



**Universidad**  
Zaragoza

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**  
**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA**

"Relación Bidireccional entre el Estrés Académico y el Consumo de Sustancias de Abuso Legales en Población Joven Universitaria"

"Bidirectional Relationship between Academic Stress and Legal Substance Abuse in Young University Population"

Alumno/a: **María Rodríguez Pino**

NIA: **706770**

Director/a: **Sandra Montagud Romero**

**AÑO ACADÉMICO 2019-2020**



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel  
**Universidad Zaragoza**

## Índice

Resumen/Abstract.....	3
Introducción.....	5
Método.....	7
Participantes.....	7
Instrumentos.....	8
Procedimiento.....	9
Análisis estadísticos.....	9
Resultados.....	10
Discusión.....	17
Limitaciones.....	20
Propuestas de mejora.....	20
Conclusiones.....	21
Referencias.....	22
Anexos.....	27

## Resumen

Las personas somos seres sociales que establecemos relaciones en multitud de entornos en los cuales es común tener que lidiar con factores estresantes. El contexto universitario, especialmente el inicio de esta etapa, va acompañado de un periodo de adaptación relacionado con niveles elevados de estrés debido a las exigencias académicas y a los cambios vitales que suceden. Durante esta etapa, somos susceptibles de adoptar conductas de riesgo, entre ellas, el consumo de sustancias de abuso legales (alcohol y tabaco), como método de afrontamiento de dicho estrés. El objetivo principal de este trabajo se centró en evaluar mediante distintos tests, la relación entre el estrés académico y el consumo de sustancias de abuso legales en una muestra de estudiantes universitarios, de nuevo ingreso, en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. En los resultados obtenidos se ha observado que el uso de estrategias de afrontamiento del estrés centradas en la reevaluación positiva se relaciona con un menor consumo de alcohol y tabaco. También se han encontrado mayores niveles de estrés en mujeres que en hombres y se han obtenido correlaciones (positivas y negativas) entre distintos factores del nivel de estrés académico y el consumo de sustancias de abuso legales. Donde el estrés se relaciona con las exigencias académicas y se recurre al uso de sustancias legales como método de afrontamiento para reducirlo, algo que no resulta funcional y puede acarrear graves consecuencias. Todo ello invita a la sociedad a tomar conciencia de la verdadera repercusión que diferentes situaciones estresantes pueden tener en nuestras vidas.

**Palabras clave:** Estrés académico, consumo de sustancias, jóvenes, nicotina, alcohol.

### **Abstract**

Social relations are crucial for human development and the environment in which individuals develop is critical due to its impact on wellness, health maintenance and survival, sometimes people have to deal with stressors. When young people start the University, a period of adaptation is needed because of the high levels of stress experienced as a result of academic demands and vital life changes. During this period, young people adopt dangerous behaviours, such a legal substance abuse (alcohol and tobacco) as a stress coping mechanism. The aim of the study was to evaluate the association between academic stress and the legal substance abuse consumption in the Psychology degree students (the first year of the degree), at the University of Valencia. The results showed that where stress coping mechanisms were based on positive re-assessments, there was less consumption of alcohol and tobacco. In addition, higher stress levels were found in women than men; and both, negative and positive correlations between the different factors of academic stress levels and legal substance abuse were statistically significant. Stress is related with academic demands and to reduce it, young people used the legal drugs which can have serious negative consequences. With those data, the society need to become aware of the repercussion that different stressful situations produce in our lives.

**Key Words:** Academic stress, substance use, young people, nicotine, alcohol.

## Introducción

Las relaciones sociales son un proceso clave para el desarrollo del ser humano, así como para el progreso de otras especies que se organizan en jerarquías sociales complejas. El entorno o el ambiente en el cual se desenvuelve un individuo va a impactar sobre su bienestar (Kessler et al., 2010), por lo que la respuesta al estrés será clave para mantener la homeostasis y la salud de éste. El estrés es la reacción del organismo a nivel fisiológico, emocional y cognitivo ante las situaciones percibidas como amenazantes, que exceden nuestras capacidades y recursos de los que disponemos para hacer frente a ellas y poder adaptarnos (Palomares, 2001; Castillo, 2015). En la actualidad, todas las personas experimentamos estrés social diariamente en los diferentes entornos por donde nos movemos, produciendo consecuencias psicológicas y comportamentales negativas, tanto inmediatas como a largo plazo. Dicho estrés al que nos vemos sometidos provoca modificaciones en los hábitos y estilos de vida como consecuencia de un desequilibrio generalizado en multitud de entornos, lo que conduce al individuo a actuar en búsqueda de estilos de afrontamiento considerados eficaces (Hernández, Pozo y Polo, 2007; Márquez-Granados et al., 2019).

El estrés se ha visto que afecta principalmente en la población adulta, siendo el trabajo uno de los principales factores que lo desencadena (Kivimäki et al., 2018). No obstante, tanto la adolescencia como la juventud van a ser periodos vitales en los cuales aparezcan situaciones estresantes a las que se tiene que hacer frente. Por ejemplo, la etapa universitaria supone una serie de cambios bruscos en la población joven que pueden ser generadores de altos niveles de estrés y desembocar en conductas de riesgo en diferentes contextos (Cámara et al., 2014; Savegnago, Covolo, Cheli y Jordao, 2014; Santana et al., 2020). Algunos de estos cambios conllevan cierta desvinculación con el hogar habitual para desplazarse a un nuevo domicilio, la necesidad de adaptación a un entorno, en cierto modo desconocido, así como la aparición de nuevas responsabilidades de tipo académico, económico y social en función de la satisfacción de las necesidades (Ticona, Paucar y Llerena, 2010; Belhumeur, Barrientos y Retana-Salazar, 2016).

No obstante, cabe destacar que niveles continuados de estrés se han relacionado con enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión (Arias de la Torre et al., 2019). También hay conocimientos sobre la existencia de la posibilidad de que los estresores comunes presentes en el ámbito universitario, provoquen una exacerbación de los síntomas de las alteraciones mentales en general, además de desempeñar un papel fundamental en el inicio del consumo de sustancias de abuso (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf y Wilens, 2015). Ante el uso de sustancias psicoactivas como por ejemplo, el alcohol y el tabaco (ambas

legales), la salud se ve afectada por las repercusiones que generan estas drogas a nivel psicofisiológico y emocional en el organismo, además del impacto social que conlleva (Villegas-Pantoja, Alonso-Castillo, Alonso-Castillo y Guzmán, 2014).

Según el último Informe Mundial sobre Drogas (2019), el número de personas que padecen trastornos por consumo de sustancias supera los 30 millones. Sumado a esto, el consumo de sustancias adictivas cada vez muestra un inicio más temprano (Márquez-Granados et al., 2019). La prevalencia de consumo de alcohol y tabaco se asocia con población de edades comprendidas entre los 15 y los 34 años, presentando un mayor riesgo de consumo, especialmente de alcohol, entre los 15 y los 24 años (Rodríguez, Carmona, Hidalgo, Cobo y Rodríguez, 2019), siendo esta sustancia la más consumida a nivel mundial. Así, durante los últimos años, el patrón de consumo de alcohol más común en población joven, es el conocido como “binge drinking”, el cual consiste en la ingesta de grandes cantidades de alcohol (60 ó más gramos de alcohol en hombres y 40 o más gramos en mujeres) en cortos periodos de tiempo (habitualmente 2-4h), manteniéndose un nivel de intoxicación igual o superior a 0.8g/L de alcohol en sangre (NIAAA, 2016; Rodríguez et al., 2019), lo cual mantiene una estrecha relación con la etapa universitaria (Parada et al., 2012; Rodríguez et al., 2019).

Algunas investigaciones como la de Hirata y Santana (2013) ponen de manifiesto la existencia de relaciones entre el consumo de sustancias y el estrés experimentado en estudiantes universitarios (del grado específico de enfermería, en una región de Brasil). Cuando hablamos de estrés académico, nos referimos a aquel que ocurre como resultado de un conjunto de factores estresantes derivados de las exigencias correspondientes al ámbito académico, ya sea por la cantidad de trabajo demandado, el tiempo requerido para su ejecución, la dificultad o densidad de materia para los exámenes, así como la evaluación recibida por el profesorado, entre otros (Arribas, 2013; Castillo, 2015). A su vez, se ha observado que existen factores que repercuten en la relación entre el consumo de sustancias legales y el estrés, como sería el caso del curso universitario en el que se encuentre la población de estudio, el género y la programación de la materia (Naz, Mills, Mettler y Heath, 2019).

Además, se contempla un aumento en el consumo de alcohol como método de afrontamiento en las situaciones potencialmente estresantes debido a las creencias de que éste alivia la tensión generada (Castillo, 2015). Cabe destacar también que el hecho de recurrir al uso de sustancias como solución para reducir el estrés, puede resultar un agravante de los efectos perjudiciales del mismo (Kuntsche, Knibbe, Gmel y Engels, 2005; Naz et al., 2019).

Específicamente, estas conductas de consumo, consideradas de evitación, se relacionan con problemas de depresión y malestar psicológico (González, Souto-Gestal, González-Doniz y Franco, 2018).

En base a todo lo expuesto anteriormente y debido a la vulnerabilidad que presenta la población universitaria al consumo de sustancias y a experimentar estrés, el objetivo general del presente estudio se ha orientado a analizar la relación entre el consumo de sustancias de abuso legales y el estrés académico en población joven universitaria, de nuevo ingreso (cursando primero de grado), en el grado de Psicología en la Universidad de Valencia. En cuanto a los objetivos específicos hemos analizado la proporción de estudiantes que hacen uso del alcohol y el tabaco, evaluado el patrón de dicho consumo, además de cuantificar el nivel de estrés académico que sufren y observar el tipo de afrontamiento de éste.

La hipótesis que se plantea alude a la relación bidireccional existente entre el estrés y el consumo de sustancias de abuso legales, como son el alcohol y el tabaco, sosteniendo que los niveles elevados de estrés conducen a una mayor probabilidad de consumo de drogas legales y, a su vez, el consumo de dichas sustancias provoca un aumento del nivel de estrés en población joven. A la hora de verificar la hipótesis y los objetivos se analizarán las diferencias según la variable género.

## **Método**

### ***Participantes***

Inicialmente, la muestra constaba de 103 participantes, del primer curso del grado de Psicología (Facultad de Psicología), de la Universidad de Valencia. La edad de los participantes se encuentra en un rango que abarca desde los 18 hasta los 25 años, siendo la media de edad de 19,08 años y los 18 años la edad predominante. El 15,6% de la muestra son varones, el 2,1% se han identificado con otra identidad de género, mientras que el 82,3% restante corresponde a las mujeres del estudio. De toda la muestra recogida inicialmente, 7 sujetos fueron eliminados del estudio debido a que presentaban una edad superior a los 25 años, por lo que la muestra seleccionada se ha compuesto de un total de 96 alumnos.

Los criterios de inclusión seleccionados han sido: ser estudiante universitario, de nuevo ingreso, perteneciente a la facultad de Psicología de la Universidad de Valencia, con edades comprendidas entre 18 y 25 años y cuya participación haya sido voluntaria, por lo que tenían la capacidad de dar su consentimiento informado por escrito.

Los criterios de exclusión han sido: sujetos mayores de 25 años, personas con diagnóstico o tratamiento relacionado con el trastorno por abuso de sustancias u otro tipo de trastorno mental, estudiantes de grados distintos al de Psicología, estudiantes no universitarios, alumnos que no estuvieran cursando el primer año del grado y estudiantes pertenecientes a facultades distintas a la de Psicología de la Universidad de Valencia.

### ***Instrumentos***

En primer lugar se elaboró una encuesta sociodemográfica para caracterizar a la población de estudio. En ella se incluían preguntas referentes a la edad, género, fecha y lugar de nacimiento, vivienda y una pregunta acerca de la necesidad o no de cambio de ciudad de procedencia por motivos de estudio. (Anexo 1).

Para conocer el tipo de consumo de alcohol, se utilizó el Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT) de la OMS, compuesto por un total de 10 ítems de respuesta múltiple, a través de los cuales se evalúan diferentes factores del consumo. Los ítems del 1 al 3 hacen referencia al consumo de riesgo, el 4,5 y 6 se centran en síntomas de dependencia, y el resto de los ítems evalúan consumo perjudicial (Villegas-Pantoja et al., 2014). (Anexo 2).

Se aplicó el Test de Fagerström (Becoña y Vázquez, 1998) compuesto por 6 preguntas, con la finalidad de analizar varios aspectos relacionados con el tipo de consumo de tabaco (Moreno y Gainsborg, 2017). (Anexo 3).

Con el fin de realizar una evaluación lo más rigurosa posible del estrés académico, se administraron dos instrumentos. Uno de ellos, el Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU) que mide el nivel de estrés percibido a través de un repertorio de afirmaciones puntuadas con una escala Likert, de cinco valores numéricos, que abarcan desde 1 (nada de estrés) hasta 5 (mucho estrés). Estos enunciados, se agrupan a su vez en 4 subescalas indicativas del estrés generado en circunstancias relacionadas con obligaciones académicas, expediente y perspectivas de futuro, dificultades interpersonales, así como expresión y comunicación de ideas propias (García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad, 2011).

Por otro lado, la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) que permite observar el modo en que nos comportamos al tener que afrontar una situación complicada. Se mide a través de una serie de afirmaciones puntuadas también con escala tipo Likert de 5 puntos, donde “nunca” adquiere el valor de 1 y “siempre” el valor máximo de 5. Engloba 3 factores, referentes a determinadas estrategias de afrontamiento: la reevaluación positiva, la



búsqueda de apoyo social y la planificación y gestión de recursos personales (González et al., 2018). (Anexos 4 y 5).

### ***Procedimiento***

Para la administración de los cuestionarios, se concertó una cita previa con el profesorado para acudir al aula al comenzar o finalizar el horario lectivo. Allí se explicó a sus alumnos en qué consistía el trabajo de investigación que se iba a llevar a cabo y el propósito del mismo, junto con los objetivos planteados y una brevemente descripción de los cuestionarios a cumplimentar con acceso a través de un link de Google Forms. Se contó con una distribución ordenada de los cuestionarios, de manera que, al inicio aparecían las preguntas sobre datos sociodemográficos, seguidas de los cuestionarios de consumo de sustancias legales (AUDIT y Fagerström) y finalmente se presentaban los test CEAU y A-CEA, sobre estrés académico.

Previamente a la administración de los cuestionarios, se advirtió de las condiciones de estudio y se solicitó el consentimiento informado para la libre participación, el acceso y utilización de los datos recogidos.

La gran mayoría de cuestionarios se respondieron en el aula, estando presente la investigadora para facilitar la resolución de posibles dudas o dificultades que pudiesen surgir durante el transcurso de la realización de éste. El acceso a él se realizó a través de la plataforma universitaria, en la que el profesorado había depositado el link con anterioridad.

### ***Análisis estadísticos***

Una vez recabados todos los datos, se almacenaron en un archivo de Excel, desde el cual se traspasaron a una base de datos del programa SPSS (versión 26) para realizar las modificaciones necesarias relacionadas con las variables de estudio y llevar a cabo los análisis estadísticos pertinentes.

En primer lugar, se crearon nuevas variables cuantificando las puntuaciones totales obtenidas en los cuestionarios de consumo de sustancias (AUDIT y Fagerström) y las puntuaciones totales de las pruebas de estrés académico (A-CEA Y CEAU). Posteriormente, se realizó una subdivisión de las variables de dichos cuestionarios para crear otras nuevas que englobaran los ítems concretos de cada una de las subescalas especificadas previamente en el apartado de instrumentos. Además, se calcularon las puntuaciones medias de cada subescala de los cuestionarios de estrés académico.

Se realizaron análisis descriptivos de las variables socio-demográficas que habían sido valoradas en el cuestionario y se obtuvieron los estadísticos media, desviación típica, máximo y mínimo para contar con una visión lo más explicativa posible de la distribución de las características de la muestra.

Finalmente, se llevaron a cabo todos los análisis estadísticos pertinentes para la comprobación de la hipótesis del proyecto. Se obtuvieron las frecuencias del estrés académico y el consumo de alcohol y tabaco segmentando archivos según diferentes variables como género, edad y vivienda, y se realizaron correlaciones bivariadas de Pearson entre las puntuaciones de los tests: Fagerström, AUDIT y los cuestionarios de estrés A-CEA y CEAU.

### Resultados

Los datos descriptivos revelan que la gran mayoría de los individuos viven con los/as progenitores/as (45,8%) o comparten piso con compañeros/as (44,8%). Muchos de ellos/as han crecido en regiones rurales de Valencia, alejadas de la capital (22,9%) y más de la mitad de ellos/as refieren haber tenido que desplazarse de su lugar de procedencia por motivos de estudio (56,3%) (Tabla 1).

Tabla 1  
*Datos sociodemográficos*

			Frecuencia	Porcentaje
Lugar de nacimiento	de	Valencia capital	41	42,7
		Valencia provincia	22	22,9
		Externos a Valencia	33	34,4
Vivienda		Padre/madre/s	44	45,8
		Solo/a	6	6,3
		Compañero/a/s	43	44,8
Cambio procedencia		Pareja	3	3,1
	Sí		54	56,3
	No		42	43,8

En el presente estudio, únicamente son fumadores 20 individuos. Las personas de 22, 24 y 25 años no consumen tabaco y la edad predominante de consumo se sitúa en los 18 años. Las puntuaciones totales obtenidas en el Fagerström muestran patrones de consumo que revelan una dependencia baja a la nicotina en el total de los participantes fumadores, a excepción de una de ellas, cuya dependencia es media. Por otro lado, en su gran mayoría, son personas que viven acompañadas, ya sea por sus padres/madres o compañeros/as (Tabla 2).

Tabla 2

*Diferencias en consumidores de tabaco y patrones de consumo*

<b>Edad</b>	<b>Género</b>	<b>Vivienda</b>	<b>Dependencia tabaco</b>	<b>Total</b>
18	Masculino	Compañero/a/s	Baja	1
	Femenino	Solo/a	Baja	1
		Compañero/a/s	Baja	4
		Padre/madre/s	Baja	4
19	Femenino	Solo/a	Baja	1
		Compañero/a/s	Baja	1
		Padre/madre//s	Baja	1
			Media	1
	Otro	Padre/madre/s	Baja	1
20	Masculino	Padre/madre/s	Baja	1
	Femenino	Padre/madre/s	Baja	1
21	Femenino	Padre/madre/s	Baja	2
23	Femenino	Padre/madre/s	Baja	1

En la tabla 3 se muestran los resultados obtenidos en el cuestionario AUDIT. Todos los individuos de la investigación hacen uso de esta sustancia. Las puntuaciones totales revelan, por lo general, patrones de consumo no demasiado perjudiciales. Cabe destacar 6 casos en los que, 3 de ellos presentan un riesgo de dependencia media, mientras que en la otra mitad, la dependencia al alcohol es alta.

Tabla 3

*Diferencias en consumidores de alcohol y patrones de consumo*

<b>Edad</b>	<b>Género</b>	<b>Vivienda</b>	<b>Dependencia alcohol</b>	<b>Total</b>
18	Masculino	Compañero/a/s	Baja	3
			Alta	1
		Solo/a	Baja	1
	Femenino	Compañero/a/s	Baja	24
			Alta	1
		Padre/madre/s	Baja	19
	Otro	Padre/madre/s	Media	1
19	Masculino	Compañero/a/s	Baja	2
			Padre/madre/s	Baja
		Solo/a/	Baja	1
	Femenino	Compañero/a/s	Baja	7
			Media	1
		Padre/madre/s	Baja	8
	Otro	Padre/madre/s	Baja	1
20	Masculino	Padre/madre/s	Baja	2
			Media	1
	Femenino	Compañero/a/s	Baja	2
		Padre/madre/s	Baja	2
21	Masculino	Compañero/a/s	Baja	2
			Padre/madre/s	Baja
	Femenino	Padre/madre/s	Baja	2
			Alta	1
22	Femenino	Solo/a	Baja	1
		Padre/madre/s	Baja	1

23	Masculino	Solo/a	Baja	1
	Femenino	Padre/madre/s	Baja	1
24	Femenino	Solo/a	Baja	1
		Con pareja	Baja	1
25	Femenino	Solo/a	Baja	1
		Con pareja	Baja	2

Las puntuaciones totales del Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU) ponen de manifiesto niveles de estrés más elevados en población femenina en comparación a los hombres o los participantes identificados como de “otro” género (Tabla 4).

Tabla 4  
*Diferencias género puntuaciones totales CEAU*

<b>Género</b>	<b>Media</b>	<b>Máximo</b>	<b>Mínimo</b>	<b>DT</b>
Masculino	53,20	75	29	14,087
Femenino	62,43	105	25	15,289
Otro	61	66	56	7,071

Respecto a las estrategias de afrontamiento, los resultados de la Escala de Afrontamiento del estrés académico (A-CEA) revelan puntuaciones superiores en hombres que en mujeres en las tres subescalas que conforman el cuestionario. A pesar de las mínimas diferencias en las puntuaciones finales, cabe destacar que, tanto en hombres como en mujeres y en personas reconocidas con otro género, los resultados más elevados se han obtenido en el componente “Búsqueda de apoyo social” (Tabla 5).

Tabla 5  
*Diferencias género puntuaciones subescalas A-CEA*

<b>Género</b>		<b>Reevaluación Positiva</b>	<b>Búsqueda de Apoyo social</b>	<b>Planificación y Gestión de Recursos Personales</b>
Masculino	Media	27,27	23,13	22
	Máximo	40	31	29
	Mínimo	19	14	14
	DT	4,906	4,190	3,946
Femenino	Media	26,89	20,96	20,76
	Máximo	39	31	30
	Mínimo	16	11	12
	DT	5,373	4,146	4,074
Otro	Media	23	16	18
	Máximo	27	19	21
	Mínimo	19	13	15
	DT	5,657	4,243	4,243

No se han encontrado datos significativos entre las puntuaciones totales del AUDIT y el Fagerström correlacionadas con las puntuaciones totales del estrés académico. En cambio, observamos correlaciones entre ítems específicos del CEAU y el Fagerström. Las correlaciones positivas significativas obtenidas, se traducen de manera que mayores niveles de estrés, generados por las exposiciones de trabajos en clase ( $r = 0,249$ ;  $p = 0,014$ ) y por obtener notas elevadas en las distintas asignaturas ( $r = 0,222$ ;  $p = 0,029$ ), se relacionan con un mayor consumo de tabaco. Por otro lado, varias correlaciones negativas significativas, informan de que cuanto más se fuma por las mañanas, menor es el nivel de estrés percibido por motivos como poder asistir a todas las clases ( $r = -0,463$ ;  $p = 0,040$ ), la realización de un examen ( $r = -0,444$ ;  $p = 0,05$ ), la tarea de estudio ( $r = -0,526$ ;  $p = 0,17$ ) y la elección de materias durante la carrera ( $r = -0,444$ ;  $p = 0,05$ ). (Tabla 6).

Tabla 6  
*Correlaciones CEAU (sin agrupar) con Fagerström*

		<b>Consumo tabaco</b>	<b>Fuma más durante las mañanas</b>
Exposición de trabajos en clase	Correlación		
	Pearson	,249	
Obtener notas elevadas en las distintas asignaturas	Significación	,014*	
	Correlación		
Realización de Un examen	Pearson		-,444
	Significación		,05*
La tarea de estudio	Correlación		
	Pearson		-,526
Poder asistir a todas las clases	Significación		,017*
	Correlación		
Elección de materias durante la carrera	Pearson		-,463
	Significación		,040*
	Correlación		
	Pearson		-,444
	Significación		,05*

\* $p \leq 0,05$

La tabla 7 revela correlaciones entre algunas variables del A-CEA y el Fagerström. Hay correlaciones negativas que muestran que aquellas personas que organizan sus recursos personales ( $r = -0,244$ ,  $p = 0,016$ ) y procuran pensar que son capaces de hacer las cosas bien por sí mismos a la hora de afrontar una situación problemática ( $r = -0,253$ ,  $p = 0,013$ ), presentan un menor consumo de tabaco.

Por otro lado, el número de cigarrillos fumados a diario es mayor cuanto mayor es la tendencia a resaltar la parte positiva y olvidar los aspectos desagradables a la hora de enfrentarse a una situación problemática ( $r = 0,464$ ,  $p = 0,039$ ). También se han encontrado correlaciones positivas altas entre el pensamiento positivo ante las dificultades y fumar más durante las mañanas ( $r = 0,601$ ,  $p = 0,005$ ), de manera que a mayor intención por tener un pensamiento positivo, mayor es la frecuencia de consumo de tabaco por las mañanas.

Tabla 7  
 Correlaciones A-CEA (sin agrupar) con Fagerström

		<b>Consumo tabaco</b>	<b>Fuma más durante las mañanas</b>	<b>Cigarillos diarios</b>
Cuando enfrento una situación problemática, organizo mis recursos personales para afrontar la situación	Correlación Pearson Significación	-,244 ,016*		
Cuando enfrento una situación problemática en exámenes, procuro pensar que puedo hacer las cosas bien por mí mismo	Correlación Pearson Significación	-,253 ,013*		
Cuando enfrento una situación problemática, olvido aspectos desagradables y resalto lo positivo	Correlación Pearson Significación			,464 ,039*
Cuando me enfrento a una dificultad mientras preparo exámenes, procuro pensar en positivo	Correlación Pearson Significación		,601 ,005**	

\* $p \leq ,05$ ., \*\* $p \leq ,005$

Se han encontrado correlaciones negativas que relacionan los ítems referentes a síntomas de dependencia en el AUDIT con el tipo de afrontamiento utilizado ante situaciones problemáticas que surgen durante los exámenes. Así, se explicaría que cuanto mayor es la tendencia a pensar que se pueden hacer las cosas bien por uno mismo ( $r = -0,222$ .,  $p = 0,030$ ) y a centrarse en lo que se necesita para obtener mejores resultados ( $r = -0,213$ .,  $p = 0,037$ ), menor es la probabilidad de presentar síntomas de dependencia del alcohol.

Por otro lado, se ha observado que cuanto mayor es la intención por restarle importancia a los problemas que surgen al enfrentar una situación complicada, mayor es la tendencia a presentar un consumo de riesgo ( $r = 0,270$ .,  $p = 0,008$ ). (Tabla 8).



Tabla 8

*Correlaciones A-CEA (sin agrupar) con AUDIT (agrupado)*

		<b>Síntomas de dependencia</b>	<b>Consumo de riesgo</b>
Cuando enfrento una situación problemática en exámenes, procuro pensar que puedo hacer las cosas bien por mí mismo	Correlación		
	Pearson	-,222	
	Significación	,030*	
Cuando enfrento una situación complicada, en general, procuro no darle importancia a los problemas	Correlación		
	Pearson		,270
	Significación		,008*
Cuando me enfrento a una situación problemática mientras preparo exámenes, me centro en lo que necesito para obtener mejores resultados	Correlación		
	Pearson	-,213	
	Significación	,037*	

\* $p \leq ,05$

En la tabla 9 se muestran las correlaciones entre el consumo de tabaco y dos variables del AUDIT. Así, se explica que una mayor frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas se relaciona con un mayor consumo de tabaco ( $r = 0,217$ ,  $p = 0,034$ ) y a mayor consumo de tabaco, mayor es la preocupación de las personas del entorno por el consumo de alcohol de los jóvenes ( $r = 0,214$ ,  $p = 0,036$ ).

Tabla 9

*Correlaciones consumo tabaco con AUDIT (sin agrupar)*

		<b>Consumo tabaco</b>
Frecuencia consumo bebidas alcohólicas	Correlación	
	Pearson	,217
	Significación	,034*
Preocupación familiar, amigo, médico o profesional por consumo de alcohol o han sugerido que dejes de beber	Correlación	
	Pearson	,214
	Significación	,036*

### Discusión

Los resultados obtenidos reflejan que el consumo de alcohol en el primer año de universidad (periodo de nuevo ingreso) es elevado y se presenta en el total de universitarios de la muestra recabada. Por ello, habría que tenerlo en consideración debido a la gravedad de sus consecuencias, tal y como afirman también Villegas-Pantoja et al. (2014).

Diversas investigaciones ponen de manifiesto que, entre estudiantes universitarios, se han constatado mayores niveles de estrés en las mujeres en comparación con los hombres (Brougham, Zail, Mendoza y Miller, 2009; Dixon y Kurpius, 2008; Economos, Hildebrandt y Hyatt, 2008; Naz et al., 2019), algo que apoya los resultados del presente estudio. Esto mantiene cierta relación con estudios que demuestran que las mujeres sufren trastornos afectivos, como la ansiedad y la depresión, en mayor medida que los hombres (Kessler et al., 2005; Maeng y Milad, 2015; Rubinow y Schmindt, 2019).

Según los resultados obtenidos, analizando las diferencias de género, los hombres hacen un mayor uso de estrategias de afrontamiento basadas en la búsqueda de apoyo social, la reevaluación positiva y la planificación, en comparación a las mujeres. Estos datos no coinciden en su totalidad con los encontrados por Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferradás (2013), ya que, estos autores sostienen que las mujeres se orientan más hacia estrategias emocionales y hacia la búsqueda de comprensión, al contrario que los hombres, los cuales adoptan actitudes más centradas en la reinterpretación positiva y la gestión de sus recursos para la resolución de los problemas. Esta controversia con los resultados puede ser debido a que la población evaluada son jóvenes en primer año universitario y es posible que las mujeres, todavía no hayan desarrollado este tipo de estrategias basadas en la búsqueda de apoyo social, en comparación a la muestra analizada por dichos autores, con edades más avanzadas (abarcando desde los 18 hasta los 51 años).

Así como afirman Pulido et al. (2011), una proporción elevada de estudiantes universitarios recurren al consumo de sustancias psicoactivas como método de reducción o alivio del estrés generado en el contexto académico. En el presente estudio, los resultados hallados revelan consumos de tabaco (pese a no prevalecer en toda la muestra), así como consumo de alcohol en el total de participantes, que se asociarían con determinadas situaciones generadoras de estrés. Se puede afirmar que una mayor frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas se relaciona con un mayor consumo de tabaco y a mayor consumo de tabaco, mayor es la preocupación de las personas del entorno por el consumo de alcohol de los jóvenes, algo que concuerda en gran parte con los resultados obtenidos por Bassante (2020) acerca del policonsumo, los cuales sostienen que cuanto mayor sea el riesgo de consumo de alcohol y la actitud propicia hacia este, mayor será la intención y el riesgo de consumo de tabaco.

Estudios precedentes sobre el nivel de estrés académico en universitarios relacionan las conductas de uso de sustancias legales con diversas situaciones generadoras de estrés dentro del entorno académico (Martín, 2007; García-Ros et al., 2011). De este modo, en la

presente investigación, se ha comprobado que un mayor nivel de estrés, generado por las exposiciones de trabajos en clase y por obtener notas elevadas en las distintas asignaturas, se relaciona con un mayor consumo de tabaco. Asimismo, cuanto más se fuma por las mañanas, menor es el nivel de estrés percibido por motivos como poder asistir a todas las clases, la realización de un examen, la tarea de estudio y la elección de materias durante la carrera. A su vez, un mayor uso del afrontamiento centrado en el desentendimiento mental ante las dificultades, se traduce en un mayor consumo de alcohol (Arango, 2018), algo similar a los resultados del presente estudio que muestran que cuanto mayor es la intención por restarle importancia a los problemas que surgen al enfrentar una situación complicada, mayor es la tendencia a presentar un consumo de riesgo. Por otra parte, cuanto mayor es la tendencia a pensar que se pueden hacer las cosas bien por uno mismo y a centrarse en lo que se necesita para obtener mejores resultados, menor es la probabilidad de presentar síntomas de dependencia del alcohol. Esto podría compararse con evidencia en población adolescente que apunta a que la experiencia de eventos estresantes se relaciona con patrones de consumo perjudiciales o síntomas de dependencia de esta sustancia (Villegas-Pantoja et al., 2014) y con investigaciones realizadas con universitarios que relacionan el consumo de alcohol y el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas ante situaciones generadoras de estrés (Castillo, 2015).

Por otro lado, estudios como el de Arango (2018) ponen de manifiesto datos que demuestran que el uso de estrategias activas de reinterpretación positiva y crecimiento se asocian con menor consumo de tabaco. Esto concuerda con los resultados encontrados referentes a que aquellas personas que organizan sus recursos personales y procuran pensar que son capaces de hacer las cosas bien por sí mismos a la hora de afrontar una situación problemática, presentan un menor consumo de tabaco. Asimismo, el número de cigarrillos fumados a diario es mayor cuanto mayor es la tendencia a resaltar la parte positiva y olvidar los aspectos desagradables a la hora de enfrentarse a una situación problemática. También se ha observado que a mayor intención por tener un pensamiento positivo, mayor es la frecuencia de consumo de tabaco por las mañanas. Esto es un dato curioso que no coincide con la bibliografía consultada, ya que, por lo general, las relaciones encontradas se traducen en un mayor consumo de tabaco asociado a estrategias de afrontamiento evitativo y un menor consumo de éste relacionado con un estilo de afrontamiento basado en la reinterpretación positiva y el crecimiento (Arango, 2018).

### ***Limitaciones***

Al tratarse de cuestionarios autoinformados, la deseabilidad social ha podido ser un factor influyente sobre las respuestas ofrecidas por los participantes.

Por otro lado, el acceso a muestra proveniente de una única facultad ha podido ser un impedimento a la hora de generalizar los resultados a otros centros o contextos universitarios, así como la escasez de estudios relacionados con el tema de investigación, realizados con estudiantes de Psicología en España y que utilizasen los mismos instrumentos de medición.

La ausencia de homogeneidad en cuanto al género, en la muestra utilizada para el estudio, ha podido ser otra de las limitaciones a la hora de contar con una muestra representativa, ya que la gran mayoría han sido mujeres.

Otro aspecto que ha podido interferir en los resultados deseados ha sido la escasez de participantes que han referido consumo de tabaco, al ser una proporción tan mínima, los resultados se han visto influidos.

Cabe destacar que la recogida de información para llevar a cabo el estudio, tuvo lugar transcurridos varios meses desde el inicio del curso, una vez ya se habían enfrentado al primer periodo de exámenes y habían contado con un margen de adaptación a la nueva situación, pese a los posibles factores estresantes que ellos perciban y puedan continuar influyendo en su vida académica.

### ***Propuestas de mejora***

Sería importante incrementar la muestra masculina en futuras investigaciones para que resulte equilibrada, abarcar otros grados distintos al de Psicología y ampliar la población a otras comunidades para lograr una mayor representatividad.

También resultaría interesante realizar investigaciones de tipo longitudinal que permitan comprender la interacción de estas variables evaluadas (tabaco, alcohol y estrés académico) y ofrecer una visión de la influencia de determinados factores sobre los niveles de estrés y los patrones de consumo en diferentes periodos temporales. Por ello, resultaría adecuado llevar a cabo estudios pre y post-test que permitan analizar las diferencias en el uso de sustancias de abuso legales durante periodos de estudio en los que se presenten niveles más elevados de estrés académico, en comparación a las épocas asociadas con niveles de estrés inferiores.

### *Conclusiones*

La multitud de evidencia a nivel mundial acerca del consumo de sustancias y las situaciones provocadoras de estrés, revela datos que invitan a la sociedad a tomar conciencia de la verdadera repercusión que esto supone en nuestras vidas.

Existen datos que revelan un inicio cada vez más temprano en el consumo de sustancias legales (alcohol y tabaco). Además, se sabe que el contexto universitario, especialmente el nuevo ingreso en la universidad, supone una serie de cambios vitales generadores de estrés que requieren un periodo de adaptación. En muchas ocasiones, dicho estrés se relaciona con las exigencias académicas y para reducirlo se recurre al uso de sustancias legales como método de afrontamiento, algo que no resulta funcional y puede acarrear graves consecuencias.

Por todo ello, conviene conocer las estrategias de afrontamiento del estrés más comunes en población universitaria, para poder actuar a tiempo en vistas a lograr un afrontamiento adecuado. A efectos prácticos, resultaría muy acertado elaborar un programa de prevención e intervención en el que se proporcione a los estudiantes herramientas o estrategias adecuadas de afrontamiento del estrés académico con el fin de lograr una correcta gestión del estrés y evitar consecuencias perjudiciales sobre la salud.

### Referencias Bibliográficas

- Arango, J. L. (2018). *Consumo de drogas y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima sur* (Tesis doctoral), Universidad Autónoma de Perú, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/661>.
- Arias de la Torre, J., Fernández-Villa, T., Molina, A.J., Amezcua-Prieto, C. Mateos, R., Cancela, J.M., Delgado-Rodríguez, M., Ortíz-Moncada, R., Alguacil, J., Redondo, S., Gómez-Acebo, I., Morales-Suárez, M., Blázquez, G., Jiménez, E., Valero, L.F., Ayán, C., Vilorio-Marqués, L., Olmedo-Requena, R. y Martín, V. (2019). Psychological distress, family support and employment status in first-year university students in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 1-11.
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Educación*, 360, 533-556.
- Bassante, C. F. (2020). *Predisposición cognitiva y búsqueda de sensaciones en el consumo del alcohol y tabaco en estudiantes universitarios de pregrado* (Proyecto de Investigación), Universidad Pontificia Católica del Ecuador, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2973>
- Becoña, E. y Vázquez, F. L. (1998). The Fagerström test for nicotine dependence in a Spanish sample. *Psychological Reports*, 83(3), 1455-1458.
- Belhumeur, S., Barrientos, A. y Retana-Salazar, A. P. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society and Education*, 8(1), 13-22.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. y Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28, 85-97.

- Cabanach, R.G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M del Mar. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32.
- Cámara, A., Moura, M.F., Wagner, R., Zanetti M.L., Almeida P.C. y Coelho, M.M. (2014). Risk factors for Type 2 Diabetes Mellitus in college students: association with sociodemographic variables. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(3), 484-490.
- Castillo, I. (2015). *Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de enfermería de Cartagena* (Trabajo de investigación). Universidad de Cartagena, Colombia. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11227/2653>.
- Dixon, S. K. y Kurpius, S. E. (2008). Depression and college stress among university undergraduates: Do mattering and self-esteem make a difference? *Journal of College Student Development*, 49, 412-424.
- Economos, C. D., Hildebrandt, M. y Hyatt, R. R. (2008). College freshman stress and weight change: Differences by gender. *American Journal of Health Behavior*, 32, 16-25.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. A. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- González, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz. L. y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433.
- Hernández, J.M., Pozo, C. y Polo, A. (2007). *Ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro.
- Hirata, M. y Santana, F. (2013). La relación entre alcohol, tabaco y estrés en estudiantes de enfermería. *Revista Electrónica de Salud Mental, Alcohol y Drogas*, 9(2), 88-94.

- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. y Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M.J., Sampson, N.A., Zaslavsky, A.M., Aguilar-Gaxiola, S., Alhamzawi, A.O., Alonso, J., Angermeyer, M., Benjet, C., Bromet, E., Chatterji, S., de Girolamo, G., Demyttenaere, K., Fayyad, J., Florescu, S., Gal, G., Gureje, O., Haro, J.M, Hu, C.Y., Karam, E.G., Kawakami, N., Lee, S., Lépine, J.P., Ormel, J., Posada-Villa, J., Sagar, R., Tsang, A., Ustün, T.B., Vassilev, S., Viana, M.C. y Williams, D.R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *British Journal of Psychiatry*, 197, 378–385.
- Kivimäki, M., Pentti, J., Ferrie, J.E., Batty, G.D., Nyberg, T.S., Jokela, M. Virtanen, M., Alfredsson, L., Dragano, N., Fransson, I.E., Goldberg, M., Knutsson, A., Koskenvuo, M., Koskinen, A., Kouvonen, A., Luukkonen, R., Oksanen, T., Rugulies, R., Siegrist, J., Singh-Manoux, A., Suominen, S., Theorell, T., Väänänen, A., Vahtera, J., Westerholm, J.M.P., Westerlund, H., Zins, M., Strandberg, T., Steptoe, A. y Deanfield, J. (2018). Work stress and risk of death in men and women with and without cardiometabolic disease: a multicohort study. *Lancet Diabetes Endocrinol*, 6, 705-713.
- Kuntsche, E., Knibbe, R., Gmel, G. y Engels, R. (2005). Why do young people drink? A review of drinking motives. *Clinical Psychology Review*, 25, 841-861.
- Maeng, L. Y. y Milad, M. R. (2015). Sex differences in anxiety disorders: Interactions between fear, stress, and gonadal hormones. *Hormones and Behavior*, 76, 106-117.
- Márquez-Granados, K. L., Tavarez-Reyes, D. L. Flores-Tapia, M. C., Carreón-Rangel, M. P., Macías-Galaviz, M. T., y Rodríguez-Ramírez, J. M. (2019). Relación entre estrés académico y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de educación superior. *Lux Médica*, 14(41), 3-20.



- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y.F. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134.
- Moreno, L. y Gainsborg, C. (2017). Estrés universitario y consumo de tabaco. *Revista de Estudiantes de Psicología*, 5, 21-28.
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2016). *Drinking Levels Defined*. Recuperado el 2 de mayo de 2020, de <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>.
- Naz, B., Mills, D. J., Mettler, J. y Heath, N. L. (2019). Stress and coping patterns of university students. *Journal of College Student Development*, 60(1), 85-103.
- Palomares, R. (2001). El estrés en el profesorado: un problema sin respuesta. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (16), 229-245.
- Parada, M., Corral, M., Mota, N., Crego, A., Rodríguez, S. y Cadaveira, F. (2012). Executive functioning and alcohol binge drinking in university students. *Addictive Behaviors*, 37, 167-172.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C. y Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511.
- Pulido, M. A., Serrano M. L., Valdés, E., Chávez, M. T., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37.
- Rodríguez, P. M., Carmona, J. M., Hidalgo, P., Cobo, A. I. y Rodríguez, M. A. (2019). Evolución del consumo de alcohol y tabaco en jóvenes en España, posterior a la ley 42/2010 frente al tabaquismo: 2011-2014. *Adicciones*, 31(4), 274-283.
- Rubinow, D. R. y Schmidt, P. J. (2019). Sex differences and the neurobiology of affective disorders. *Neuropsychopharmacology*, 44(1), 111-128.
- Santana, E., Rodrigues, A. F., Barbosa, K. C., Carneiro, T. V., Leal, A. y Vilarouca, A. R. (2020). Stress and health risk behaviors among university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), 1-8.

- Savegnago, M., Covolo, N., Cheli, J. y Jordao, A. A. (2014). Relationship between body composition and level of physical activity among university students. *Revista Chilena de Nutrición*, 41(1), 46-53.
- Sellés, P. M., Tomás, M. C., Costa, J. A. G. y Del Río, B. M. (2019). Estudio exploratorio de los rasgos y facetas de la personalidad en estudiantes universitarios que realizan binge drinking. *Informació Psicològica*, (117), 2-17.
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1141, 105–130.
- Sinha, R., Shaham, Y. y Heilig, M. (2011). Translational and reverse translational research on the role of stress in drug craving and relapse. *Psychopharmacology (Berl)*, 218, 69-82.
- Ticona, S.B., Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería. *Revista Electrónica Cuatrimestral de Enfermería*, 19, 1-18.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2019). *World drug report 2019*. New York: United Nations.
- Villegas-Pantoja, M. A., Alonso-Castillo, M. M., Alonso Castillo, B. A. y Guzmán, F. R. (2014). Eventos estresantes y la relación con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Ciencia y Enfermería*, 20(1), 35-46.

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario Sociodemográfico

VARIABLES DEMOGRÁFICAS	
1. Edad:	
2. Género:	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> Otro
3. Fecha de nacimiento:	4. Lugar de nacimiento:
5. Estado civil:	
6. Vivienda:	<input type="checkbox"/> Vivo solo/a <input type="checkbox"/> Vivo con mis padres/madres
	<input type="checkbox"/> Vivo con mi pareja <input type="checkbox"/> Comparto piso con mis compañeros/as
7. ¿Has tenido que cambiar de ciudad de procedencia para poder estudiar en la Universidad?	
	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No

## Anexo 2. Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol

<b>Test AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)</b>	
Proyecto de la OMS que ha sido validado en España, para detectar tanto consumos de riesgo como dependencia alcohólica; identifica los trastornos debidos al consumo no responsable de alcohol.	
<b>1.</b>	<b>¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?</b>
	Nunca (0) Una o menos veces al mes (1) 2 a 4 veces al mes (2) 2 o 3 veces a la semana (3) 4 o más veces a la semana (4)
<b>2.</b>	<b>¿Cuántas bebidas alcohólicas consumes normalmente cuando bebes?</b>
	1 o 2 (0) 3 o 4 (1) 5 o 6 (2) 7 a 9 (3) 10 o más (4)
<b>3.</b>	<b>¿Con qué frecuencia te tomas 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?</b>
	1 o 2 (0) 3 o 4 (1) 5 o 6 (2) 7 a 9 (3) 10 o más (4)
<b>4.</b>	<b>¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has sido incapaz de parar de beber una vez que habías empezado?</b>
	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
<b>5.</b>	<b>¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no pudiste atender tus obligaciones porque habías bebido?</b>
	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
<b>6.</b>	<b>¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has necesitado beber en ayunas para recuperarte después de haber bebido mucho el día anterior?</b>
	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
<b>7.</b>	<b>¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?</b>
	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
<b>8.</b>	<b>¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habías estado bebiendo?</b>
	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
<b>9.</b>	<b>Tú o alguna otra persona, ¿habéis resultado heridos porque habías bebido?</b>
	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
<b>10.</b>	<b>¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de alcohol, o te han sugerido que dejes de beber?</b>
	No (0) Sí, pero no en el curso del último año (2) Sí, en el último año (4)

## Anexo 3. Test de Fagerström

1. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	10 o menos 11 a 20 21 a 30 31 o más	0 1 2 3
2. ¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que fuma su primer cigarrillo?	Menos de 15 minutos 16 a 30 minutos 31 a 60 minutos más de 60 minutos	3 2 1 0
3. ¿Fuma más en las mañanas?	Sí No	1 0
4. ¿Tiene dificultad para no fumar en lugares donde está prohibido?	Sí No	1 0
5. ¿A qué cigarrillo le costaría más renunciar?	El primero del día. Cualquier otro.	1 0
6. ¿Fuma aunque esté enfermo y tenga que pasar la mayor parte del tiempo en cama?	Sí No	1 0

Teste de Fagerström

## Anexo 4. Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU)

**CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LA UNIVERSIDAD  
(CEAU)**

Este cuestionario se centra en un repertorio de situaciones académicas potencialmente generadoras de estrés en el ámbito académico. Debes responder puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa “Nada de estrés” y 5 “Mucho estrés”.

(1) *Nada de estrés*    (2) *Poco estrés*    (3) *Algo de estrés*  
(4) *Bastante estrés*    (5) *Mucho estrés*

	1	2	3	4	5
1. Realización de un examen.					
2. Exposición de trabajos en clase.					
3. Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)					
4. Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)					
5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)					
6. Masificación en las aulas.					
7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.					
8. Competitividad entre compañeros.					
9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción del trabajo...)					
10. La tarea de estudio.					
11. Trabajar en grupo.					
12. Problemas o conflictos con los profesores.					
13. Problemas o conflictos con compañeros.					
14. Poder asistir a todas las clases.					
15. Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas.					
16. Obtener notas elevadas en las distintas asignaturas.					
17. Perspectivas profesionales futuras.					
18. Elección de materias durante la carrera.					
19. Mantener o conseguir una beca para estudiar.					
20. Acabar la carrera en los plazos estipulados.					
21. Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.					

## Anexo 5. Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)

**ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO  
(A-CEA)**

A continuación, se presentan algunas de las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad o estrés. Lea detenidamente cada afirmación e indique EN QUÉ MEDIDA USTED SE COMPORTA ASÍ CUANDO SE ENFRENTA A UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA. Debes responder puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa "Nunca" y 5 "Siempre".

*(1) Nunca (2) Alguna vez (3) Bastantes veces (4) Muchas veces (5) Siempre*

	1	2	3	4	5
1. Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos.					
2. Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.					
3. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.					
4. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.					
5. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.					
6. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.					
7. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.					
8. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.					
9. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.					
10. Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.					
11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.					
12. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.					
13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.					
14. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.					
15. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.					
16. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas.					
17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.					
18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.					