

LA SOBRECARGA Y CONSUMO DEL TABACO: CONSIDERACIONES PARA MEJORAR LA VIDA SALUDABLE EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Lucas Muñoz López, Beatriz Aguilar Yamuza y Francisca López Torrecillas

*Universidad de Granada, Unidad de Calidad, Innovación Docente y Estudios de
Grado. Plan Fido 2022-2024*

1. INTRODUCCIÓN

Teniendo tan presente la pandemia generada por la COVID-19, es imposible olvidar como el estrés que invadía la mayoría de los hogares se agravaba, modificando algunos de los roles y relaciones familiares, de forma inesperada (Cassinat et al., 2021). A pesar de este contexto estresante que afectaba a gran parte de los progenitores, aquellos que mostraban una mayor resiliencia, afrontaba su nerviosismo con cambios insignificantes en su bienestar emocional (Russell et al., 2021). Estos mismos autores sostienen que la tensión familiar que se ha visto ocasionada por la COVID-19, puede llevar a que se considere menos relevante los factores familiares frecuentes, que interfieren en el bienestar emocional de los mismos (Russell et al., 2021). En un estudio reciente se ha demostrado que la depresión que padecían algunos de los progenitores se relacionaba más con el nivel de estrés cotidiano, anterior a la pandemia, que con los factores estresantes concretos de la COVID-19 (Russell et al., 2021). Por lo tanto, es relevante centrar el foco de atención en la carga mental habitual. Dean et al. (2021) consideran que este tipo de carga mental que presenta una persona es una mezcla entre trabajo cognitivo y emocional, caracterizándose por ser invisible, sin límites y duradera. Bowling et al. (2015) sostienen que el compromiso entre trabajo y familia muestra una fuerte conexión con la carga de trabajo. Estos autores sustentan que es probable que un exceso de trabajo y tiempo de dedicación al mismo, obstaculice la atención adecuada en las relaciones familiares (Bowling et al., 2015). Sin embargo, también es posible que estas demandas familiares detengan el ritmo frenético que, en algunos casos, solicita el rol laboral desempeñado (Bowling et al., 2015). Tang and Vandenberghe (2021) afirman que un exceso de carga acumulado puede provocar problemas psicológicos en el trabajador como la depresión. Estos autores señalan que algunas de las consecuencias de esta sobrecarga laboral pueden ser la falta de energía, disminución de la satisfacción y reducción de la calidad de vida (Tang & Vandenberghe, 2021).

En lo que se refiere al género, Dean et al. (2021) sostienen que este tipo de carga mental recae en un número relevante de mujeres, de manera incontrolable. El sociólogo Arlie Russell Hochschild (1983) afirma que son las propias mujeres las que se responsabilizan de esta carga mental, comprometiéndose a gestionar los sentimientos de los familiares. Siguiendo a Dean et al. (2021) la salud de las mujeres se podría ver afectada al igual que su bienestar y su profesión. Dean et al. (2021) ejemplifican, con un simple caso, como la combinación de trabajo cognitivo y emocional se convierte en una carga en las madres. En

un primer momento solo se habla de trabajo cognitivo cuando las madres que tienen niños pequeños planifican de manera frecuente las rutinas o hábitos que deben seguir sus pequeños. En segundo lugar, se considera trabajo emocional y, por lo tanto, se convierte en una carga cuando la madre está en el trabajo reflexionando, tanto en las rutinas o actividades que esté ejecutando su hijo como en las experiencias que está experimentando el pequeño. Y, por último, hay que valorar que lo emocional adquiere un papel más relevante, ya que además de estar reflexionando, realiza sus funciones laborales. Además, tiene la obligación de no exteriorizar su preocupación, debiendo pasar desapercibido ante sus compañeros o responsables (Dean et al., 2021). En esta línea, Craig and Churchill (2018) han mostrado en una investigación que las madres que compatibilizan sus trabajos con la crianza de los hijos generan un alto nivel de estrés, al generar constantemente pensamientos sobre sus hijos. No obstante, el hecho de que la crianza sea una tarea compartida entre ambos progenitores o las demandas por ambos progenitores, han llevado a que el estrés parental sea similar tanto en el padre como en la madre (Craig & Churchill, 2018). Estos mismos autores consideran que la ayuda por parte de otros agentes externos puede relajar o tranquilizar, de forma momentánea, a los progenitores. Sin embargo, lo que realmente es beneficioso desde el punto de vista psicológico para ambos progenitores es la implicación de ambos en la crianza. En lo que se refiere al cuidado de los hijos por parte de otros familiares, también se ha observado beneficios positivos en el bienestar emocional de los progenitores (Craig & Churchill, 2018).

Diversos estudios han coincidido en señalar que un estilo de vida caracterizado por altos niveles de estrés y ansiedad en las mujeres aumenta el riesgo de consumir tabaco (Torres et al., 2020). Haciendo referencia al consumo de tabaco, se considera que alrededor del mundo existen cerca de 1300 millones de fumadores y consumidores de tabaco según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021). Más del 80% del total de fumadores se encuentran en países con ingresos medianos o bajos. El tabaco sigue siendo una de las primeras causas de mortalidad prevenible en el mundo, responsable del fallecimiento de aproximadamente ocho millones de personas anualmente. El tabaco mataría a más de siete millones de personas que lo consumen, y 1,2 millones de estas muertes se deben a la exposición de humo ajeno (OMS, 2021). No obstante, la mayoría desconocen los riesgos que genera el consumo de tabaco en la salud, según diversos estudios (OMS, 2021). Por otro lado, se ha observado que el consumo de tabaco aumenta en las mujeres ante el número de factores de riesgo psicosocial que experimentan las mismas (Brook et al., 2014). En esta línea Jiménez-Rodrigo (2007) destacaron que la desequilibrada división del trabajo, la sobrecarga de roles, la desigual distribución del capital social, cultural y económico contribuyen a que las mujeres fumadoras afronten su estrés cotidiano mediante el cigarrillo frente a la falta de disponibilidad de otro tipo de recursos. En un estudio relativamente reciente se ha demostrado que las personas que tuvieron una infancia complicada o poco favorable, aumentan el riesgo de consumir tabaco cuando son adultos (Lee et. al., 2020). Estos mismos autores sostienen que la inestabilidad familiar, en los primeros años, muestra una relación estrecha con el riesgo de tabaquismo persistente en las mujeres (Lee et. al., 2020).

En la literatura reciente se ha observado que de las personas adultas que consumen tabaco, aquellas que muestran niveles más altos de estrés y ansiedad son mujeres, comparándolo con los hombres (Torres et al., 2020). Estudios anteriores demostraban que las mujeres recurren al consumo de tabaco para regular el afecto negativo con mayor

frecuencia que los hombres (Japuntich et al., 2016). Sin embargo, no se han obtenido los mismos resultados entre los consumidores de tabaco de ambos géneros y la depresión, pero hay que destacar que las puntuaciones en dicho problema internalizante, son más altas en los fumadores (Torres et al., 2020). Por otro lado, estos autores demuestran que las personas con una Inteligencia Emocional más alta son más conscientes de los problemas que puede ocasionar el tabaco en la salud. Así mismo, son personas que tienen una actitud más optimista y aceptan las restricciones que se imponen ante el tabaquismo (Torres et al., 2020). Además de estos factores internos, no podemos obviar los externos, al mostrar una estrecha relación con el consumo de tabaco, como el entorno social entre los que se encuentran la familia y amigos (Torres et al., 2020).

2. OBJETIVOS

Como se ha podido observar, la literatura científica le da una importante relevancia al estudio e influencia de la sobrecarga del en el estudio o trabajo, aunque no se ha encontrado suficiente literatura que la relacionen con la frecuencia del consumo del tabaco, tanto en hombres como en mujeres. Por tanto, en el presente estudio se proponen los siguientes objetivos específicos:

1. Explorar las diferencias sociodemográficas (edad, género y nivel educativo) entre hombres y mujeres fumadores y no fumadores.
2. Analizar las diferencias entre los hombres y mujeres en cuanto a la sobrecarga que perciben en su vida diaria y su relación con el consumo de tabaco.
3. Analizar las diferencias entre los hombres y mujeres en cuanto al nivel de estrés, ansiedad y depresión, así como sus estrategias de afrontamiento, y su relación con el nivel de sobrecarga percibida.
4. Observar las diferencias entre los hombres y las mujeres en cuanto al nivel de estrés, ansiedad y depresión y su relación con el consumo de tabaco.

3. METODOLOGÍA

3.1. Participantes

Los participantes fueron divididos en dos grupos (fumadores y no fumadores) según su género, edad y nivel educativo.

Los criterios de inclusión serán: ser trabajador de la Universidad de Granada.

3.2. Instrumentos

- Cuestionario de Sobrecarga del trabajador, elaborado para este estudio y centrado en medir el tiempo que percibe y lo que realmente le dedica, de forma diaria, a su salud, familia, trabajo y ocio.
- Escala de información sociodemográfica, diseñada para esta investigación y que recoge información básica no comprometida para los participantes.
- Cuestionario de Dependencia de la Nicotina de Fagerström (Heatherton et al., 1991).

- Test para detección de trastornos de control de impulsos y adiciones (MULTICAGE CAD-4; Pedrero-Pérez et al., 2007).
- Cuestionario de Salud General (GhQ-12; Goldberg, 1972).
- Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF; Murgieri, 2009).

3.3. Procedimiento

La metodología que se utilizó para lograr los objetivos propuestos quedará dividida en cuatro fases:

En la fase 1, se comenzará con el análisis de la documentación y revisión teórica sobre la temática. En la fase 2, diseño del “Cuestionario de Sobrecarga del trabajador”, centrado en medir el tiempo que percibe y lo que realmente le dedica, de forma diaria, a su salud, familia, trabajo y ocio”. En la fase 3, aplicación a una muestra de la Comunidad Universitaria de Granada. Y, por último, en la fase 4, realización de los análisis estadísticos y extracción de conclusiones sobre los resultados obtenidos.

Resultados

Se ha diseñado un instrumento para evaluar la sobrecarga que originalmente estuvo constituido por 55 elementos, no obstante, considerando el índice de homogeneidad de los ítems, se eliminaron un total de 23, quedando el cuestionario definitivo compuesto por 32 elementos. Para obtener la estructura factorial se utilizó un Análisis Factorial Confirmatorio (Kaiser-Meyer-Olkin fue .942; prueba de esfericidad de Bartlett $p < .000$) que arroja tres factores: familia (14 ítems), trabajo (12 ítems) y afrontamiento (6 ítems) que explican 48.56 de la varianza total. El alfa de Cronbach total es .934. Para calcular la validez convergente se han llevado a cabo correlaciones de Pearson de los factores obtenidos con las dimensiones salud física, salud psicológica, relaciones y ambiente del Cuestionario de Calidad de Vida (Murgieri, 2009) y con las puntuaciones obtenidas en el Cuestionario de Salud General (Goldberg, 1972). Los resultados muestran correlaciones negativas significativas de los tres factores obtenidos con todas las dimensiones del Cuestionario de Calidad de Vida, así como, correlaciones positivas significativas con el Cuestionario de Salud General. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos podemos concluir que hemos obtenido evidencia empírica suficiente para considerar el Cuestionario de Sobrecarga un instrumento fiable y válido en el contexto de la Evaluación Psicológica (Ver tabla)

C. S.

	Trabajo	Familia	Afrontamiento
1. ¿Cree que sus hijos/familiares esperan que cuide de ellos, como si fuera la única persona capaz de hacerlo?	x		
2. ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se le acumule el trabajo?	x		
3. ¿Piensa que ha perdido el control sobre su vida desde que tiene que atender a su familia?	x		

4. ¿En qué medida el ritmo de trabajo es alto durante toda la jornada?	x		
5. ¿Cree que su salud se ha visto afectada por tener determinadas obligaciones relacionadas con el ámbito familiar?		x	
6. ¿Siente que el trabajo le consume tanta energía que perjudica a sus tareas domésticas y familiares?		x	
7. ¿Cree que podría mejorar el cuidado o la atención de su familia?			x
8. ¿Cree que su situación familiar afecta a su relación con amigos u otros miembros de su familia de manera negativa?	x		
9. ¿Recibe ayuda y apoyo de sus compañeros en la realización de su trabajo?			
10. ¿Piensa que su familia depende de usted?	x		
11. ¿Se siente agotado por las funciones u obligaciones que lleva a cabo en su entorno familiar?	x		
12. ¿Le resulta imposible acabar sus tareas laborales?		x	
13. ¿Piensa que no va a ser capaz de llevar ese ritmo de vida durante mucho más tiempo?		x	
14. ¿Tiene tiempo suficiente para hacer su trabajo?		x	
15. ¿Se siente incapaz de invitar a amigos a casa, debido al escaso tiempo libre del que dispone?		x	
16. ¿Se siente agotado/a cuando tiene que prestar una mayor atención a su familia o hijos?	x		
17. ¿Cree que sus relaciones sociales se han resentido al tener que dedicar más horas al trabajo?		x	
18. ¿Cree que le haría sentirse bien el hecho de encargar gran parte de sus responsabilidades a otras personas?	x		
19. ¿Siente que su familia le solicita más ayuda de la que necesita realmente?	x		
20. ¿Se siente sobrecargado/a al valorar el tiempo del que dispone para sí mismo?		x	
21. ¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar de su familia, si no limita sus gastos de ocio?			x
22. ¿Siente que su salud se ha visto afectada a causa de la carga laboral?		x	
23. ¿En su trabajo se producen momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente?		x	
24. ¿Se siente sobrecargado/a al valorar el tiempo que dedica a su familia?	x		

25. ¿Piensa en las tareas domésticas y familiares cuando está en el trabajo?	x		
26. ¿Se siente estresado/a al tener que dedicar un determinado tiempo a su familia y tener que atender otras responsabilidades relacionadas con su trabajo?	x		
27. ¿Se siente sobrecargado/a al valorar el tiempo que dedica al trabajo?		x	
28. ¿Siente que a causa del tiempo que pasa con su familia/hijos no tiene suficiente para usted mismo?	x		
29. ¿Hay momentos en los que necesitaría estar en el trabajo y en casa a la vez?		x	
30. ¿Siente que tiene un mal carácter el mayor tiempo que permanece con su familia?			x
31. ¿Se siente inseguro/a acerca de su comportamiento con sus familiares?			x
32. ¿Va al cine en sus ratos de ocio?			x

Se concluye que hemos obtenido evidencia empírica suficiente para considerar el Cuestionario de Sobrecarga un instrumento fiable y válido en el contexto de la Evaluación Psicológica.

REFERENCIAS:

- Bowling, N. A., Alarcon, G. M., Bragg, C. B. y Hartman, M. J. (2015). A meta-analytic examination of the potential correlates and consequences of workload. *Work & Stress*, 29(2), 95–113. <https://doi.org/10.1080/02678373.2015.1033037>
- Brook, J. S., Zhang, C. y Brook, D. W. (2014). Psychosocial factors related to smoking: the midlife study. *The American journal on addictions*, 23(5), 423–428. <https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2014.12144.x>
- Cassinat, J. R., Whiteman, S. D., Serang, S., Dotterer, A. M., Mustillo, S. A., Maggs, J. L. y Kelly, B. C. (2021). Changes in family chaos and family relationships during the COVID-19 pandemic: Evidence from a longitudinal study. *Developmental psychology*, 57(10), 1597–1610. <https://doi.org/10.1037/dev0001217>
- Craig, L. y Churchill, B. (2018). Parenting stress and the use of formal and informal child care: associations for fathers and mothers. *Journal of Family Issues*, 39(12), 3203–3224. <https://doi.org/10.1177/0192513X18776419>
- Dean, L., Churchill, B. y Ruppner, L. (2021). The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers. *Community, Work & Family*. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: The commercialization of human feeling*. University of California press.
- Japuntich, S. J., Gregor, K., Pineles, S. L., Gradus, J. L., Street, A. E., Prabhala, R. y Rasmusson, A. M. (2016). Deployment stress, tobacco use, and postdeployment posttraumatic stress disorder: Gender differences. *Psychological Trauma*, 8, 123–126. <https://doi.org/10.1037/tra0000093>
- Jimenez-Rodrigo., M. L. (2007). *Mujeres y tabaco: Feminización del consumo de cigarrillos en España* (Tesis de Doctorado no publicada). Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1672/16924952.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lee, C., Harari, L. y Park, S. (2020). Early-life adversities and recalcitrant smoking in midlife: An examination of gender and life-course pathways. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 54(11), 867–879. <https://doi.org/10.1093/abm/kaa023>
- Organización Mundial de la Salud. OMS (2021). Tabaco. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- Russell, B. S., Tomkunus, A. J., Hutchison, M., Tambling, R. R. y Horton, A. L. (2021). The protective role of parent resilience on mental health and the parent-child relationship during COVID-19. *Child Psychiatry and Human Development*, 1–14. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01243-1>

- Tang, W. G. y Vandenberghe, C. (2021). Role overload and work performance: The role of psychological strain and leader-member exchange. *Frontiers in Psychology, 12*, 691207. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691207>
- Torres, O. V., Estep, J. C., Gwin, M. y Villalta, I. (2020). Gender differences in negative mood, emotional intelligence and tobacco use among young adults. *Substance Use & Misuse, 55*(11), 1881–1891. <https://doi.org/10.1080/10826084.2020.1775649>