



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:**

---

**ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30  
AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR**

---

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

**Autor(a)**

Reyes Núñez Dayra Taily

**Tutor(a)**

Ps.Cl. Albuja Urvina Gabriela, MSc

QUITO – ECUADOR

2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Reyes Núñez Dayra Tailly, declaro ser autora del Trabajo de Titulación con el nombre “Estrés y Consumo de Alcohol en adultos de 18 a 30 años en la ciudad de Quito Ecuador”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 17 días del mes de febrero de 2025, firmo conforme:

Autora: Reyes Núñez Dayra Tailly

Firma:



Número de Cédula: 1723488340  
Dirección: Pichincha, Quito, Pomasqui  
Correo Electrónico: dreyes21@uti.edu.ec  
Teléfono: 0960892773

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN JOVENES DE 18 A 30 AÑOS DE LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR” presentado por Reyes Núñez Dayra Taily para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 22 de Enero del 2025

Ps.Cl. Albuja Urvina Martha Gabriela, MSc

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 22 de Enero del 2025



.....

Reyes Núñez Dayra Taily  
1723488340

## **APROBACIÓN TRIBUNAL**

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR**, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 22 de Enero del 2025

.....

Ps. Cl. Herrera Medrano Steven, MSc  
LECTOR

.....

Ps.Cl. Proaño Moreno Gilda, MSc  
LECTORA

## **DEDICATORIA**

Dedico este logro con todo mi cariño y gratitud, a mi familia. A mi mamá, mi papá y hermana, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi fuente de fortaleza en cada paso que eh dado. A mis queridos perritos, Mía y Sam, cuya compañía y alegría llenaron mis días de inspiración y consuelo.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a mi tutora de tesis, Gabriela Albuja, por su orientación, paciencia y dedicación durante el proceso de realización de esta tesis. Al igual que a mi docente de titulación, Luis Iriarte, quien, con su guía y acompañamiento durante las correcciones de la tesis, me ayudo significativamente al perfeccionamiento de este trabajo. A Dios que siempre ah sido mi apoyo esencial para poder avanzar en este proyecto y sobre todo su amor siempre es y será mi mayor grande tesoro. De igual manera a mis padres y a mi hermana, les agradezco de todo corazón por su apoyo, confianza y constante compañía incondicional, su amor y respaldo fueron necesarios ya que me motivaron a seguir adelante en los momentos más complejos.

## INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD.....	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA .....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
INTRODUCCIÓN .....	3
MARCO METODOLÓGICO.....	10
RESULTADOS.....	14
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19

# **UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**

### **CARRERA DE PSICOLOGIA**

**TEMA:** ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

**AUTOR:** Reyes Núñez Dayra Tailly

**TUTOR:** Ps.Cl. Albuja Urvina Gabriela, MSc

### **RESUMEN EJECUTIVO**

El estrés es una respuesta física y mental a situaciones desafiantes, mientras que el consumo de alcohol implica la ingesta de bebidas alcohólicas, lo que puede llevar a la dependencia si se usa como mecanismo de afrontamiento. Esta investigación analiza la relación entre estrés y consumo de alcohol en jóvenes de 18 a 30 años en Quito, Ecuador, utilizando la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la prueba AUDIT. Se recopilieron datos de 143 participantes mediante Google Forms, analizados en SPSS y Excel. Los resultados no mostraron una correlación significativa entre ambas variables. Sin embargo, el 54% de los encuestados manifestó sentirse frecuentemente estresado y el 41% presentó un consumo problemático de alcohol. Se encontró que las mujeres consumen más alcohol que los hombres, con una correlación inversa de -0.233 entre género y consumo de alcohol. A pesar de ser minoría en la muestra, las mujeres exhibieron un mayor consumo, lo que resalta la importancia de investigar factores adicionales. El estudio evidenció que el consumo varía desde ocasional hasta problemático, siendo más frecuente en eventos sociales. Estos hallazgos subrayan la necesidad de estrategias preventivas enfocadas en el consumo de alcohol juvenil, considerando el impacto del género y el contexto social.

**DESCRIPTORES:** alcohol, estrés, dependencia

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**

**CARRERA DE PSICOLOGIA**

**THEME:** *Stress And Alcohol Consumption in Adults Aged 18 To 30 In the City of Quito, Ecuador*

**AUTHOR:** Reyes Núñez Dayra Taily

**TUTOR:** Ps.Cl. Albuja Urvina Gabriela, MSc

**ABSTRACT**

Stress manifests as a physical and mental response to challenging situations, while alcohol consumption refers to the act of ingesting alcoholic beverages. This consumption can lead to dependency, causing individuals to use alcohol as a coping mechanism. The present research aims to explore the relationship between stress and alcohol consumption among young adults aged 18 to 30 in Quito, Ecuador, using the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the AUDIT Test. Data were collected from 143 participants through Google Forms, and the data were analyzed using SPSS and Excel. The results statistically showed no significant correlation between stress and alcohol consumption. However, it is noteworthy that 54% of the population often feels stressed, and 41% exhibited problematic alcohol consumption. It was found that women consume more alcohol than men. A statistically significant inverse correlation of -0.233 was found between alcohol consumption and gender. This suggests that women, despite being the minority in the study's participant pool, exhibit higher alcohol consumption. Therefore, the study concluded that women consume more alcohol than men. Additionally, the results indicate that participants' alcohol consumption varies from occasional to problematic patterns, with most participants reporting frequent alcohol use, particularly during social events.

**KEYWORDS:** Self-esteem, perception, discrimination.

# ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

*Stress And Alcohol Consumption In Adults Aged 18 To 30 In The City Of Quito, Ecuador*

*Autor:* Dayra Reyes Núñez  
[dreyes21@uti.edu.ec](mailto:dreyes21@uti.edu.ec)

*Tutor:* Gabriela Albuja-Urvina  
[gabrielaalbuja@uti.edu.ec](mailto:gabrielaalbuja@uti.edu.ec)

*Lector:* Steven Herrera-Medrano  
[sherrera14@indoamerica.uti.edu.ec](mailto:sherrera14@indoamerica.uti.edu.ec)

*Lector:* Gilda Moreno-Proañó  
[gyldamoreno@uti.edu.ec](mailto:gyldamoreno@uti.edu.ec)

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciada en Psicología de la Universidad Indoamérica.

Modalidad:  
Investigación Cuantitativa.

Quito, Ecuador.  
Enero de 2025.

## RESUMEN

El estrés es una respuesta física y mental a situaciones desafiantes, mientras que el consumo de alcohol implica la ingesta de bebidas alcohólicas, lo que puede llevar a la dependencia si se usa como mecanismo de afrontamiento. Esta investigación analiza la relación entre estrés y consumo de alcohol en jóvenes de 18 a 30 años en Quito, Ecuador, utilizando la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la prueba AUDIT. Se recopiló datos de 143 participantes mediante Google Forms, analizados en SPSS y Excel. Los resultados no mostraron una correlación significativa entre ambas variables. Sin embargo, el 54% de los encuestados manifestó sentirse frecuentemente estresado y el 41% presentó un consumo problemático de alcohol. Se encontró que las mujeres consumen más alcohol que los hombres, con una correlación inversa de -0.233 entre género y consumo de alcohol. A pesar de ser minoría en la muestra, las mujeres exhibieron un mayor consumo, lo que resalta la importancia de investigar factores adicionales. El estudio evidenció que el consumo varía desde ocasional hasta problemático, siendo más frecuente en eventos sociales. Estos hallazgos subrayan la necesidad de estrategias preventivas enfocadas en el consumo de alcohol juvenil, considerando el

## ABSTRACT

Stress manifests as a physical and mental response to challenging situations, while alcohol consumption refers to the act of ingesting alcoholic beverages. This consumption can lead to dependency, causing individuals to use alcohol as a coping mechanism. The present research aims to explore the relationship between stress and alcohol consumption among young adults aged 18 to 30 in Quito, Ecuador, using the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the AUDIT Test. Data were collected from 143 participants through Google Forms, and the data were analyzed using SPSS and Excel. The results statistically showed no significant correlation between stress and alcohol consumption. However, it is noteworthy that 54% of the population often feels stressed, and 41% exhibited problematic alcohol consumption. It was found that women consume more alcohol than men. A statistically significant inverse correlation of -0.233 was found between alcohol consumption and gender. This suggests that women, despite being the minority in the study's participant pool, exhibit higher alcohol consumption. Therefore, the study concluded that women

impacto del género y el contexto social.

consume more alcohol than men. Additionally, the results indicate that participants' alcohol consumption varies from occasional to problematic patterns, with most participants reporting frequent alcohol use, particularly during social events.

**Palabras Clave:** *Alcohol, Consumo, Dependencia, Estrés, Investigación*

**Keywords:** *Alcohol, Consumption, Dependency, Stress, Research*

## 1. INTRODUCCIÓN.

A lo largo de la vida, el ser humano experimenta diferentes tipos de sensaciones, emociones y experiencias que pueden generar situaciones que generen estrés en la vida de las personas (Campos,2021).

Si bien es cierto el estrés se ve reflejado en diversas situaciones tales como: las exigencias actuales en los campos de educación en jóvenes estudiantes ya que demanda un esfuerzo mayor debido a las diversas actividades que estos deben cumplir; los estudiantes afrontan agotamiento tanto psicológico, físico y mental lo cual ocasiona reacciones desfavorables como es el caso del cansancio, el agotamiento intelectual y un bajo estado de ánimo para los estudiantes (Rojas, 2023). Según Barreiro (2017) el estrés se conceptualiza como una alteración en la salud el cual produce un impacto de forma

directa en el bienestar de la persona. Por otra parte, basándonos en el área médica este factor es conocido como una respuesta negativa el cual proyecta el cuerpo en base a una presión mental, emocional o física.

Por tal razón es importante tener en cuenta que el estrés genera cambios muy evidentes algunos de estos son: aumento de la presión arterial, aumento de los niveles cardiacos y de igual forma las concentraciones de azúcar en la sangre.

Por otra parte, Barreiro (2017) explica que los estresores son aquellos estímulos externos e internos que sobrepasan la capacidad de respuesta de la persona.

Desde el punto de vista de Minorta (2022) manifiesta que los eventos estresores son situaciones problemáticas estos pueden generar síntomas psicológicos como el nerviosismo o también la inquietud, es

## ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

importante también tener en cuenta que hay diversos síntomas físicos que son notables como es el caso de la sudoración en la piel las pupilas dilatadas y también tensión, así como taquicardias.

Según Campos (2021) cual afirma que las manifestaciones que se presentan en relación al área física debido al estrés son: insomnio, dolor muscular, fatiga, dolor de estómago, dolor de cabeza, náuseas y diarrea. En el área cognitiva se presentan pensamientos de incapacidad es decir el individuo siente y piensa que no es capaz, por otro lado, tiende a tener dificultad para mantener su atención y memorizar. En el área emocional existe una sintomatología como angustia, agobio, miedo, tristeza, ganas de llorar, frustración, sobre todo nervios, entre otros síntomas. En el área conductual la persona puede experimentar conductas de inseguridad provocando que pasen estudiando muchas horas, ingiriendo dosis energéticas y provocando así un desgaste mental. Finalmente, el área social, el individuo no mantiene una relación con su círculo más cercano debido a que su vida social está afectada por el estrés y así evita distracciones.

El estrés provoca una gran pérdida emocional, anímica al igual que física en las personas, esta muestra una consecuencia

negativa en relación al proceso académico lo cual puede generar varias dificultades en diferentes procesos cognitivos como es el caso de la atención y la concentración (Lumly y provenzano, 2003).

Según Mora (2019) es importante tener en cuenta que el estrés es una patología que hoy en día es progresiva, este se desarrolla en diversas categorías en relación a su clasificación siendo así las más relevantes las que están relacionadas al estrés académico y al estrés laboral que influyen en la salud de las personas debido a que generan una relación de activación tanto fisiológicas conductuales y emocionales.

El estrés puede llegar a causar varios conflictos de salud mental, los cuales podrían llegar a ser conceptualizados como una interrupción de la organización de la persona en diferentes áreas como: psíquicas, social, espiritual y a la vez cultural.

Según Martins et al. (2023) lo que puede derivar una crisis de ansiedad como tal, puede llegar a ser provocada por diferentes acontecimientos, que sobrepasan las restricciones de la persona y generar un ambiente de transformaciones, pérdidas e incertidumbre.

Las causas del estrés en estudiantes son variadas y de igual manera tienen cierta relación con su grupo social como

académico Mendoza et al. (2010) manifiestan que los elementos que generan estrés en los alumnos son los deberes, el poco tiempo para realizar sus trabajos, así como el trato por parte de los docentes.

Teniendo esto en cuenta, Lazarus y Folkman (1986) expresan que las causas estresantes que vive el estudiante se relacionan con estados emocionales los cuales pueden generar incomodidad.

De acuerdo con Beltrán (2006) afirma que hay algunos tipos de estrés como: estrés agudo, crónico agudo y agudo episódico. El estrés agudo es el más relevante y más común en el cual se da una respuesta a demandas inmediatas y recurrentes. El estrés agudo episódico provoca una gran afectación en personas que experimentan estrés frecuente por la vida desorganizada y caótica y finalmente el estrés crónico el cual aparece en individuos que están expuestos a situaciones prolongadas de malestar como los problemas familiares o trabajos insatisfactorios.

Selye (1976) señala un estudio acerca del estrés, encontró que este problema se genera durante tres etapas las cuales son: alarma resistencia y agotamiento. En el proceso de la primera fase la cual es denominada “alarma” el sistema reconoce al compuesto estresor por esta razón se empieza a

desarrollar adrenalina por lo cual se acelera la frecuencia cardiaca generando así un aumento alto de niveles de glucosa de sangre, provocando un alto nivel de tensión muscular así mismo otros efectos que configuran al cuerpo para resistir o esquivar esta fuerte amenaza que se presenta.

Conzález y Ladrero (2006) en la siguiente etapa denominada como “resistencia” el cuerpo humano intenta luchar contra el estresor, por ende si el escenario está desarrollado como una señal de peligro las reacciones físicas de la persona tendrán un alto porcentaje de intensidad hasta que lleguen a terminarse los recursos energéticos, comenzando así la tercera fase que es el “agotamiento” en esta fase se comenzará a presentar efectos secundarios agudos que si se terminan pueden llegar a causar consecuencias crónicas tanto a nivel emocional como físico.

Muchos seres humanos que padecen estrés estos van generando de forma progresiva altos niveles de problemas psicológicos y dificultades en la conciliación del sueño, de igual manera se ve perjudicado el bienestar mental del individuo (Conzález y Ladrero, 2006).

Según Fernandez et al. (2023) las consecuencias físicas más frecuentes de estrés son: el agotamiento, al igual que la

## ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

pérdida de energía, los dolores de cabeza frecuentes, caída del cabello, problemas estomacales, entre otros. Hablando en temas psicológicos la persona puede generar ansiedad, depresión, cambios comportamentales, baja autoestima y problemas para tomar decisiones, todos estos factores pueden influir para que la persona tenga problemas en las diferentes situaciones de su vida tanto como en la familia, trabajo, amigos y más provocando así una predisposición de la persona propia para usar sustancias, generar accidentes e incluso el suicidio (Conzález y Ladrero 2006).

Mena (2021) manifiesta que en el año 2020 el estrés llegó a alcanzar una cifra récord en todas las regiones a nivel mundial. Se debe tener en cuenta que en Estados Unidos y Canadá se identificaron altos niveles de estrés diarios con un 57% mientras que en Europa continental existió una baja cantidad de estrés con un 39%.

También puede llegar a causar varios conflictos de salud mental los cuales podrían llegar a ser conceptualizados como una interrupción de la organización de la persona en diferentes áreas como psíquicas, social, espiritual y a la vez cultural una crisis como tal, puede llegar a ser provocada por diferentes acontecimientos que sobrepasan

las restricciones de la persona, puede llegar a provocar un ambiente de transformaciones, pérdidas, ansiedad e incertidumbre (Martins et al., 2023).

El estrés puede causar un gran incremento en el consumo de alcohol debido a que varias personas lo usan como un mecanismo de defensa para aliviar su tensión y emociones negativas relacionadas a situaciones desagradables, dicho comportamiento puede tener consecuencias significativas como es la dependencia a esta sustancia, problemas mentales, físicos y un gran deterioro en las relaciones sociales a su vez en el rendimiento académico y social (Bobeta et al.,2018).

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2019) expresa que el alcohol es una sustancia que tiene propiedades psicoactivas lo que causa una fuerte dependencia, ésta se ha utilizado de manera amplia en diferentes culturas durante siglos. Gracias a estudios de la Clínica de Alcohol y otras Drogas AOD (2023) señalan que el consumo de alcohol genera un impacto alto de niveles de ansiedad, esta sustancia puede aumentar o disminuir según su consumo, la relación entre depresión y ansiedad puede generar una fuerte dependencia debido a que la persona siente la necesidad de consumir (Martins et al.,

2023).

Existen diversos tipos de consumo como se mostrarán a continuación: el consumo Moderado, este tipo de consumo se basa en aproximadamente un vaso al día en mujeres y dos vasos al día en hombres, es el nivel de consumo considerado de bajo riesgo en términos de salud. Se limita a cantidades pequeñas, con la idea de evitar efectos adversos a corto o largo plazo (WHO, 2018).

Siguiendo con el consumo de Riesgo, este tipo hace referencia que tanto mujeres como hombres toman aproximadamente de tres a cuatro vasos al día, este tipo de consumo implica cantidades que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades como hipertensión, cirrosis o accidentes, aunque todavía no existe un daño evidente o dependencia (Rehm, 2020).

Consumo Problemático, en este tipo de consumo cualquier tipo de cantidad de alcohol que la persona haya adquirido genera consecuencias negativas por lo cual aquí ya se presentan daños en la salud física o mental como gastritis, accidentes o problemas de memoria (WHO, 2018).

Dependencia del Alcohol, finalmente este tipo de dependencia no se basa en número con exactitud de vasos sino más bien en patrones descontrolados de la persona, es

decir beber de forma diaria grandes cantidades, necesitar más alcohol para el mismo efecto, o sentir síntomas de abstinencia, es un trastorno donde la persona pierde el control sobre la cantidad consumida y sigue bebiendo a pesar de las consecuencias negativas para su salud, relaciones o trabajo (Edwards, 2022).

El grupo que más consume son los adultos jóvenes, en esta etapa está caracterizada por independencia económica y propia toma de decisiones, lo que puede traer como consecuencia desarrollar hábitos de consumo de alcohol al igual que viven diversos cambios tanto emocionales psicológicos y físicos (Mena, 2021).

El alcohol es una bebida que provoca efectos depresores en el Sistema Nervioso Central, este es de uso legal para las personas mayores de edad lo que permite un mayor consumo de alcohol en todo el mundo y que puede relacionarse con problemas a largo plazo como violencia, problemas sociales, domésticos, sexuales y de salud (Orcasita, Lara, Suárez y Palma, 2019).

Las bebidas alcohólicas son las principales causas de alteraciones mentales a nivel mundial (Azad et al., 2018) un informe en el año 2014 muestra que el consumo excesivo de este mismo genera que hasta 3,3 millones de muertes al año

## ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022) señala que “En las Américas el consumo de alcohol es aproximadamente del 40% mayor que el promedio mundial” (p.1).

Según Vaca (2023) las personas pueden llegar a consumir alcohol por diferentes factores: sociales, culturales y psicológicos, los individuos llegan a consumir alcohol frecuentemente debido a eventos sociales para facilitar la comunicación entre ellos, por otra parte, también lo utilizan para manejar el estrés y emociones, de igual manera las personas llegan a utilizarlo debido a que piensan que gracias a este pueden afrontar sus situaciones personales.

El consumo de alcohol se ha convertido en un problema social ya que los efectos de su ingesta son perjudiciales para la salud, por tal motivo es bueno conocer que el principio de su consumo se establece desde a una edad temprana siendo la etapa en donde la persona consume más alcohol (Bobeta et al., 2018).

El estilo de vida, comportamientos y tendencias sociales implican un papel importante en la conducta de los adultos jóvenes a la hora de consumir alcohol ya que el entorno en sí incentiva a realizar de acto lo que genera en algunos casos una dependencia del consumidor (Méndez

Garrido et al.,2017).

El consumo de esta sustancia tiene relación con el desarrollo de comportamientos riesgosos. (Steve y Donnell, 2005) expresan que dichos comportamientos tienen influencia con las relaciones sexuales sin protección al igual que las personas consumen otras sustancias bajo el efecto de este.

Vaca (2023) expresa que la influencia de cada cultura y la presión social de cada persona influye porque se van adaptando y adquiriendo costumbres nuevas; así como la evasión de problemas donde ciertas personas lo ven como una salida de sus conflictos.

Dicha problemática se puede dar desde inicios de la adolescencia, según (Salcedo y Monsalve et al., 2011) definieron el consumo excesivo a partir de las cinco o más bebidas para el sexo masculino y cuatro o más bebidas para el sexo femenino.

Según investigaciones de Mena y Muñoz (2010) en Ecuador las políticas de estado no le han dado la importancia que se necesita y sobre todo que sobrepasado los límites a esta problemática.

Por otra parte Castaño García y Mazo (2014) expresaron que el alcohol está prohibido a nivel cultural es decir la población piensa que hay reglas que limitan

## ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

su consumo como es el caso de las creencias tradicionales y la forma de vida, no obstante dichos autores realizaron un estudio con estudiantes universitarios en Colombia en donde se pudo constatar que las creencias, expectativas y costumbres familiares tienen una relación directa con el consumo de alcohol de los jóvenes (Castaño et al., 2014). Mientras que Arnet (2003) considero que en la edad adulta joven de 18 a 30 años tienen un alto riesgo de consumo excesivo de alcohol ya que en esta etapa los individuos aprenden y asumen mayores responsabilidades ya sea con necesidades académicas, sociales y familiares estos mismos pueden encontrar estabilidad económica durante dicho periodo, debido a sus relaciones personales como el inicio de relaciones en pareja y su propia familia, no obstante también pueden llegar a enfrentar eventos lamentables que pueden incentivarlos al consumo.

Gran parte significativa del trabajo de prevención tiene relación con el análisis de variables de riesgo relacionado con el uso de esta sustancia, gracias al enfoque de “desarrollo positivo adolescente” una etapa saludable y cómoda de transición a la edad adulta necesita algo más que evadir ciertos comportamientos riesgosos, enfocándose lograr una serie de beneficios evolutivos

(Guerra y Bradshaw, 2008).

Benson et al. (2004) desde este punto se adquiere una nueva forma de pensar más centrada en los factores protectores personales, se desarrolla más el concepto de salud para incluir las competencias y destrezas importantes que promuevan a los adultos jóvenes a tener más resistencia en relación a los factores de riesgo como es el caso del consumo de alcohol.

Según Boza et al., (2021) en Latinoamérica la población más joven ha venido siendo partícipe de un aumento de consumo de alcohol a partir de los 18 a los 30 años de edad lo que presenta un grave factor de morbilidad para este grupo ya que se encuentran en una etapa de vida muy sensible a los efectos secundarios del alcohol lo que podría afectar su desarrollo a futuro. Es importante tener en cuenta que los efectos psicoactivos que producen las bebidas alcohólicas se generan gracias a su contenido de etanol el cual tiene propiedades que modifican las funciones cognitivas sensitivas y motoras del cerebro (Méndez et al., 2019).

Bousoño (2019) expresa que entre diversos estudios psicosociales se han identificado que diferentes factores como el caso del sexo masculino son más propensos al consumo de alcohol, la inflexibilidad

# ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

psicológica hace referencia a las conductas habitacionales en diferentes situaciones traumáticas por medio del consumo de alcohol así mismo el tiempo ocio, patrón de personalidad el cual hace referencia a los individuos altamente competitivos los cuales son agresivos ambiciosos y con poca tolerancia y un aumento de frustración y finalmente el compromiso vital el cual está desarrollado por tener objetivos concretos en el proyecto de vida individual y concluyendo con la percepción del estrés y la manera de afrontar las diversas dificultades diarias en la vida.

Los factores psicosociales generan una gran dependencia alcohólica en adolescentes ya que estos jóvenes tratan de ajustar su vida a su grupo de amigos o círculo más cercano de igual manera tienden a actuar, vestirse y hablar como estas lo que genera una pertenencia muy importante (Cordero., 2020).

## **Justificación**

Según la Encuesta distrital de Salud Mental (2024) expresa que el 49,8% de la población Quiteña, tiene estrés específicamente debido a su situación económica y laboral, según los resultados se conoce que de 8 de cada 10 personas el 80,7% reconoce tener un poco de estrés, en cambio el 11,9% expresa que tiende a tener un alto nivel de estrés,

finalmente el 7,4% expresan no tener estrés. Según el INEC Instituto Nacional de Estadística y Censos (2013) más de 900,000 ecuatorianos consumen bebidas alcohólicas, por lo cual 912,576 personas desde los 12 años en adelante el 89,7 % pertenecen al sexo masculino y el 10,3 % pertenecen al sexo femenino por lo tanto es importante destacar que el 79,2 % de los ecuatorianos consumen alcohol y prefieren tomar solo cerveza.

Por este motivo se analizará la relación del estrés y el consumo de alcohol.

Los adultos jóvenes de 18 a 30 años viven en un contexto sociocultural muy específico que puede tener influencia a niveles estresantes como de comportamiento en relación al alcohol, la investigación explora las diferencias dentro de esta población en relación al género, ámbito universitario laboral y así conocer más las razones por las cuales se generan estas variables (Garrido, 2017).

Entre las causas de estrés que existen son: ser víctima de robo a mano armada con un (43,9%), intento de secuestro debido a los últimos acontecimientos ocurrido en el país, estafas (36,3%) y también el ser víctima de violencia (22,7%). El estudio de esta investigación permite entender cómo dichas situaciones generan impacto en la población

# ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

de 18 a 30 años y si estas causas los lleva a buscar ayuda en el consumo de alcohol como una manera de afrontar la situación.

La provincia en donde más alcohol se consume es Galápagos con un 12 % de la población y la menor es la ciudad de Bolívar con un 3,9 %. Dichas cifras proporcionan un contexto nacional de las conductas de los ecuatorianos y en base al consumo de esta substancia incluyendo el género y variaciones geográficas.

Esta investigación sobre el estrés y consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años de la ciudad de Quito es importante ya que existe una gran incidencia de estrés generada por algunas causas como el estrés y problemas laborales, investigaciones como las de Garrido (2017) manifiestan que en el contexto sociocultural de nuestro país existen varios contextos de inseguridad entre los cuales están los robos, Arne, lo que esto afectaría al bienestar mental de las personas y también pueden llegar a generar que los individuos consuman alcohol como un mecanismo de afrontamiento, el entender estos factores teniendo en cuenta el género y las diferentes distinciones geográficas posibilitará comprender de mejor manera los comportamientos de la población escogida.

## **Preguntas de investigación**

Por lo tanto, las preguntas de investigación consisten en:

1. ¿Cómo se relaciona el estrés y el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años?
2. ¿Cuáles son los niveles de estrés que afectan a jóvenes de 18 a 30 años?
3. ¿Cuáles son niveles de consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años de contextos sociales?
4. ¿Qué influencia tienen los factores socio demográficos (edad, género, ocupación) en el consumo de alcohol en jóvenes de 18 a 30 años?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar la relación entre el estrés y el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años con el fin de identificar cómo las experiencias de estrés influyen en los patrones de consumo de alcohol dentro de esta población.

### **Los objetivos específicos**

- Describir los niveles de estrés presentes en adultos jóvenes de 18 a 30 años
- Identificar los niveles de consumo de alcohol en jóvenes de 18 a 30 años
- Correlacionar los datos socio demográficos y el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años

## **2. MARCO METODOLÓGICO**

### **Tipo de Paradigma**

Antes de empezar a conceptualizar de fondo el tipo de paradigma en el que se basa esta investigación es importante tener una conceptualización de lo que es un paradigma de investigación según (Flores, 2024) un paradigma de investigación aborda un conjunto de creencias en relación a la realidad, la visión del mundo y la posición que la persona tiene en dicho contexto, relacionado con las diferentes interacciones que esta perspectiva posibilitará con aquello que se considera real.

### **Paradigma Positivista**

Esta investigación está realizada con un tipo de paradigma positivista que está caracterizado por diferentes reglas y principios importantes que guían su enfoque en base a la ciencia y conocimientos de igual manera este tipo de enfoque de investigación se centra en el pensamiento de qué el conocimiento verdadero viene sólo de una forma la cual es la experiencia empírica, y la observación científica. En este tipo de paradigma la ciencia es entendida como una forma para encontrar y describir la realidad de forma objetiva y neutral, es considerada que la realidad externa al ser humano y puede ser analizada de una manera independiente por lo que significa que el investigador y el objeto de estudio son

entidades separadas (Cascante, 2003).

El paradigma positivista está caracterizado por diferentes reglas y principios importantes que guían su enfoque en base a la ciencia y conocimientos de igual manera este tipo de enfoque de investigación se centra en el pensamiento de qué el conocimiento verdadero viene sólo de una forma la cual es la experiencia empírica y la observación científica. En este tipo de paradigma la ciencia es entendida como una forma para encontrar y describir la realidad de forma objetiva y neutral, es considerada que la realidad externa al ser humano y puede ser analizada de una manera independiente por lo que significa que el investigador y el objeto de estudio son entidades separadas (Cascante, 2003).

Este paradigma es importante en esta investigación ya que permite conocer de manera objetiva las variables relacionadas, cómo es el caso de los niveles de estrés y síntomas físicos y mentales, acompañado del consumo de alcohol. Por medio de métodos cuantitativos, como es el caso de encuestas y cuestionarios estandarizados, por otra parte, el uso de análisis estadístico en relación al marco positivista establece la validación de nuevos hallazgos ayudando así a tener evidencia aplicable y objetiva lo que puede establecerse a otras poblaciones, es

importante para establecer conclusiones generales y científicas en relación a esta investigación

### **Tipo de Enfoque**

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, representa un conjunto de procesos secuenciales y demostrativos, el orden es lineal, la investigación cuantitativa se basa en ser lo más objetiva posible, los fenómenos observables o medibles no debe ser manipulados por el investigador el cual debe evitar que sus creencias deseos temores tengan influencia en los resultados de estudio (Unrau, Grinnell y Williams, 2005).

Las características del enfoque cuantitativo se basa en utilizar la recolección y los análisis de información para contestar una o varias interrogantes de investigación y poner a prueba las hipótesis establecidas previamente tiene relación con la medición numérica, el conteo y de igual forma el uso de la estadística para conocer con exactitud los rasgos de comportamiento de una población, también se desarrolla en un esquema lógico y a su vez deductivo, generaliza los resultados de sus investigaciones por medio de muestras representativas (Vega et al, 2014).

El enfoque cuantitativo en la investigación se relaciona de manera profunda y coherente ya que el estudio busca medir y

analizar el nivel de estrés y consumo de alcohol en una población específica por lo cual es un objetivo específico del enfoque cuantitativo, se ha establecido un problema de análisis concreto lo que permite que la investigación se desarrolle en cuestiones específicas caracterizadas a este tipo de enfoque ya que este busca profundizar fenómenos claros y medibles, por otra parte la recolección de información de dicha investigación se realizó por medio de encuestas estandarizadas lo que se evalúa dichos temas planteados, este procedimiento adquiere los estándares del enfoque cuantitativo estableciendo que la información obtenida sea fiable (Vega et al, 2014).

### **Alcance de investigación**

El alcance de la investigación es descriptivo y correlacional, la investigación descriptiva por su parte hace referencia al tipo de interrogante de investigación, diseño y análisis de información que se adhiere a un tema específico, este tipo de estadística descriptiva hace referencia a las diferentes preguntas: Quien, que, cuando, dónde y cómo. Dicha investigación puede llegar a ser tanto cuantitativa como cualitativa teniendo en cuenta la información recopilada cuantitativa que pueden llegar a ser organizadas de manera numérica como son

las puntuaciones en una prueba, o la descripción de categorías de datos como es el género y los patrones de interacción cuando es utilizada la tecnología en contextos sociales (Abreu, 2012).

Las características principales de esta investigación son describir, explicar y validar los resultados del estudio al igual que esta utiliza técnicas de recolección de información-análisis que genera informes relativos en base a las medidas de tendencia de correlación, variación y centralización lo que distingue a esta investigación de los demás tipos de investigación es su combinación de características y estadísticas correlacionales, relacionando a su enfoque en tipos específicos de cuestionarios de investigación resultados y métodos (Campbell y Stanley 1963).

Por su parte la investigación correlacional mide la relación que hay entre dos o más variables en un contexto específico presente de igual manera esta intenta comprender si existe una correlación, el tipo y su grado e intensidad, es decir busca establecer cómo se relacionan los distintos fenómenos de estudio entre sí mismos (Cazau, 2006).

Por otra parte Hernández, Fernández y Baptista (2010) señalan que las características que tiene la investigación correlacional se enfoca en describir y poner

en práctica la relación que existe entre variables que participan en un fenómeno determinado, así también como conocer la influencia entre dos o más variables para generar un estudio experimental posterior, además determinar la relación entre dos variables para usarlas en un diseño experimental e identificar la conexión que existe entre dos variables para saber sus resultados en relación a un estudio experimental.

La investigación descriptiva y correlacional se complementan en este estudio debido a que tienen como objetivo analizar su interacción con otras variables. La investigación descriptiva y detallada explica su vez el fenómeno que es el estrés y el consumo de alcohol en adultos jóvenes identificando sus causas, síntomas, consecuencias e integrándolas en un contexto problemático. Por su parte, la investigación correlacional es la encargada de conocer la relación que existe entre el estrés y el consumo de alcohol midiendo así el grado de asociación que existe entre ambos (Hernández et al., 2014).

### **Diseño de la investigación**

Este estudio se base en un diseño de investigación no experimental de corte transversal, la información se recolectó en un periodo específico (noviembre, 2024).

## ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

Investigación experimental se basa en la manipulación intencional a una variable independiente como a su estudio en relación al impacto que tiene sobre una variable dependiente, sus diseños se caracterizan por ser de tipo pre experimental desarrollado por generar una intervención especialmente en un grupo (cuasi experimental) en donde se trabaja conjunto a un grupo experimental o más ( tipo experimental ) en donde se viene en consideración con uno o más grupos de intervención grupo de control y la asignación de participantes en diversos grupos se lo genera de forma aleatoria probabilística (Ramos, 2021).

El diseño no experimental es un tipo de investigación que se basa en no manipular de manera deliberada las variables es decir que se determina en la observación de los sucesos tales, así como se genera en el análisis de su contexto natural para un estudio posterior, permite conocer la situaciones y vínculos entre variables sin que haya gran influencia en estas, por lo que es benefactor cuando se busca comprender sucesos en donde la intervención directa no es ética (Escamilla, 2018).

Este tipo de diseño se caracteriza por observar a los individuos en su entorno sin forzar estímulos o categorías. No existen grupos de control ni de asignación aleatoria

por lo que sobresale este tipo de estudio en los diseños de experimentales. Depende de los objetivos que tiene cada investigación se pueden implementar distintos diseños (Escamilla, 2018).

Esta investigación se basa en un diseño no experimental ya que este tipo de diseño es útil para analizar los fenómenos de la manera en la que ocurre sin ser manipulados las variables deliberadamente tal y como se mencionó en este estudio se está observando como el estrés y el consumo de alcohol se relacionan en adultos jóvenes de la ciudad de Quito sin intervenir de forma directa ni exponer a los participantes a estímulos controlados, lo cual nos permite conocer patrones y estudiar las correlaciones entre las variables que se presentan en el contexto real.

El diseño de corte transversal es un estudio de investigación observacional con base individual puede llegar a tener un propósito doble descriptivo y analítico tiene como objetivo principal conocer las frecuencias de una situación relacionada a una población en un momento determinado sin que el investigador intervenga, este diseño se desarrolla de manera longitudinal y permite responder interrogantes en relación a la prevalencia y las características de categorías de una población (Rodríguez y Mendivelso,

2018).

Este tipo de diseño se caracteriza en base a que todas las mediciones se realizan en una sola ocasión por lo cual no se presentan periodos de seguimiento, es decir se desarrollan en un momento exacto de la evolución de un evento generando así no poder diferenciar si la exposición determinó o no el desarrollo de este fenómeno o sólo afecta nivel individual de la exposición (Manterola et al., 2023).

Dicha investigación está relacionada a un diseño de corte transversal ya que se enfoca en recolectar información en un tiempo determinado para analizar y describir la relación que existe entre esas variables en la población escogida, de igual forma nos permite identificar la relevancia de ciertas condiciones y las correlaciones sin seguir a los participantes a lo largo del tiempo. Las mediciones y el análisis se van a realizar simultáneamente lo que permite comprender como estas variables tienen relación en un momento determinado generando información importante sobre la frecuencia y el desarrollo del estrés y el consumo de alcohol en esa población sin generar una relación directa.

### **Muestreo**

Muestreo es un proceso en el dónde se selecciona un conjunto de personas de una

población específica con el fin de analizarlos y poder caracterizar el total de la población, consiste en seleccionar un grupo específico de personas que se consideren importantes con el fin de agilizar el estudio (Ochoa,2015).

El muestreo no probabilístico es un método de sección de muestras que se utiliza cuando existen complicaciones medio de métodos probabilístico diferentes , a comparación de un muestreo probabilístico que elige los elementos de manera al azar y da estos la misma probabilidades de ser seleccionados, el muestreo no probabilístico se desarrolla en base al criterio o juicio del investigador, en este método la precisión de un elemento de la población elegido no es conocido determinadamente y no todos tienen oportunidad de ser parte de esta muestra (Martínez, 2017).

El muestreo que se utilizará en esta investigación es el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual se caracteriza por la necesidad de acceder de forma rápida a una comunidad específica que cumplan los criterios que se establece teniendo en cuenta el tiempo y los recursos que se utilizan en el proceso de recolección de información (Etikan,2016).

El muestreo no probabilístico por conveniencia autoriza participantes que

tengan disponibilidad y quieran participar en la investigación por lo que es importante al momento de trabajar con poblaciones específicas que puedan llegar a ser difíciles poner en contacto o situaciones en las que el acceso a base de datos no sea imposible (Etikan, 2016).

Dicha estrategia es ideal al momento de realizar estudios investigativos como esta investigación, donde se busca adquirir información importante en base a la relación que existe entre el estrés del consumo de alcohol en una población específica sin necesidad de realizar inferencias detalladas a toda la comunidad.

Para que los resultados de investigación sean válidos se ha tenido en consideración un tamaño de muestra de al menos 132 participantes, aunque este muestreo imposibilita de cierta parte la generalización estadística toda la población de adultos de 18 a 30 años en la ciudad de Quito se adecúa un panorama importante y específico en relación a la experiencia y el tipo de comportamiento del grupo seleccionado.

#### **Características de la Muestra**

Los participantes de este estudio serán adolescentes de entre 18 a 30 años de edad, la selección de la investigación se llevará a cabo contactando a posibles participantes en lugares donde sea más fácil de encontrar

adultos jóvenes como universidades, centros comerciales, parques, amigos y familia, se tendrá en cuenta a quienes cumplan con los criterios de inclusión y acepten participar en las encuestas sin necesariamente buscar la proporcionalidad de grupos determinados dentro de la población seleccionada.

#### **Criterios de Inclusión**

Los criterios de inclusión son las características específicas que los participantes deben cumplir para ser parte de la investigación dichos criterios determinan de manera clara quienes son aptos para participar, estos son fundamentales para determinar la población y la muestra que se estudiara (Hernández et al.,2023).

Las características que tienen los participantes para que sean parte del estudio son:

- Que tengan de 18 a 30 años
- Que den su consentimiento para participar en la investigación.
- Que residan en la ciudad Quito

#### **Criterios de exclusión**

Los criterios de exclusión por su parte son las circunstancias y las características que desacreditan a una persona de participar en una investigación si aún cumple con los requisitos en los criterios de inclusión

(Hernández et al., 2023).

Las características que no tienen los participantes para que sean parte del estudio son:

-Personas que presenten un diagnóstico de adicción a algún tipo de sustancia

-Consumo actual de medicación relacionada con el estrés o el alcohol, los participantes que estén tomando medicinas para tratar el estrés o el consumo de alcohol no pueden participar en la investigación ya que esto altera los resultados

-Participación en Estudios Similares Recientes: Personas que hayan participado en los últimos seis meses en cuestionarios relacionados al estrés y consumo de alcohol ya que esto puede ocasionar sesgos en las respuestas

### **Principios Éticos**

Los principios éticos son importantes en las investigaciones, determinadamente cuando participan seres humanos o seres vivos debido a que se confrontan dilemas éticos complicados, estos sirven como una orientación para llevar a cabo una investigación de manera coherente y responsable, dichos principios tienen como objetivo, ser una referencia para lograr soluciones éticas fundamentales (Hoyos, 2000).

Principio de totalidad/integridad: Este

principio determina la importancia de llevar a cabo al ser humano como un todo integrado teniendo en cuenta sus dimensiones psicológicas espirituales y sociales, la integridad determina mantener la unión de una persona y no manipular sus diferentes aspectos (Hoyos,2000).

Enfocándonos en este estudio este enfoque determina que se debe respetar la totalidad del participante y actuar de forma que no ponga en riesgo su bienestar.

Principio de respeto a las personas: Este principio se enfoca en que el respeto a los individuos se desarrolla reconociendo y valorando la dignidad de cada uno de ellos basándonos en sus situaciones personales culturales y sociales, dicho principio se divide en dos partes.

No - maleficencia: Es la obligación de no provocar algún tipo de daño a los participantes y asegurándoles su protección sin importar si han dado su consentimiento. Autonomía: es la capacidad que tienen los participantes para tomar sus propias decisiones (Aguirre,2004).

Principio de beneficencia: Este principio se enfoca en maximizar los beneficios del estudio y minimizar los riesgos que éste puede provocar. El investigador debe tener en cuenta que los riesgos sean razonables a comparación de los posibles beneficios, se

deben desarrollar análisis válidos y competentes generando así bienestar en los participantes (Aguirre, 2004).

Principio de justicia: La justicia hace referencia a tratar a los participantes de la investigación de forma equitativa asegurándoles que los beneficios y las cargas de investigación se repartan de forma justa lo que implica que el proceso de selección de participantes sea justo y ético (Aguirre, 2004).

### **Instrumentos Utilizados**

Reyna et al., (2019) La escala de estrés percibido (PSS-14) de 14 ítems fue creada por Kamarck y Mermeksteins (1983) tiene como objetivo medir el grado en el que la persona enfrenta momentos de su vida estresantes y como las personas piensan que tienen el control de sus situaciones personales y sociales, al igual que se enfoca en que tan imposibles es de manejar las situaciones inesperables y a la vez agobiantes. Esta escala es útil para conocer los niveles de estrés en la vida diaria de las personas.

El uso de esta escala es utilizado en esta investigación ya que uno de los temas principales es cómo influye el estrés en la población adulta, para analizar confiabilidad de esta escala (Martínez y Rábago, 2019) expresan que se calculó el coeficiente Alfa

de Cronbach, con un valor de 0,846, dichos resultados muestran en la práctica que, en relación a la alta coherencia interna entre las preguntas del test, los resultados conseguidos muestran confiabilidad y estabilidad en la escala.

El “Test de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol” (AUDIT), según (Gundersen et al., 2013; López et al., 2009; Pradhan et al., 2012) expresan que esta herramienta es utilizada de manera rápida y fácil, se enfoca en los criterios diagnósticos para la dependencia de alcohol, está estructurada en base a 10 preguntas. En relación la formulación original (Saunders et al., 1993), pone en consideración que un total de puntuación 8 y 15 da a entender como un consumo de riesgo, entre 16 y 19 muestra que existe un consumo dañino y puntuaciones de 20 o más podrían llegar a determinar que existe una dependencia por parte del participante. El instrumento en relación al alfa de Cronbach presentó un 0,75% demostrando una buena consistencia interna (García et al., 2023).

### **Análisis de resultados**

En esta investigación se realizaron dos encuestas en Google Forms una del Test Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol AUDIT y la otra de “Escala del Estrés Percibido PSS- 14 esta investigación

cuantitativa por lo tanto se utilizará el programa SPSS y Microsoft Excel.

Ponce et al., (2021) El Programa Estadístico Informático también conocido como (SPSS) es un programa de análisis estadístico el cual se utiliza primeramente en investigación y relacionadas a las ciencias sociales tiene como objetivo proporcionar a los investigadores métodos que permitan consultar información y realizar hipótesis de manera rápida al igual que llevar a cabo procedimientos para conocer la relación que existe entre variables e identificar tendencias y desarrollar predicciones, de igual manera esta herramienta es versátil ya que permite realizar cálculos gestionar bases de información para analizarlas de manera dinámica. Así como llevar a cabo informes detallados

Las características de este programa se basan en manejar la información con más de 30.000 variables tiene la capacidad de procesar información limitada en relación a la capacidad de almacenamiento del ordenador, tiene rapidez y capacidad, no sólo realiza redondeos ni aproximaciones, sino que desarrolla cálculos exactos, su rapidez y agilidad para analizar grandes cantidades de información le permite al investigador ahorrar mucho tiempo y esfuerzo (Grande, 2019).

Según Muñoz (2015) señala que Microsoft Excel es una herramienta de hoja de cálculo que es utilizada como una solución accesible y determinada para profesores alumnos y educadores en base a su uso fácil funcionalidad y su disponibilidad.

Se caracteriza por ser una herramienta de fácil acceso para sus usuarios al igual que es muy conocida en centros educativos, de igual manera esta herramienta ofrece un entorno visual lo que permite producir diferentes funcionamientos de manera sencilla, está caracterizado por hojas de cálculo diseñado en columnas y filas lo que le permite al investigador realizar análisis e información estructuradas (Muñoz,2015).

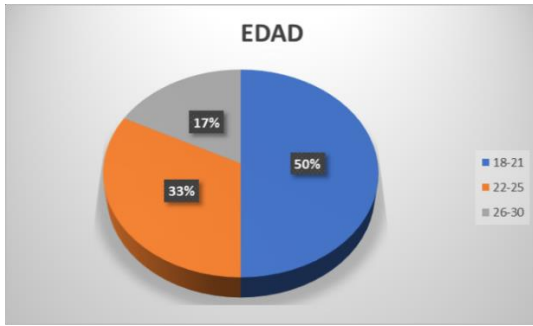
Microsoft Excel será útil para este estudio ya que permitirá conocer, organizar y analizar la información recolectada en base al consumo de alcohol y estrés, se podrá ingresar y desarrollar varios tipos de información de manera ordenada, agilizando así cálculos de promedios, indicadores descriptivos tales como porcentajes, finalmente a través de gráficos y pasteles se podrá representar de manera visual los resultados de las encuestas establecidas lo que ayudará a identificar información precisa.

### 3. RESULTADOS

#### Gráfico 1.

# ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR

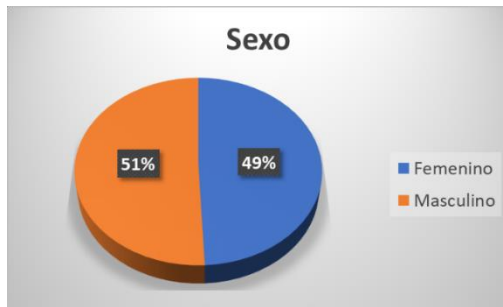
*Edad*



De acuerdo con el Gráfico 1 se puede identificar que se obtuvo 50% de los participantes están en edades de 18 a 21 años, seguido del 33% de 22 a 25 años y finalizando con el 17% de 26 a 30 años.

**Gráfico 2.**

*Sexo*

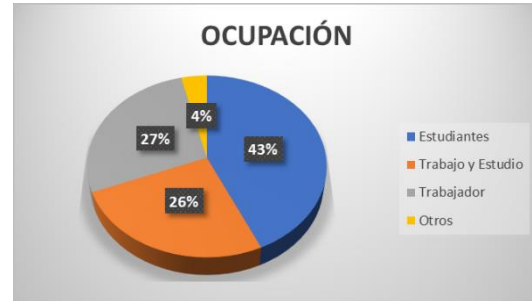


*Fuente: Propia*

Según la gráfica 2 se evidencia que en las encuestas presentadas el género masculino es el que más fue participó con un 67% y finalmente el género femenino participo con un 65%.

**Gráfico 3.**

*Ocupación*



*Fuente: Propia*

Según los resultados del Gráfico 3 se puede constatar que la actividad más presente en la que se desempeñan los participantes de esta investigación son los estudiantes con un 43%, los trabajadores con un 27%, siguiendo así con un 26% las personas que trabajan y estudian y finalmente con un 4% otros.

**Tabla 1**

Correlaciones			Test_alcohol
Rho de Spearman	Test_estrés	Coefficiente de correlación	,090
		Sig. (bilateral)	,306
		N	132

*Fuente:SPSS*

## Correlación Alcohol-Estrés

En respuesta al objetivo Determinar la relación entre el estrés y el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años en la tabla 1 se evidencia que no existe correlación entre los niveles de consumo de alcohol y el estrés

**Grafico 4.**

*Nivel de estrés*



*Fuente: Propia*

En respuesta al objetivo Describir los niveles de estrés presentes en adultos jóvenes de 18 a 30 años el gráfico 4 da a conocer que el 4% de la población nunca está estresada, continuando con el otro 1% que manifestó que muy a menudo está estresado, siguiendo así el 41% de la población de vez en cuando esta estresada y finalmente el 54% de la población siente que a a menudo está estresada.

**Gráfico 5.**

*Nivel de consumo de Alcohol*



*Fuente: Propia*

De acuerdo al objetivo Identificar los niveles de consumo de alcohol en jóvenes de 18 a

30 años el gráfico 5 da a conocer que el 41% de la población encuestada abusa del alcohol y puede ser dependiente, siguiendo así con el 34% de participantes que bebe en forma responsable, continuando con el 25% de participantes que beben de manera riesgosa.

### Correlación De Variables

*Tabla 2*

Correlaciones				
		Sexo	Edad	Ocupación
Test_alcohol	Coefficient e de correlació	-.233**	,070	,144
	Sig. (bilateral)	,007	,425	,099
	N	132	132	132
	*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).			
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).				

*Fuente:SPSS*

En respuesta al objetivo correlacionar los datos socio demográficos y el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años, se puede evidenciar que existe una correlación de  $-.233^{**}$  entre el consumo de alcohol y el sexo mostrando así que las mujeres consumen más alcohol que los hombres

## 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En relación al objetivo general determinar la relación entre el estrés y el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años, en relación a los resultados de esta investigación se encontró que no existe una correlación general en base a los niveles de

consumo de alcohol y estrés. Esto podría ser debido a que actualmente las personas no manejan su estrés utilizando bebidas alcohólicas si no podría ser que les interese otras. No obstante, en la investigación de Reyes y Rodríguez (2018) señalan que el estrés laboral se correlaciona de forma positiva en base al consumo de alcohol al igual que la resiliencia actúa como un factor protector, al momento de realizar una correlación.

En relación al objetivo específico describir los niveles de estrés presentes en adultos jóvenes de 18 a 30 años, de acuerdo al primer objetivo Describir los niveles de estrés presentes en adultos jóvenes de 18 a 30 años, los resultados presentados muestran que el 54% de la población seleccionada manifiestan sentirse estresados frecuentemente, a parte el 41% reporta que casualmente se sienten estresados. Por otra parte, el 4% señaló que nunca se sienten estresados y finalmente el 1% señalan que se siente frecuentemente estresados, por lo que podrían presentar consecuencias físicas, emocionales, psicológicas y sociales.

Encontrándose que más de la mitad de los encuestados sienten el estrés como una experiencia común en su vida diaria. Dichos resultados podrían deberse a que los adultos jóvenes se enfrentan a diversos contextos y

transiciones propias de su vida, algunos de estos pueden ser las presiones académicas, económicas, laborales, así como el miedo al futuro, es importante tener en cuenta que esta etapa puede llegar a ser marcada por la búsqueda de la independencia, toma de decisiones y establecimientos de lo que podría llegar a aumentar la probabilidad de experimentar estrés de manera continua.

Estos resultados tienen relación con la investigación Rodríguez et al., (2018) los cuales analizaron el “Estrés percibido y su relación con las funciones ejecutivas en adultos jóvenes” según sus hallazgos muestran que el estrés percibido tiene relación significativa con problemas de control emocional, social y atencional, lo que señala que el estrés impacta en diferentes áreas del funcionamiento cognitivo y social. Además, descubrieron que estas variables influyen en un 57% de las diferencias observadas en las quejas relacionadas con la memoria. Lo que destaca como el estrés puede influir de forma negativa en la percepción como el rendimiento académico.

En relación al objetivo específico identificar los niveles de consumo de alcohol en jóvenes de 18 a 30 años, en este estudio, se pudo constatar que el 41% del grupo encuestado presenta consumo de alcohol

que podría ser considerablemente abuso o dependencia, mientras que el 34% toma de forma responsable y el 25% manifiesta un consumo de riesgo. Los resultados de esta investigación podrían darse por factores de accesibilidad al alcohol, es decir la normalización que la sociedad le ha dado a este en eventos culturales y sociales ya que los adultos jóvenes tienden a estar más expuestos a reuniones sociales y contexto recreativos.

Al momento de comparar esta investigación con el estudio de Moreta y Herrera (2020) en relación a “los patrones de consumo de alcohol en adolescentes ecuatorianos” se analiza que existen grandes diferencias ya que el 76% de los participantes presentan niveles bajos de consumo y exposición al daño, en cambio el 22% esta categorizado en un consumo riesgoso, finalmente el 1,8% presenta dependencia.

Existe una discrepancia entre ambas investigaciones lo cual podría explicarse debido a que existe un rango diferente de edad ya que en la primera investigación es de 18 a 30 años y la siguientes de años al igual que las variaciones culturales geográficas y metodológicas que se utilizan en ambos estudios

En relación al objetivo específico correlacionar los datos sociodemográficos y

el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años, en esta investigación, los resultados manifiestan que existe una correlación negativa entre el consumo de alcohol y el sexo, mostrando así que las mujeres tienden a consumir más bebidas en comparación con los hombres. Por otra parte, no se encontró una relación importante entre el consumo de alcohol y los otros datos sociodemográficos.

Pese a esto, el sexo destaca como una variable sociodemográfica relevante, lo que sugiere que podría ser explorado con mayor profundidad en futuras investigaciones. Estos resultados podrían ser por los cambios socioculturales y los comportamientos de sexo es decir en algunas culturas el sexo femenino adapta dichos patrones de consumo similares a los del sexo masculino debido a la igualdad de sexo, la participación de las mujeres en ambientes laborales y sociales en donde el alcohol y su consumo es más de igual forma el consumo de alcohol puede tener relación con estrategias de afrontamiento.

Estos resultados encuentran eco en el estudio de Villace (2013) en relación al “Consumo de alcohol según características sociodemográficas en jóvenes de 18 a 24 años”, el cual muestra que las mujeres presentan una mayor prevalencia de

consumo de alcohol a lo largo de la vida y en el último año. Pese a ello, en el consumo excesivo episódico y el consumo regular de riesgo, el sexo masculino presenta porcentajes más elevados. Esto contrasta parcialmente con nuestros resultados, ya que en esta investigación se analiza que las mujeres tienen una tendencia general al consumo, sin tomar en cuenta los tipos específicos de consumo.

### **Conclusiones**

En relación al objetivo general el cual es determinar la relación entre el estrés y el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años, el estudio muestra que si bien es cierto el estrés y el consumo de alcohol son fenómenos relevantes en la población joven de 18 a 30 años, no se encontró una correlación directa entre sí. Esto debido a que puede que el manejo de estrés podría estar relacionado a otros tipos de mecanismos de afrontamiento y no sea específicamente el consumo de alcohol.

En base al primer objetivo específico el cual es describir los niveles de estrés presentes en adultos jóvenes de 18 a 30 años, más del 50% de los participantes manifiestan sentirse estresados frecuentemente por lo que el estrés es visto como una experiencia común en esta etapa de la vida. Estos resultados se pueden presentar por los

cambios de la que se dan en la adultez temprana, así como presiones académicas, sociales y laborales.

Relacionado al segundo objetivo específico que es identificar los niveles de consumo de alcohol en jóvenes de 18 a 30 años. Los resultados muestran que el consumo de alcohol de los participantes cambia en base a patrones de consumo ocasional hasta problemáticos. La mayoría de participantes manifestaron consumo frecuente de alcohol específicamente en eventos sociales, por lo que podrían normalizar el consumo de este su estilo de vida diaria. Finalmente, con el tercer objetivo específico que es correlacionar los datos sociodemográficos y el consumo de alcohol en adultos jóvenes de 18 a 30 años, se determinó una correlación significativa entre el sexo y el consumo de alcohol mostrando así que las mujeres tienden a consumir más alcohol que los hombres en términos generales. Dicho resultado puede estar relacionados por los cambios socioculturales, la equidad de género y la integración de las mujeres en contexto sociales.

### **Recomendaciones**

Llevar a cabo programas educativos y talleres institucionales y laborales que implementen estrategias de afrontamiento efectivas para el manejo de estrés para

personas vulnerables. Al igual que crear campañas preventivas relacionadas al consumo de alcohol en adultos jóvenes teniendo en cuenta patrones emocionales, influencias culturales y socialización.

Realizar recolección de información como entrevistas cualitativas, cuestionarios, entre otros para conocer con mayor profundidad las percepciones de experiencias en relación al estrés y el consumo del alcohol

Cambiar el enfoque de la investigación, para no ver solo causas y consecuencias sino conocer como sería el desempeño en la vida diaria de los participantes.

### **Limitaciones**

Una de las limitaciones más destacables en

esta investigación fue que algunas de las personas a las que se les invitó a participar, no aceptaron formar parte de la investigación, debido a falta de interés tiempo y comodidad al responder ciertas preguntas

El rango de edad de la investigación fue una limitante ya que, de haber habido un rango de edad más extenso, el estudio tendría resultados más amplios.

La recolección de datos se realizó en un corto periodo de tiempo por lo que se pudo restringir la cantidad de datos, de igual forma las personas no ponían mucho interés al contestar las preguntas ya que se evidencio en los resultados.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

- Acevedo-Figueroa, L., Álvarez-Aguirre, A., Cervera-Vallejos, M. F., & Diaz-Manchay, R. J. (2024). Necesidades de cuidado en la persona consumidora de alcohol en un contexto hospitalario. *Cultura de Los Cuidados*, 68, 139–152. <https://doi.org/10.14198/cuid.23121>
- Alberto, C. (2023). Creencias Normativas y Consumo de Alcohol en Jóvenes de la Carrera de Trabajo Social Uleam, año 2023. *Uleam.edu.ec*. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/5525>
- Briceño, E. (2023). Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19. *Revista Académica Cunzac*, 6(1), 6–14. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.88>
- Cabay-Huebla, K. E., Noroña-Salcedo, D. R., Vega-Falcón, V., Cabay-Huebla, K. E., Noroña-Salcedo, D. R., & Vega-Falcón, V. (2022). Relación del estrés laboral con la satisfacción del personal administrativo del Hospital General Riobamba. *Revista Médica Electrónica*, 44(1), 69–83. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242022000100069&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242022000100069&script=sci_arttext&tlng=en)
- Carmen, del, Mar, del, Linares, G., Mar, del, África Martos Martínez, Belén, A., & Rubio, I. M. (2020). Análisis de las redes sociales en el consumo de alcohol. *European Journal of*

- Education and Psychology*, 13(2), 143–159.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7670930.pdf>
- Cómo citar el artículo Número completo Más información del artículo. (n.d.).  
<https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250018/570969250018.pdf>
- CONSUMO DE ALCOHOL Y CONDUCTA ANTISOCIAL-DELICTIVA EN ADOLESCENTES. (2023). *CHAKIÑAN REVISTA de CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES*, 22, 145–158. <https://doi.org/10.37135/chk.002.22.09>
- Cruz-Zuñiga, N., ALONSO-CASTILLO, M. M., Angelica, N., Gómez-Meza, M. V., Selene, K., & Salvador, L.-R. J. (2023). Factores laborales, espiritualidad, apoyo social y su relación con el consumo de alcohol en operarios. *Dspace.umb.es*. <https://doi.org/1988-205X>
- Diego, S. F., Planas-García, B. Y., & Pérez-Pedrogo, C. (2023). Yoga para Bienestar Psicológico y Estrés Percibido en Adultos con Experiencias Adversas en su Infancia. *Revista Caribeña de Psicología*, e7679–e7679. <https://doi.org/10.37226/rcp.v7i1.7679>
- Eliana, E., Rita, A., & Pinto, A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87–99.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8471675.pdf>
- Fernández Castro, I., Marcos Martín, M., & Novo Veleiro, I. (2024). Consumo de alcohol en las personas mayores. ¿Cuál es la magnitud real del problema? *Revista Clínica Española*, 224(8), 537–545. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2024.06.005>
- García-Domínguez, K. D., Salazar-Moreno, C. A., Flores-Garza, P. L., Jiménez-Padilla, B. I., Vargas-Beltrán, M., & Fierro-Herrera, C. Y. (2023). Estrés e Inteligencia Emocional en Adultos Mayores de Ciudad Chihuahua, Chihuahua, México. *Horizonte Sanitario*, 22(3), 635–642. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n3.5646>
- Gardenia Guisella Durán-Garzón, & Naranjo-Hidalgo, W. T. (2024). HABILIDADES SOCIALES Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE ECUADOR. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 8(14), 52–64.  
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp52-64p>
- González-Yubero, S., Lázaro-Visa, S., & Palomera, R. (2020). ¿Qué Aporta la Inteligencia Emocional al Estudio de los Factores Personales Protectores del Consumo de Alcohol en la Adolescencia? *Psicología Educativa*, 27(1), 27–36.  
<https://doi.org/10.5093/psed2020a13>
- Hernández Zambrano, S. M., Carrillo Algarra, A. J., Solano Cruz, D., Zamudio Amaya, C. Y., & Perspectivas del Cuidado y Grupo de Exclusiones y Resiste, G. de I. (2023). Consumo colectivo de alcohol en jóvenes universitarios en Colombia: análisis desde una perspectiva etnográfica. *Index de Enfermería Digital*, e14339.  
<https://doi.org/10.58807/indexenferm20236151>
- Javier, P., González-Angulo, P., Salazar-Mendoza, J., Camacho-Martínez, J. U., & José Juan López-Cocotle. (2022). Percepción de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en universitarios del área de salud. *SANUS*, 7, e222–e222.  
<https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.222>
- Mero, L. (2024). Consumo Problemático de Alcohol y Calidad de Vida en Estudiantes de la

ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA  
CIUDAD DE QUITO ECUADOR

- Facultad CCSS, Derecho y Bienestar, Año 2024. *Uleam.edu.ec*.  
<https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/5517>
- Mongón-Vega, A. M., & Andrea. (2023). Estrés laboral y consumo de alcohol en servidores policiales. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(14), 7–18.  
<https://doi.org/10.33996/repsi.v6i14.85>
- Nichiren, A., & Jared. (2023). Consumo de alcohol y estrés académico en estudiantes universitarios de Enfermería, Huancayo - 2023. *Unep.edu.pe*.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12894/10950>
- Patrones de consumo de alcohol y percepciones de riesgo en estudiantes mexicanos. (2021). *Revista Iberoamericana de Psicología Y Salud*, 12(1), 17.  
<https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.01.042>
- Pierini, M. M., Gabriella, Claro, H. G., Priscilla, & Ferreira, A. (2023). Capacidad de los Centros de Atención Psicosocial de Alcohol y Drogas para manejar situaciones de crisis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6167.3848>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, Tatiana. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Iue.edu.co*.  
<http://revistas.iue.edu.co/revistasiue/index.php/Psicoespacios/article/view/1331>
- Reyes-Sanchez, C., Avilés-Galván, A., Martínez-Aguilera, P., & Sánchez-López, L. (2023). Relación entre la percepción del riesgo hacia el consumo de alcohol y el consumo de alcohol en adolescentes. *Uaemex.mx*. <https://doi.org/2007-7149>
- Rojas, Y. P. (2023). Niveles de estrés y depresión en población universitaria y su relación con el consumo de alcohol, en estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi. *Utn.edu.ec*. <https://doi.org/PG/%201699>
- Tapullima Mori, C., & Chávez Castañeda, B. R. (2021). Escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21): propiedades psicométricas en adultos de la provincia de San Martín. *PSIQUEMAG/ Revista Científica Digital de Psicología*, 11(1), 73–88.  
<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v11i1.2575>
- Valdez, C., Antonio, R., Correa, E., Isabel, R., Enríquez, D., & Quintana, O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Vista de Análisis del nivel de consumo de alcohol en estudiantes universitarios*. (2025). *Revistapuce.edu.ec*.  
<https://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/356/340>
- Yanedsy, L., & Amador, D. (n.d.). *UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD CARRERA DE ENFERMERÍA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN AUTORA: EVELYN BETZABETH TENELANDA TIGRERO TUTORA*. Retrieved January 11, 2025, from <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/10461/4/UPSE-TEN-2023-0105.pdf>

## AGRADECIMIENTOS.

Quiero agradecer a mi tutora de tesis, Gabriela Albuja, por su orientación, paciencia y dedicación durante el proceso de realización de esta tesis. Al igual que a mi docente de titulación, Luis Iriarte, quien, con su guía y acompañamiento durante las correcciones de la tesis, me ayudo significativamente al perfeccionamiento de este trabajo. A Dios que siempre ha sido mi apoyo esencial para poder avanzar en este proyecto y sobre todo su amor siempre es y será mi mayor grande tesoro. De igual manera a mis padres y a mi hermana, les agradezco de todo corazón por su apoyo, confianza y constante compañía incondicional, su amor y respaldo fueron necesarios ya que me motivaron a seguir adelante en los momentos más complejos.

## DEDICATORIA.

Dedico este trabajo de tesis, con todo mi cariño y gratitud, a Dios ya que él ha sido mi fuente de inspiración en cada paso que doy, también a mi familia, a mi mamá, mi papá y hermana, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi fuente de fortaleza en cada paso que eh dado. Finalmente, a mis queridos perritos, Mía y Sam, cuya compañía y alegría llenaron mis días de inspiración y consuelo.

## ANEXOS

**TEST AUDIT**

Para determinar el nivel de abuso o dependencia al alcohol aplique el siguiente cuestionario. Marque el puntaje correspondiente a la respuesta que más se acerque al comportamiento del paciente.

1. ¿Qué tan frecuentemente ingiere bebidas alcohólicas? 0= nunca 1= una vez al mes o menos 2= de 2 a 4 veces por mes 3= 2 o 3 veces por semana	6. Durante el último año ¿qué tan frecuentemente bebió a la mañana siguiente después de haber bebido en exceso el día anterior? 0= nunca 1= menos de una vez al mes 2= mensualmente 3= semanalmente 4= diario o casi diario
2. ¿Cuántas copas se toma en un día típico o común de los que bebe? Cuantificar el número de tragos estándar (*) 0= una o dos 1= tres o cuatro 2= cinco o seis 3= de siete a nueve 4= diez o más	7. Durante el último año ¿qué tan frecuentemente se sintió culpable o tuvo remordimiento por haber bebido? 0= nunca 1= menos de una vez al mes 2= mensualmente 3= semanalmente 4= diario o casi diario
3. ¿Qué tan frecuentemente toma seis o más copas en la misma ocasión? 0= nunca 1= menos de una vez al mes 2= mensualmente 3= semanalmente 4= diario o casi diario	8. Durante el último año ¿qué tan frecuentemente olvidó algo de lo que había pasado cuando estuvo bebiendo? 0= nunca 1= menos de una vez al mes 2= mensualmente 3= semanalmente 4= diario o casi diario
4. Durante el último año ¿le ocurrió que no pudo parar de beber una vez que había empezado? 0= nunca 1= menos de una vez al mes 2= mensualmente 3= semanalmente 4= diario o casi diario	9. ¿Se ha lastimado o alguien ha resultado lastimado como consecuencia de su ingestión de alcohol? 0= no 1= sí, pero no en el último año 2= sí, en el último año
5. Durante el último año ¿qué tan frecuentemente dejó de hacer algo que debería haber hecho por beber? 0= nunca 1= menos de una vez al mes 2= mensualmente 3= semanalmente 4= diario o casi diario	10. ¿Algún amigo, familiar o doctor se ha preocupado por la forma en que bebe o le ha sugerido que le baje? 0= no 1= sí, pero no en el último año 2= sí, en el último año

(\*) Para determinar la cifra que debe ser elegida, hay que considerar que un trago estándar contiene de 10 a 12grs de alcohol. En caso de dudas, consulte la tabla "cómo medir un trago estándar".

30 000 497/13

### Calificación:

Para obtener el puntaje sume los valores de cada una de las respuestas.  
0 a 3 puntos - bebe en forma responsable  
4 a 7 puntos - bebe en forma riesgosa  
8 o más puntos - abusa del alcohol, puede ser dependiente

### ¿Qué hacer dependiendo del nivel del problema?

**Si suma de 0 a 3 puntos se considera que la persona bebe en forma responsable.**  
Haga ver a la persona que su forma de beber es la adecuada y aconséjale que no aumente su consumo.

**Si suma de 4 a 7 puntos se considera que la persona bebe en forma riesgosa.**  
Utilice el consejo breve para informar a la persona sobre los riesgos del abuso del alcohol. Canalice a un centro de atención primaria contra las adicciones.  
**La meta sugerida es la moderación o la abstinencia.**

**Si suma 8 puntos o más se considera que la persona abusa de alcohol y puede ser dependiente (alcohólico).**  
Le sugerimos canalizar a algún grupo de alcohólicos anónimos o a otra institución especializada.  
**En el caso que exista dependencia la meta deberá ser la abstinencia total.**

### ¿Cómo medir un trago estándar?

El trago estándar es la unidad que mide la cantidad de alcohol puro que contiene una bebida. Equivale a 10 ó 12 gramos de alcohol puro por copa y es aproximadamente lo que contiene un vaso pequeño (caballito) de tequila, una copa de vino o un tarro de cerveza.

Una cerveza de lata	=	1 trago
Una caguama	=	3 tragos
Una botella de destilados ¼	=	6 tragos
Una botella de destilados de ½	=	12 tragos
Una botella de destilados de ¾	=	17 tragos
Una botella de destilados de 1 litro	=	22 tragos
Una botella de vino de ¾	=	5 tragos
Una botella de vino de 1 litro	=	8 tragos

Destilados = ron, tequila, mezcal, aguardiente, brandy, ginebra, vodka.

30 000 497/13

# ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR



## Escala de Estrés Percibido (*¿Qué tan estresado estás?*)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar los problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0

1



	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

2

# ESTRÉS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS DE 18 A 30 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO ECUADOR



## Escala de Estrés Percibido (PSS)<sup>1</sup>

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos.

Es importante notar la puntuación para cada respuesta:

- En los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).
- En los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (4 = nunca, 3 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 1 = a menudo, 0 = muy a menudo)

Se suma el puntaje total de los 14 ítems. La puntuación directa obtenida (que va de 0 a 56) indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se dice que un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25, más allá de estos puntajes, el estrés se considera elevado.

<sup>1</sup> Remor, E. y Carrobbles, J. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. En *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.