*. 14 de marzo de 2007;42(5): 448-55.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983; 24: 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. Una medida global del estrés percibido. *Revista de salud y comportamiento social*. 1983; 24(4): páginas 385-396.

Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la CDMX [Internet]. 2017 [citado el 14 de enero de 2022]. Segunda Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México EDIS2017. Disponible en:
<https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5a1/efe/2d9/5a1efe2d9536d568189415.pdf>

Dyrbye LN, Thomas MR, Huntington JL, Lawson KL, Novotny PJ, Sloan JA y otros. Eventos de la vida personal y síndrome de burnout en estudiantes de medicina: un estudio multicéntrico. *Acad Med*. 2006 Abr;81(4):374-84. PubMed|Google Académico

Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, V39(n1).
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.4065032>

Garcés, W. P., & Chasi, K. (2020). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Ciencias Sociales y Económicas*, 4(2), 77- 87. <https://doi.org/10.18779/csye.v4i2.372>

García González, J. A. (2015). Trastornos mentales y alcohol en la obra herodotea. *BAETICA. Estudios de Historia Moderna y Contemporánea*, 24.
<https://doi.org/10.24310/baetica.2002.v0i24.408>

Gusqui Bonilla, K. M., & Galárraga Andrade, A. S. (2023). Análisis de disparidad en los niveles de estrés académico entre estudiantes universitarios de primer y último nivel. *Prometeo Conocimiento Científico*, 3(2), e49.

Hogan Thomas, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.

<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v4i2.1718>

<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v4i2.1718>

<https://doi.org/10.35383/cietna.v10i1.924>

<https://doi.org/10.35383/cietna.v10i1.924>

<https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e49>

<https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e49>

Hussong A, Chassin L. El modelo de estrés-afecto negativo en el consumo de alcohol en adolescentes: desagregación del afecto negativo. *J Stud Alcohol Drugs*. 1994;55(6): 707-18. PubMed|Google Académico

Jones-Webb R, Jacobs DJ, Flack J, Liu K. Relación entre los síntomas depresivos, la ansiedad, el consumo de alcohol y la presión arterial: resultados del estudio CARDIA: Estudio sobre el desarrollo del riesgo coronario en adultos jóvenes. *Alcohol Clin Exp Res*. Mayo de 1996;20(3): 420-7. PubMed|Google Académico

León, M. & Fornés, J. (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética: revisión sistemática. *Enfermería Global*, 14(38), 276-300. Recuperado de:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200015&lng=es&tlng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200015&lng=es&tlng=es)

Llusco M, Vargas T. Alcoholismo. Revista de Actualización Clínica Investiga. 2013; 35:pág.1828-1832.

[http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682013000800009&nrm=iso.](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682013000800009&nrm=iso)

López Paredes, S. X., María Rosa, M. C., Vanessa Katherin Erazo Guzmán, & Shirley Estefanía López Zapata. (2024). Salud mental en reclusos del centro de Privación de Libertad de Bolívar. 2022. *Bionatura Journal*, 1(1) <https://www.proquest.com/scholarly-journals/salud-mental-en-reclusos-del-centro-de-privación/docview/3131480246/se-2>

Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. (2014). Trastorno por consumo de alcohol. (5a. ed.). Editorial Médica Panamericana

McCaul ME, Hutton HE, Stephens MAC, Xu X, Wand, GS. Ansiedad, sensibilidad a la ansiedad y estrés percibido como predictores de consumo reciente de alcohol, ansias de alcohol y respuesta al estrés social en bebedores empedernidos. *Alcoholismo: Investigación Clínica y Experimental*. 2017; 41 (4): pág. 836-845. Disponible en:

<https://doi.org/10.1111/acer.13350>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/acer.13350>

Moreno-Montero, E. M., Naranjo-Hidalgo, T., Poveda-Ríos, S., & Izurieta-Brito, D. (2022).

Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*, 44(3), 468- 482. bit.ly/3raLMmu

Muriel, N. (2020). “Estrategias De Afrontamiento Y Su Relación Con Los Trastornos Debido Al Consumo De Alcohol En Adolescentes De La Unidad Educativa Particular Alfonso Del Hierro, La Salle, De La Ciudad De Quito, En El Año 2020”.

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1950/1/MURIEL%20ROBALINO%20NATHALY%20MICHELLE%20.pdf>

Nadew GT, Tatsioni T. Exposición a eventos traumáticos, prevalencia de trastorno de estrés postraumático y abuso de alcohol en comunidades aborígenes. *Salud rural y remota*. 01 de diciembre de 2012; 12 (4): 1-2. Disponible en:

<https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.618484233599885>

Navarro-Oliva EIP, Gherardi-Donato ECS, Álvarez-Bermúdez J, Guzmán-Facundo FR. Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Cien Saude Colet*. 2018; 23(11): pág. 3675-3681 Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/Xmjw7FnyxnhmVyPywtpRq3R/?format=html&lang=es#>

Oficinas de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito. (2017). *III Estudio epidemiológico andino sobre consumo de drogas en la población universitaria, Informe Regional, 2016*.

Lima, Perú: Mix Negociaciones S.A.C. Recuperado de:

https://www.unodc.org/documents/colombia/2017/Octubre/Informe_Universitario_Regional.pdf

Organización Mundial de la Salud [Internet]. sitio web mundial: Organización Mundial de la Salud; 21 de septiembre de 2018 [citado 14 ene 2022]. Alcohol; [aprox.7]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Palacios JR, Gonzalez ZS. Incidencia de motivos para consumir alcohol involucrado en su ingesta en habitantes de la zona bajío de México. *Health and Addictions salud y drogas*. 2020; 20(2):70-80.

Parra, A. & Pino, E. (2024). *El estrés académico en los estudiantes universitarios*.

<https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624/954>

Patrón-Hernández RM, Yamal NR, Limiñana-Gras RM. Relación entre las normas de género y el consumo de alcohol: Una revisión sistemática. *Adicciones*. 2020;32(2):145-158.

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/relación-entre-las-normas-de-género-y-el-consumo/docview/2409870727/se-2>. doi: <https://doi.org/10.20882/adicciones.1195>.

Pedrero-Pérez EJ, Ruiz-Sánchez JM, Lozoya-Delgado P, Rojo-Mota G, Llanero-Luque M, Puerta-García C. La “Escala de Estrés Percibido”: estudio psicométrico sin restricciones en población no clínica y adictos a sustancias en tratamiento. *Behavioral Psychology*, 2015; 23(2):305-324. https://www.logicortex.com/wp-content/uploads/Arti%CC%81culo_44_EEPAdictos_BehavioralPsychology_2015.pdf

Pérez Porto J. Definición de estrés - Qué es, Significado y Concepto. [Online]. 2012. Disponible en: <https://definicion.de/estres/>

Pilco, G. A., Diego, G., Santos, A., Luis, P., Erazo, G., César, S., & Guerra, E. P. (n.d.).

ANALYSIS OF THE LEVEL OF ALCOHOL CONSUMPTION IN UNIVERSITY STUDENTS 1.

Rueda Ramirez, S. M., Velasquez Correa, J. C., Sandra Milena, A. L., & Ramirez Valencia, M. I.

(2022). Prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas y su relación con características sociodemográficas, familiares y de personalidad en estudiantes en formación tecnológica. *Psicología Desde El Caribe*, 39(1)

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/prevalencia-de-consumo-sustancias-psicoactivas-y/docview/2649312063/se-2>

Russell, M. A., Almeida, D. M., & Maggs, J. L. (2017). Stressor-Related Drinking and Future Alcohol Problems among University Students HHS Public Access. *Psychol Addict Behav*, 31(6), 676–687. <https://doi.org/10.1037/adb0000303>

Salcedo-Monsalve A, Palacios-Espinosa X, Fernanda-Espinosa A. Consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Avances Psicol Latinoam* [Internet]. 2011 [citado 18 Feb 2018]; 29(1): 77-97. Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/640>.

Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-99.

Serecigni, J. G., Jiménez, M. A., Pascual, P., Flórez, G., & Contel, S. M. (2015). Guías Clínicas Basadas en la Evidencia Científica SOCIDROGALCOHOL. Obtenido de <http://www.descentralizadrogas.gov.co/wpcontent/uploads/2015/02/Alcoholismo-Guias-clinicas-basadas-enevidencia.pdf>

Sher KJ, Bartholow BD, Peuser K, Erickson DJ, WoodMD. Efectos del alcohol en la atenuación de la respuesta al estrés: la atención como mediadora y moderadora. *J Abnorm Psychol*. Mayo de 2007;116(2): 362-77.PubMed|Google Académico

Telumbre, J., & Sánchez, B. (2015). Consumo de alcohol en adolescentes del estado de Guerrero, México. *Salud y drogas*, 15(1), 79-86. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83938758008.pdf>

Vega L, Rendón A, Gutiérrez R, Villatoro J, Vargas A, Juárez A, Severiano E, Sánchez V, Trejo S. Estudio sobre patrones de consumo de sustancias psicoactivas en población indígena

residente y originaria de la ciudad de México [Internet]. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones; México, DF, 2015 [consultado 14 de enero de 2022]. Disponible en:

<http://www.cicad.oas.org/oid/pubs/México%202015%20CONSUMO%20POB%20IND%20SIN%20MARCAS.pdf>

Velasteguí, P. (2023). *El estrés. Impacto en la salud*. Universidad Espíritu Santo-Ecuador

Young R, Oei T, Knight R. La hipótesis de la reducción de la tensión revisada: una perspectiva basada en la expectativa del alcohol. *Br J Addict*. Enero de 1990;85(1):31-40.

PubMed|Google Académico

Zabicky Sirot, G. (2020). Salud mental y abuso de alcohol. *Revista Internacional De*

Investigación En Adicciones, 6 (2), 3–5. <https://doi.org/10.28931/riiad.2020.2.01>

Zamorano-Espero, J. A., Herrera Paredes, J. M., Ahumada-Cortez, J. G., Rosas González, E., &

García Rodríguez, I. (2023). Estrés percibido y consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes: una revisión de alcance. *ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería*, 10(1), 159 - 176.

Zumba. H.M.R. (2014). El alcoholismo en la adolescencia. (Tesis licenciatura).

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/19993/1/TESIS.pdf>

XVI. Anexos

Links de los reactivos y consentimiento informado:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePvOXvLH3gg5QvAjojr-KPsaVcfJJGANfjC0sflh7LL3-oqw/viewform?usp=sharing&oid=103477670141227504920>