

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

[DOI 10.35381/cm.v11i4.1989](https://doi.org/10.35381/cm.v11i4.1989)

El estrés académico y su relación con el consumo de alcohol en estudiantes de derecho

Academic stress and its relationship to alcohol consumption among law students

José Esteban Lozada-Veloz

joselv89@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Riobamba, Chimborazo
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-6549-9883>

Michael Estiven Zurita-Vera

michaelzv48@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Riobamba, Chimborazo
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0005-9433-0557>

Recibido: 20 de agosto 2025
Revisado: 10 de octubre 2025
Aprobado: 15 de noviembre 2025
Publicado: 01 de diciembre 2025

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue analizar el estrés académico y su relación con el consumo de alcohol en estudiantes de derecho. La investigación utilizó el método cuantitativo el cual produce datos descriptivos, que se originan por la recolección de datos. Se apoyó en la revisión documental-bibliográfica. Además, se aplicó el método inductivo-deductivo y analítico-sintético. Se aplicó un cuestionario 162 estudiantes matriculados en la carrera de Derecho en la Universidad de los Andes en el horario vespertino. Se concluye que, Los resultados indican que el estrés estudiantil es alto por factores como: tareas pesadas, metas difíciles, rivalidad y presiones externas, llevando a usar métodos poco sanos para manejarlo. Beber alcohol es común, una forma de escapar, aunque perjudica la salud, la mente y las notas.

Descriptores: Estrés mental; estudiante; alcoholismo. (Tesauro UNESCO)

ABSTRACT

The overall objective of the research was to analyze academic stress and its relationship with alcohol consumption among law students. The research used a quantitative method, which produces descriptive data obtained through data collection. It was supported by a documentary and bibliographic review. In addition, inductive-deductive and analytical-synthetic methods were applied. A questionnaire was administered to 162 students enrolled in the law program at the University of the Andes in the evening. The results indicate that student stress is high due to factors such as heavy workloads, difficult goals, rivalry, and external pressures, leading to unhealthy coping methods. Drinking alcohol is common as a form of escape, even though it is harmful to health, mental well-being, and grades.

Descriptors: Mental stress; student; alcoholism. (UNESCO Thesaurus)

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un fenómeno que ha sido investigado en el mundo universitario debido a su impacto negativo en el bienestar mental, físico y social de los estudiantes. El estrés actúa como un predictor del fracaso o bajo desempeño académico. Por ello, sugiere que las instituciones universitarias deben implementar programas de apoyo psicológico y tutorías para mitigar estos riesgos, especialmente en contextos de crisis o educación virtual. (Calatayud Mendoza et al.,2022).

Entender esta conexión es importante, para proporcionar soluciones integrales que influyan en el bienestar de los estudiantes, teniendo en cuenta que la transición a la vida universitaria supone un reto complicado para ellos mientras se acostumbran a nuevas expectativas y responsabilidades tanto sociales como académicas. (Zurita, & Álvaro,2014).

El estrés escolar actúa como un "ruido" que impide que el estudiante procese la información de manera eficiente, lo que refuerza la idea de que "no es capaz" de cumplir con las exigencias. La presión por obtener resultados cuantitativos genera picos de ansiedad que afectan el desempeño real en las pruebas. (González-Sánchez et al.,2024).

En este contexto, el alcohol se emplea para escapar de una realidad que es la nueva realidad universitaria vinculada con la frustración, la presión y el estrés, lo cual produce un círculo vicioso que resulta dañino para el bienestar integral del alumno. Este problema impacta a los individuos y también a la comunidad académica, disminuyendo la calidad de la educación y el rendimiento del aprendizaje en general. (Márquez Granados et al.,2019).

La vida universitaria implica un cambio importante en la existencia de los alumnos, que necesitan adaptarse a nuevas costumbres y a responsabilidades más grandes. A pesar de que esta transición está por lo general vinculada a elevados grados de estrés académico, también está repleta de oportunidades. (Alfonso Águila et al.,2015).

En este mismo orden de ideas, el estudio de Cassaretto et al. (2021) sobre el estrés académico, destaca que un 88.4% de los estudiantes reportó haber experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el semestre. Se identificó que el estrés no es un evento aislado, sino un proceso continuo que se manifiesta a través de estresores (demandas del entorno), síntomas (reacciones físicas y psicológicas) y estrategias de afrontamiento.

Otro estudio sobre el consumo de alcohol, realizado por Rodríguez de la Cruz et al. (2022), subraya la necesidad de que las facultades de salud no solo enseñen teoría médica, sino que apliquen estrategias de promoción de la salud interna, ya que un estudiante que consume sustancias por estrés es un futuro profesional con mayor riesgo de burnout y errores diagnósticos.

Por otro lado, Llorente Pérez et al. (2020) en su trabajo el estrés académico en estudiantes de enfermería, destacan que un gran porcentaje de la muestra (96.5%) reportó haber experimentado estrés académico durante el periodo evaluado. La mayoría de los estudiantes se situó en un nivel de estrés moderado-alto, lo que indica que la presión es constante y no se limita a eventos puntuales como los exámenes finales.

Se plantea como objetivo general de la investigación analizar el estrés académico y su relación con el consumo de alcohol en estudiantes de derecho.

MÉTODO

La investigación utiliza el método cuantitativo el cual produce datos descriptivos, que se originan por la recolección de datos. Apoyado en la revisión documental-bibliográfica. Además, se aplica el método inductivo-deductivo, el cual sugiere que para encontrar una verdad se deben buscar los hechos y no basarse en meras especulaciones, además de partir de afirmaciones generales para llegar a específicas (Dávila, 2006). Se

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

plantea además el método analítico-sintético por medio del cual, se descompone un todo en partes extrayendo cualidades, componentes, relaciones y más para posteriormente unir las partes analizadas y con ello descubrir características y relaciones entre los elementos (Rodríguez y Pérez, 2017). Se aplica un cuestionario a 162 estudiantes matriculados en la carrera de Derecho en la Universidad de los Andes en el horario vespertino.

RESULTADOS

Se presentan a continuación los resultados luego de la aplicación de la encuesta.

1. ¿Qué es el estrés académico?



Figura 1. Estrés académico.

Elaboración: Los autores.

Según los resultados que se observan en la figura 1, el 60% de los encuestados considera que el estrés académico está relacionado con la preocupación por los exámenes y tareas. Este dato refleja que la mayoría de los estudiantes asocian el estrés académico con una carga mental negativa, derivada de la presión académica que enfrentan. Por otro lado, solo un 15% respondió que el estrés académico podría estar relacionado con la emoción de ir a la universidad, lo que indica que muy pocos lo

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

perciben como un desafío positivo o motivador. Un pequeño porcentaje (25%) lo asocia con la felicidad de aprender cosas nuevas, lo que sugiere que, aunque algunos estudiantes ven el aprendizaje como algo positivo, el estrés académico suele estar más ligado a la sobrecarga de trabajo y las exigencias del entorno educativo.

2. ¿Cuál es una causa común del estrés académico?



Figura 2. Causa común.

Elaboración: Los autores.

Según la figura 2, un 70% de los encuestados considera que la principal causa del estrés académico es tener muchas tareas y exámenes. Este resultado confirma que la carga académica es el principal detonante de ansiedad y tensión entre los estudiantes.

Solo un 20% menciona que dormir bien todas las noches es un factor clave, lo que puede interpretarse de dos maneras: o bien los estudiantes no ven el descanso como un factor determinante en la reducción del estrés, o simplemente no logran dormir bien debido a sus responsabilidades académicas. Apenas un 10% considera que jugar con amigos después de clases podría reducir el estrés, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes no ven el tiempo libre y la recreación como una solución efectiva para aliviar su ansiedad académica.

3. ¿Qué efecto puede tener el estrés académico en los estudiantes?

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera



Figura 3. Efecto del estrés.
Elaboración: Los autores.

Al observar la figura 3, un 65% de los encuestados considera que el estrés académico puede causar ansiedad y cansancio, lo que evidencia el impacto negativo que puede tener en la salud mental y física de los estudiantes. Solo un 20% cree que el estrés académico puede mejorar su concentración, lo que indica que, aunque en algunos casos el estrés podría ser un motor para el rendimiento académico, en la mayoría de las situaciones tiene un efecto contraproducente. Un pequeño porcentaje (15%) piensa que el estrés académico ayuda a los estudiantes a rendir mejor, lo que sugiere que algunos estudiantes pueden experimentar un tipo de “estrés positivo” que los motiva a cumplir con sus objetivos. Sin embargo, la mayoría de los datos indican que el estrés académico es perjudicial para la mayoría de los alumnos.

4. ¿Cómo pueden los estudiantes reducir el estrés académico de manera saludable?



José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

Figura 4. Reducción el estrés.

Elaboración: Los autores.

La figura 4, destaca que el 70% de los encuestados considera que practicar ejercicio y organizar su tiempo es la mejor forma de reducir el estrés académico. Este resultado es alentador, ya que demuestra que muchos estudiantes comprenden la importancia de mantener una rutina equilibrada y saludable. Un 15% cree que consumir bebidas energéticas es una solución, lo cual es preocupante, ya que sugiere que algunos estudiantes recurren a estimulantes en lugar de buscar métodos más saludables para lidiar con el estrés. Solo un 15% menciona que ver televisión hasta tarde es una estrategia efectiva, lo que sugiere que el entretenimiento pasivo no es una solución viable para la mayoría de los estudiantes.

5. ¿Qué relación tiene el estrés académico con el consumo de alcohol?



Figura 5. Relación entre el estrés académico y el alcohol.

Elaboración: Los autores.

La figura 5, presenta que el 50% de los encuestados cree que algunos estudiantes beben para relajarse, lo que indica que el consumo de alcohol está relacionado con la necesidad de aliviar la tensión y la ansiedad generadas por la carga académica. Un 49% considera que no hay una relación directa entre el estrés académico y el consumo de alcohol, lo que sugiere que hay un grupo considerable de estudiantes que no ve en el alcohol una solución al estrés. Apenas un 10% cree que el alcohol ayuda a estudiar mejor, lo que es positivo, ya que sugiere que la mayoría de los encuestados no ven en el alcohol un aliado

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

para mejorar su rendimiento académico.

6. ¿Qué efecto negativo puede tener el consumo de alcohol en los estudiantes?

¿Qué efecto negativo puede tener el consumo de alcohol en los estudiantes?

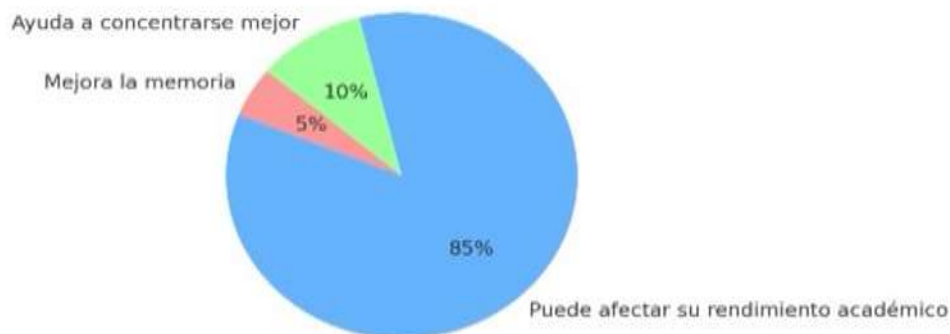


Figura 6. Efecto negativo del consumo del alcohol.

Elaboración: Los autores.

Según la gráfica 6, un 85% de los encuestados cree que el consumo de alcohol puede afectar el rendimiento académico, lo que demuestra que la mayoría de los estudiantes son conscientes de las consecuencias negativas del alcohol en sus estudios. Solo un 10% cree que mejora la memoria, lo que indica que hay una pequeña minoría que tiene la percepción errónea de que el alcohol puede beneficiar el rendimiento académico. Un 5% opina que ayuda a concentrarse mejor, lo que sugiere que hay un número muy reducido de estudiantes que podrían ver en el alcohol una herramienta para lidiar con el estrés académico, aunque esta percepción no es la predominante.

7. ¿Qué factor puede aumentar el consumo de alcohol en los estudiantes?

¿Qué factor puede aumentar el consumo de alcohol en los estudiantes?



Figura 7. Factor que aumenta el consumo de alcohol.

Elaboración: Los autores.

En la figura 7, se aprecia que un 75% señala la presión social y el estrés como los principales factores que impulsan el consumo de alcohol entre los estudiantes. Esto sugiere que tanto el entorno social como la carga académica pueden ser determinantes en el desarrollo de hábitos poco saludables. Solo un 15% menciona el apoyo de la familia como un factor que podría aumentar el consumo de alcohol, lo que indica que la mayoría de los estudiantes no perciben a sus familias como una influencia directa en este comportamiento. Un 10% cree que dormir bien y hacer ejercicio puede ser un factor de riesgo, lo que sugiere que algunos estudiantes pueden tener percepciones erróneas sobre los factores que influyen en el consumo de alcohol.

DISCUSIÓN

A partir del análisis de los resultados logrados en las encuestas, que el estrés académico es una realidad persistente en la vida universitaria y que se debe, sobre todo, a la acumulación de exámenes y tareas. Este estrés no solo tiene efectos negativos en la salud física y mental de los alumnos, sino que muchas veces está vinculado con el comienzo o aumento del uso de alcohol como modo de escape o alivio. No obstante, la mayoría de los alumnos encuestados muestra estar conscientes de los efectos nocivos que el alcohol puede tener a largo plazo en su salud y en su desempeño académico.

Asimismo, se resalta que existen estrategias saludables valoradas por los propios estudiantes, como el ejercicio físico, la buena organización del tiempo y la participación en actividades recreativas, que pueden contribuir significativamente a reducir tanto el estrés académico como el consumo de alcohol. Estos hallazgos subrayan la importancia de seguir investigando esta problemática y de promover entornos educativos que prioricen el bienestar emocional y físico de los estudiantes.

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

Para finalizar, la violencia asociada al consumo deteriora los vínculos con pares y docentes, lo que indirectamente anula las redes de apoyo necesarias para un buen rendimiento académico. (Núñez-Moran et al.,2023).

CONCLUSIONES

Los resultados indican que el estrés estudiantil es alto por factores como: tareas pesadas, metas difíciles, rivalidad y presiones externas, llevando a usar métodos poco sanos para manejarlo. Beber alcohol es común, una forma de escapar, aunque perjudica la salud, la mente y las notas.

Muchos estudiantes ven el alcohol como una forma fácil de lidiar con el estrés, sobre todo cuando tienen exámenes o trabajos importantes. Pero esto contrasta con los problemas que causa: menos concentración, baja productividad y riesgo de volverse adicto. El ambiente universitario, con sus fiestas y poca oferta de actividades sanas, fomenta este hábito, creando un círculo vicioso complicado de detener.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Regional Autónoma de los Andes, en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. <https://n9.cl/1ltr>
- Calatayud Mendoza, A., Apaza Mamani, E., Huaquisto Ramos, E., Belizario Quispe, G., & Inquilla Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 114-132. <https://dx.doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. (2021). *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Dávila Newman, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus*, 12(Ext),180-205. <https://n9.cl/nx847>
- González-Sánchez, J., Solís Zambrano, R., Arteaga Rolando, M., Guaraca Parreño, S., & Briones Quito, V. (2024). Una mirada al estrés escolar y la autoeficacia académica en estudiantes. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 28(125), 25-34. <https://doi.org/10.47460/uct.v28i125.852>
- Llorente Pérez, Y. J., Herrera Herrera, J. L., Hernández Galvis, D. Y., Padilla Gómez, M., & Padilla Choperena, C. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería-Montería 2019. *Revista Cuidarte*,11(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Márquez Granados, K. L., Tavarez Reyes, D. L., Flores Tapia, M. del C., Carreón Rangel, M. P., Macías-Galaviz, M. T., & 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. <https://doi.org/10.33064/41lm20192009>
- Núñez-Moran, D. K., García-Freire, N. J., Cantos-Castro, F. S., & Nivela-Ortega, E. S. (2023). El consumo de droga, violencia y vulneración de los derechos en estudiantes. *IUSTITIA SOCIALIS*, 8(3), 146–154. <https://doi.org/10.35381/racji.v8i3.3008>
- Rodríguez de la Cruz, P., González-Angulo, P., Salazar-Mendoza, J., Camacho-Martínez, J., & López-Cocotle, J. (2022). Percepción de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en universitarios del área de salud. *Sanus*, 7, e222.<https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.222>
- Rodríguez Jiménez, A., y Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Ean*, (82),175–195. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Zurita, F., & Álvaro, JI (2014). Repercusión del tabaco y alcohol sobre factores

CIENCIAMATRIA
Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología
Año XI. Vol. XI. N°4. Edición Especial IV. 2025
Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721
ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X
Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía. (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

José Esteban Lozada-Veloz; Michael Estiven Zurita-Vera

académicos y familiares en adolescentes. *Salud y drogas*, 14(1),59-70.
<https://n9.cl/v0z7v>

©2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia
Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).