

Relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en estudiantes de la UTFV en el periodo de Mayo-Agosto 2018

Relationship between the consumption of alcoholic beverages and academic stress in students of the UTFV in the period of May-August 2018

VALDIVIA-GONZALEZ, Elizabeth*†, MATÍAS-HERNÁNDEZ, Nayely, RODRIGUEZ-GUZMÁN, Vanessa, CORTES-DÍAZ, Sheila y HERNÁNDEZ-CRUZ, María Guadalupe

Universidad Tecnológica Fidel Velázquez. Avenida Emiliano Zapata S/N Col. El Trafico, Nicolás Romero, Estado de México. CP. 54460.

ID 1^{er} Autor: *Elizabeth, Valdivia-Gonzalez*

ID 1^{er} Coautor: *Nayely, Matías-Hernández*

ID 2^{do} Coautor: *Vanessa, Rodriguez-Guzmán*

ID 3^{er} Coautor: *Sheila, Cortes-Díaz*

ID 4^{to} Coautor: *María Guadalupe, Hernández-Cruz*

Recibido 08 de Enero, 2018; Aceptado 15 de Marzo, 2018

Resumen

El objetivo de este artículo fue explicar la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en universitarios de la UTFV en el periodo mayo-agosto 2018. Este trabajo pertenece a la línea de investigación en salud de la UTFV. Los resultados mostraron que el 90.9% de la muestra consume bebidas alcohólicas de manera regular, provocado por un estresor denominado Descanso (Tiempo Libre). El síntoma más común es el estado de Mal Humor con un 72.7%. Concluyendo que el consumo de alcohol se potencializa por la falta de actividades cada fin de cuatrimestre causando un golpe mayor de estrés ya que no saben en que ocupar su tiempo libre obteniendo

Bebidas Alcohólicas, Estrés Académico, Universitarios, Estresores, Enfermedad

Abstract

The objective of this article is to explain the relationship between the consumption of alcoholic beverages and academic stress in university students at the utfv in the period may- august 2018. This Work belongs to the utfv health research line. The results showed that the level of alcohol consumption in university students is 90.9% caused by stressor called rest (free time). Concluding that the consumption of the alcohol is due to the lack of activities each end of the quarter causing a major blow of stress since they do not know in wich to occupy their free time obtaining as a most common symptom the state of bad mood with a 72.2%.

Alcoholic Beverages, Academic Stress, University Students, Stressors, Illness

Citación: VALDIVIA-GONZALEZ, Elizabeth, MATÍAS-HERNÁNDEZ, Nayely, RODRIGUEZ-GUZMÁN, Vanessa, CORTES-DÍAZ, Sheila y HERNÁNDEZ-CRUZ, María Guadalupe. Relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en estudiantes de la UTFV en el periodo de Mayo-Agosto 2018. Revista de Técnicas de Enfermería y Salud. 2018, 2-3: 22-27

*Correspondencia al Autor (Correo Electrónico: elivaldivia250@gmail.com)

† Investigador contribuyendo como primer autor.

Introducción

“Probablemente con beber alcohol te sentirás más cercanos a sus amigos, comenzarás a prestar atención al momento, sentirás que tu ánimo mejora y tal vez puedas poner tus preocupaciones en su lugar para que te sientas más despreocupado. Sin embargo, la mayoría de las veces que lo haces es para socializar, ya que si no consume alcohol se sientes menos populares ante las demás personas” son palabras de Francisco Javier Labrador. (2003) que usa para explicar el consumo de alcohol en jóvenes cuando se asocia al estrés.

En este proyecto de investigación se realizó con el fin de encontrar el estresor más concurrente en la población de la Universidad Tecnológica Fidel Velázquez, pero teniendo en cuenta que como des-estresor puede ser el consumo de bebidas alcohólicas ya que en los alrededores de la universidad hay lugares clandestinos en los cuales los jóvenes acuden ahí a consumir bebidas alcohólicas, algunos conocidos como “la casa de la abuela” y “la reja” (fig.1) que está a tan solo (metros) de los alrededores de la universidad lo cual está totalmente prohibido que haya comercios vendiendo alcohol a menos claro que este a 400 metros como lo marca el Artículo 11 Bis a la Ley General de Educación. Es importante adentrarse a este tema ya que el futuro lo hacemos nosotros, depende de nosotros y si esta población para enfrentar o desestresarse consume bebidas alcohólicas ¿qué clase de humanos somos?, se supone que nos preparan para salir al mundo a hacerlo mejor cada día, pero cómo es posible hacerlo cuando nosotros como alumnos consumimos alcohol en lugar de buscar otras formas de quitar el estrés como hacer ejercicio, salir a meditar, etc.



Figura 1 Localización de los locales de venta clandestina de bebidas alcohólicas cercanos a la UTFV

Ante todo, hay que prevenir y tanto el consumir bebidas alcohólicas o el que se genere estrés, ambas variables generan enfermedades a largo o corto plazo especialmente cuando están en relación ambos fenómenos.

Justificación

El alcoholismo es una condición que siempre ha preocupado al campo de la salud, especialmente porque en México según cifras del INEGI cada vez disminuye más la edad promedio de inicio de consumo de estas sustancias. No existe en salud pública acción consistente para el tratamiento de adicciones.

Es entonces que se genera la necesidad de evaluar las causas de consumo y la asociación a un mal manejo del estrés, a fin de diseñar acciones que beneficio de la promoción de la salud integral del estudiantado de la UTFV.

Problema

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas en los estudiantes de la utfv y venta clandestina a menos de 100 metros alrededor de la institución.

Así como la poca o nula cultura de salud mental que provoca que el alumnado adopte el consumo de bebidas alcohólicas como un método de manejo del estrés académico.

Hipótesis

Hipótesis de investigación (Hi)

El consumo de bebidas alcohólicas tiene que ver con un grado de estrés alto en los universitarios de la UTFV.

Hipótesis nula (Ho)

El consumo de bebidas alcohólicas NO tiene que ver con un grado de estrés alto en los universitarios de la UTFV.

Hipótesis alternativa (Ha)

Dependiendo del nivel de estrés será la cantidad ingerida de bebidas alcohólicas.

Objetivos

Objetivo General

Explicar la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en universitarios de la UTFV en el periodo mayo-agosto 2018.

Marco Teórico

Estrés

La OMS define el estrés como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". Por lo tanto, desde este punto de vista, el estrés simplemente es la respuesta de un organismo frente a un cambio en el mundo exterior que le rodea.

Los inconvenientes aparecen cuando estos cambios externos, ya sean de orden físico o psíquico, superan nuestra capacidad de afrontarlos. Es, en este caso, cuando hablamos de estrés como el estímulo que nos agrede física y psicológicamente, afectando y reduciendo nuestra calidad de vida.

El estrés se ha convertido en los últimos años en un término comodín con el que se pretende aglutinar y explicar una gran variedad de síntomas y problemas psicológicos. Sin embargo, el estrés no es sólo eso, es una respuesta vital para la supervivencia que nos permite afrontar y adaptarnos a todos aquellos acontecimientos y situaciones que implican amenazas o retos de diversa índole.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

Los síntomas más comunes según la asociación americana de psicología son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos.

- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

Estrés académico

El estrés académico es aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo así lo define Caldera Pulido, M. y Martínez, O. (2007). En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta:

- a) Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores
- b) Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)
- c) Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico Arturo Barraza, Estresores Académicos

Bebidas alcohólicas

Se entiende por bebida alcohólica aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea igual o superior al 1 por ciento de su volumen y que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración.

Existen dos tipos de bebidas alcohólicas: las fermentadas y las destiladas

Las bebidas fermentadas más comunes son el vino, la cerveza y la sidra.

Las bebidas destiladas se consiguen eliminando mediante calor, a través de la destilación, una parte del agua contenida en las bebidas fermentadas

Nos hemos adentrado también en algunas cifras o investigaciones que hizo IMJUVE relacionado a nuestro tema lo cual nos generó algo impactante pero no raro ya que la población de la universidad se da a destacar en ese punto.

- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) presentó el documento Consumo de Bebidas Alcohólicas en México, Distrito Federal, 12 de agosto de 2012

En el documento presentado se encuentran los ejercicios estadísticos sobre el consumo de alcohol entre los jóvenes, el cual informa que de 2005 a 2010 se incrementó este indicador de un 42.1% a un 52.0%.

Miguel Ángel Carreón Sánchez, Director General del Instituto Mexicano de la Juventud mencionó que este incremento fue mayor en el caso de las mujeres (32.1% a 45.6%) motivado en mayor medida por los llamados ladies free o ladies night que se han generado en los establecimientos que venden bebidas alcohólicas.

En el mismo documento se establece que la edad, el nivel de escolaridad y el entorno urbano, son factores que se asocian de forma positiva con una ingesta de bebidas alcohólicas en los 30 días previos.

Esto significa que los jóvenes de mayor edad, con más altos niveles de escolaridad y que viven en entorno urbano presentan mayores índices de consumo de alcohol.

Alcoholismo

La OMS en 1976 acuñó el término de síndrome de dependencia alcohólica que corresponde a “un estado psíquico y habitualmente también físico resultado del consumo de alcohol, caracterizado por una conducta y otras respuestas que siempre incluyen compulsión para ingerir alcohol de manera continuada o periódica, con objeto de experimentar efectos psíquicos o para evitar las molestias producidas por su ausencia”.

Después de este concepto que nos brinda la OMS y al relacionarlo con nuestra nuestra información trataremos de observar si dentro de nuestra población si ya se ha convertido en un problema de alcoholismo y no solo como un des estresor.

Metodología de Investigación

Metodología cuantitativa

Tipo de Investigación

Fue una investigación prospectiva, transversal, cuasi experimental, exploratoria.

Método

Sujetos

Muestra no probabilística determinada por el método de cuotas, por 100 estudiantes de la UTFV que se encontraban inscritos durante el periodo 2018-2 (mayo-agosto).

Criterios de inclusión de la muestra:

- Ser estudiante de la UTFV
- Que consuma bebidas alcohólicas
- Ambos sexos
- Se considere estresado(a)

Criterios de exclusión

- No ser estudiante de la UTFV
- No consuma bebidas alcohólicas
- Que no presente estrés

Aparatos y materiales

- Fotocopias
- Plumas
- Computadora
- Microsoft Office
- SPSS v. 24 para Windows
- Impresora
- Hojas

Instrumentos

Se diseñó una encuesta exprofeso para la investigación de 20 preguntas con opciones de múltiple respuestas y respuestas abiertas

VARIABLES

Variable Dependiente: Alcohol

Variable Independiente: Estrés Académico

Variable Extraña: Otros trastornos emocionales distintos al estrés

Procedimiento

- I. Se diseñó la encuesta
- II. Se fotocopiaron 120 juegos de la encuesta
- III. Se acudió a los edificios donde se encontraban el alumnado; Se les pidió permiso a los profesores para poder aplicar las encuestas dentro de las aulas.
- IV. Se creó una base de datos en SPSS y se transcribieron los resultados de las encuestas aplicadas para terminar con el análisis estadístico

Implicaciones éticas del estudio

Considerando que la identidad de los participantes quedara comprometida, se determinó que las encuestas debían ser anónimas.

Se respetó la identidad de la persona no poniendo el nombre.

Se respetó la autonomía de los estudiantes con respecto a decidir si deseaba que se le aplicara el cuestionario

Resultados

Participaron 100 estudiantes, de los cuales el 24% fueron mujeres y 75% hombres, teniendo un caso (1%) que no respondió esta pregunta. Con una media de edad de 19.9 años con desviación estándar de 1.83 años

Por la división académica en la que están inscritos: tic's (53%), mantenimiento/mecatrónica (18.2%), administración (2%), artes graficas (1%), nanotecnología (0%), ciencias de la salud (11%), mercadotecnia/contabilidad (14%).

Hábitos de consumo de alcohol

El 90% de la muestra admitió que consumían bebidas alcohólicas. Los lugares en los que acostumbran consumir estas bebidas es: CASA (propia o de algún compañero el 56.6%; en algún lugar comercial (bar, cantina, antro) el 33.3%; En lugares clandestinos para la venta de alcohol el 10.1%.

Las bebidas alcohólicas más consumidas en nuestra la muestra están: cerveza con el 46%, tequila con un 17%, whiskey con un 25% y otros (Cokteleria) con el 11%. De la lista de estresores que provocan el consumo de alcoholismo se muestra en la (Tabla 1) destacan la presión de los exámenes (37.4%) las tareas (28.3%).

| Estresor | Porcentaje |
|-------------------------|------------|
| PROFESORES | 24.2% |
| PROYECTOS | 35.4 |
| TAREAS | 28.3% |
| ALIMENTACION | 4.0% |
| EXAMENES | 37.4% |
| ECONOMIA | 12.1% |
| AMBIENTE SOCIAL(CLIMA) | 52.5% |
| PROBLEMAS FAMILIARES | 15.2% |
| PREOCUPACIONES | 13.1% |
| TRAMITES | 4.0% |
| DESCANSO (Tiempo libre) | 58.6% |

Tabla 1 Tipos de estresores académicos asociados al consumo de bebidas alcohólicas

De la lista de los síntomas de estrés que manifiestan el alumnado que conformo la muestra (Tabla 2), destacan, el mal humor generalizado (72.7%), nerviosismo (29.3%) y pensamientos repetitivos (23.3%)

PABLO WILLSON AVARIA. (Noviembre de 2012). Bebidas alcoholicas. Colección de manuales jurídicos, 2, 54

| SINTOMA | PORCENTAJE |
|-------------------------|------------|
| MAL HUMOR | 72.7% |
| PESAMIENTOS REPETITIVOS | 23.3% |
| TENSION MUSCULAR | 14.1% |
| CAIDA DE PELO | 14.1% |
| NERVIOSISMO | 29.3% |
| GRIPA | 7.1% |
| OLVIDO DE INFORMACION | 11.1% |
| COLITIS | 5.1% |
| PARALISIS FACIAL | 6.1% |
| TICS NERVISO | 15.2% |

Tabla 2 Sintomasa de estrés que manifiesta la muestra encuestada

Conclusiones

El consumo de bebidas alcohólicas en los universitarios de la UTFV esta asociado a estresores academicos como la presión por exámenes y elaboración de tareas. En las situaciones que mas impulsan al consumo de bebidas alcoholicas están: el “descanso” (tiempo libre después de una gran presión academica) con un 58.6% , en segundo lugar el estresor de “Ambiente social (clima)” con un 52.5% y en tercer lugar el tiempo previo a la “Exámenes” con un 37.4%

Los síntomas de estrés con mas menciones fue “Mal humor” con el 72.7%, segundo lugar esta “Nerviosismo” con el 29.3% y en tercer lugar “Pensamientos repetitivos” 23.3%. los cuales con facilidad pueden ser confundidos con otras condiciones emocionales comorbiles.

Referencias

- Francisco Javier Labrador. (2003). Estrés. ----: Sintesis
- A. H. Rowshan. (Mayo 2012). El Estrés. -----: Ediciones Oniro
- Arturo Barraza Macías. (Julio 2014). Estresores Académicos. Boletín de Psicología, 2, 11.
- Nathaly Berrío García 2 y Rodrigo Mazo Zea3. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3, 11.