

ESTRÉS UNIVERSITARIO Y CONSUMO DE TABACO

Laura Moreno Natusch

4º semestre Metodología de la Investigación
Docente Dra. Carol Gainsborg

RESUMEN

La sociedad actual cree que existe una relación estrecha entre el estrés y el consumo de tabaco. Sin embargo, muchos estudios confirman que fumar no reduce los efectos negativos del estrés y que múltiples factores influyen en éste. Esta investigación se realizó con el fin de determinar si existe o no, una relación entre el nivel de estrés y el consumo de tabaco en universitarios de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra mediante el Test de Fagerström, un Inventario de Estrés Académico y un pequeño cuestionario de elaboración propia, aplicado a 373 estudiantes de tres universidades. Los resultados revelan que el 7,3% de los participantes son dependientes al tabaco y que son los varones quienes tienen más aceptación a él. En relación al nivel de estrés no se encontró diferencia alguna entre los sexos pero si hay un factor que se relaciona con él; la edad. Sin embargo, no se encontró correlación alguna entre el estrés y el consumo de tabaco. **Palabras clave:** mobbing, acoso laboral, hostigamiento

Palabras Clave : estrés, estudiantes, consumo, tabaco

El tabaco, es un producto procesado por las hojas de una planta herbácea llamada nicotiana tabacum de textura vellosa, pegajosa y amarga, con flores blancas, amarillas y violetas (Secretaria de Salud, 2001). Aronson, Almeida, Stawski, Klein

y Kozlowski (2008) y Wood, Cano-Videl, Iruarrizaga, Dongil y Salguero (2010); plantean que en la sociedad actual hay una creencia establecida que defiende una relación estrecha entre el nivel de estrés y el tabaco pues, en muchos casos

su consumo constituye una manera de controlar el estrés.

El estrés, hace referencia a un conjunto de reacciones fisiológicas o psicológicas de la persona frente a los diferentes agentes amenazantes del ambiente. Según la teoría cognitivo conductual, el consumo de ciertas sustancias puede reducir los efectos negativos del estrés como el estado de ánimo, la depresión o la ansiedad. Wood et al., (2010) concuerdan que existe un consenso básico acerca de que el tabaco podría ser utilizado como instrumento para aliviar el estrés. Sin embargo, Siegrist y Rodel (2006), plantean que hay errores a la hora de analizar la relación entre ambas variables debido a que hay factores que pueden influir entre el estrés y la acción de fumar como ser: el género, la etnia, la influencia del grupo de iguales, o el formar parte de un grupo con compañeros fumadores. El estar rodeado de fumadores podrían predisponer a la persona a un riesgo ya que le da fácil acceso al consumo de tabaco y puede terminar desarrollando una dependencia (Wood et al., 2010). Cuando se genera dependencia, es difícil estar; más de un día sin fumar, esto se debe que a medida que el cuerpo se adapta a la nicotina, las personas tienden a aumentar más la cantidad de cigarrillo, para tener el mismo efecto placentero y agradable que sentían inicialmente

y en el momento que dejan de consumir esta sustancia pueden experimentar síntomas físicos como mareos, irritabilidad, nerviosismo, dolor de cabeza, cansancio y otros más, debido a que el cuerpo reacciona a la ausencia de la nicotina. Así como como ocurren cambios fisiológicos también pueden llegar a experimentar cambios psicológicos ya que se enfrentan a un cambio de conducta radical que puede afectar emocionalmente causando depresión, frustración, impaciencia, enojo y ansiedad que frecuentemente acompaña y se encuentra ligada con el tabaquismo, tanto que influye en el inicio y en el mantenimiento en el consumo de tabaco, ya que al momento de fumar éste reduce los efectos negativos de la ansiedad exponiendo a la persona a fumar, cada vez que se sienta ansiosa (American Cancer Society, 2015; Morales Díaz, Garrido, & Pascual, 2011).

Costa, Pérez, Salamero y Gil (2009), también explican que la respuesta de estrés es mayor cuando una persona ve una situación amenazante. Una de ellas, puede ser la transición de la adolescencia hacia la adultez. Telumbre-Terreno, Esparza-Almanza, y Alonso-Castillo (2016), en una investigación realizada con estudiantes, muestran que cruzar la etapa de la adolescencia y la adultez es un periodo de transición en la cual se sienten miem-

bros y partícipes activos de una cultura de edad caracterizada por sus propios comportamientos, valores, normas y espacios. Así como también el cambio que ocurre a nivel escolar y universitario es trascendental y puede agregar factores que intensifiquen o propicien la iniciación del consumo de tabaco durante esta época de la vida (Zuzulich & Cabieses, 2010). Tal y como se muestra en la investigación de Martin (2007 en Wood et al., 2010) con estudiantes universitarios, quien señala que mientras más expuestos se encuentren al estrés, tendrán un mayor consumo del tabaco.

En Bolivia, se realizó una investigación para medir el hábito del tabaco y el estrés en personal de salud en la ciudad de La Paz, para ello, se aplicó un cuestionario de la Fundación Galatea (España) adaptado a nuestro medio (Tamayo, Alejo, & Chambi, 2014). Los resultados indican un nivel de asociación significativo entre el estrés y el hábito de fumar. Por esta razón, este estudio busca verificar si se relaciona o no, el nivel de estrés de los estudiantes con el consumo del tabaco en jóvenes universitarios de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra, determinando su hábito de consumo, su nivel de estrés y la relación entre ambos.

Método

Participantes

La muestra estuvo integrada por 373 participantes de tres universidades privadas escogidas por conveniencia de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra. Se tomó en cuenta a 110 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA), 130 de la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS) y 133 de la Universidad NUR. Ellos tenían entre 17 a 61 años de edad, ($M= 21,49$; $DT= 5,23$). El 53% ($n=193$) eran mujeres y el 47% ($n=173$) eran varones.

Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizó el Test Fagerstörn (Fagerström, 1978), el Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Poza (1996) y un cuestionario corto de elaboración propia.

El Test de Fagerstörn. Este test mide la adicción física a la nicotina, el impulso diario de fumar y la cantidad de cigarrillos. Cuenta con seis preguntas que se responden de dos maneras diferentes; una de ellas, en base a una respuesta dicotómica y la segunda es en base a una escala tipo Likert. La puntuación total se obtiene a través de la sumatoria de cada

pregunta. El resultado se lo clasifica en tres niveles: bajo (0 a 4), moderado (5 a 7) y alto (7 a 10). Becoña, Álvarez-Soto, Gómez-Durán y García, (1992) determinaron sus propiedades psicométricas y encontraron un alfa de Cronbach entre .56 y .64 en población española, Roa-Cubaque, et al., (2016) de igual manera, en su investigación encontraron un alfa de .64 en población colombiana, en nuestro trabajo se encontró un alfa de Cronbach de .65 que es un índice de fiabilidad aceptable para fines de investigación (George & Mallery, 2003).

El Inventario de Estrés Académico. El inventario de Polo et al, (1996) cuenta con 21 ítems agrupados en cuatro subescalas (Obligaciones académicas, Expresión y comunicación de ideas propias, Dificultades interpersonales y Expedientes y perspectivas de futuro) en base a una escala Likert, donde el valor 1 representa nada de estrés y 5 mucho estrés.

El Cuestionario de datos básicos. Para los fines de la investigación se incluyó dos preguntas para conocer si los participantes podían pasar un día sin fumar o no, y cuál era el tiempo que podía transcurrir sin consumirlo, además de ello, se aumentó ciertos datos básicos como la edad, la universidad, el sexo y el semestre.

Procedimiento

El método fue no experimental, transversal y cuantitativo. Para realizar el levantamiento de información se pidió la autorización a las universidades explicándoles de qué se trataba la investigación. La información que se obtuvo, se recolectó en el ambiente natural donde se desenvuelven en un momento y tiempo específico a lo largo de cuatro meses entre agosto y noviembre del 2017. Para iniciar el proceso se les preguntó a los participantes si consumían tabaco y sólo se les pidió su participación a aquellos que sí lo hacían, se les explicó el fin de la investigación y que sus respuestas serían anónimas para asegurar su confidencialidad. Luego procedían a responder el cuestionario según su criterio personal y sin límite de tiempo. Una vez recolectada toda la información, los datos fueron procesados en SPSS.

Resultados

Los resultados indican que no existe relación alguna entre el nivel de estrés y el consumo de tabaco en los estudiantes de las distintas universidades. Sin embargo, se encontró que el 7,3% ($n=27$) de ellos son dependientes al tabaco y no pueden pasar un día sin consumirlo, alrededor del 1% ($n=4$) consume más de 30 cigarrillos al día, el 2,4% ($n=9$) consumen; entre

21 y 30 y el 6,7% ($n=25$) fuma entre 11 y 20 cigarrillos por día. El resto de los participantes, es decir el 90% ($n=336$), sí consumen tabaco aunque no en gran cantidad (menos de 11 al día).

Para ver si el consumo de tabaco se relacionaba con el estrés se calculó el coeficiente de contingencia y no se encontró relación alguna ($C=0,15$; $p = 0,76$). En la Tabla 1 se observa la relación entre ambas variables.

Posteriormente se relacionó el total de la puntuación obtenida en el Test Fagers-

törm con el Inventario de Estrés Académico y sus cuatro subescalas y no se encontró relación alguna.

Con la pregunta de si podían estar al menos un día sin fumar, 35 personas dijeron que no, pero en ellas tampoco había altos niveles de estrés (Tabla 2).

En relación a la aceptación y dependencia del tabaco entre varones ($n= 173$, $DT=2,472$) y mujeres ($n= 193$, $DT=1,69$) se encontró diferencias significativas ($t(300)=3,29$; $p<0,001$) entre ambos sexos; siendo los varones quienes presentan

Tabla 1.
Cantidad de cigarrillos fumados y nivel de estrés

	Total estrés					Total
	Nada estrés	Poco estrés	Ligero estrés	Moderado estrés	Mucho estrés	
Menos de 11	65	145	99	24	3	336
Entre 11 y 20	3	12	7	2	0	24
Entre 21 y 30	0	6	3	0	0	9
Más de 30	0	3	0	0	0	3
Total	68	166	109	26	3	372

Tabla 2.
Número de personas que no pueden estar sin fumar un día

	Total estrés				Total
	Nada estrés	Poco estrés	Ligero estrés	Moderado estrés	
No	2	16	7	1	26

una mayor aceptación y dependencia al tabaco ($M V=1,61$; $M M= 0,88$).

La edad también es una variable que podría ser relevante para el nivel de estrés. Por ello, se la relacionó con los ítems de la escala del estrés donde se obtuvieron relaciones débiles y negativas. Es decir que, a mayor edad, menor es el nivel de estrés que presentan ($r=-0,14$; $p<0,001$) menor es la sobrecarga académica que perciben ($r=0,13$; $p=0,01$), menor es el estrés ocasionado por la competitividad entre compañeros ($r= -0,16$; $p=0,02$), menor es el estrés por conseguir o mantener una beca ($r=-0,13$; $p=0,05$) y por obtener notas elevadas en las materias que les corresponden ($r=-0,10$; $p=0,05$).

En cuanto al sexo, no existe una diferencia significativa entre varones y mujeres en cuanto al nivel total de estrés.

Conclusión

Martín (2007) plantea que la edad también es un factor que podría ser relevante para el nivel de estrés, los resultados indican que con el tiempo y la edad, menor es la sobrecarga académica que perciben, la competitividad entre compañeros, el estrés por conseguir o mantener una beca, por obtener notas elevadas y en general, menor es el nivel de estrés que

presentan. Esas situaciones como otras más pueden ser generadoras de estrés, lo cual puede llevarnos a diferentes experiencias negativas como el consumo de tabaco ya que nuestra sociedad tiene la creencia arraigada que existe una relación estrecha entre el nivel de estrés y el consumo de tabaco; sin embargo, esto no siempre se confirma (Radi, Ostry, & LaMontagne, 2007), el presente estudio corrobora esta teoría ya que a diferencia del estudio realizado en la ciudad de La Paz, éste no obtuvo correlación alguna entre el nivel de estrés y el consumo de tabaco en los estudiantes de las distintas universidades de Santa Cruz de la Sierra. Siegrist & Rodel (2006) plantean que existen ciertos factores que pueden influir en dicha relación, uno de ellos es el género, el cual ha sido relevante en esta investigación, ya que son los varones quienes presentan mayor dependencia y consumo hacia el tabaco. Sin embargo, el 7,3% de los estudiantes tanto varones como mujeres son dependientes al tabaco y no pueden pasar un día sin consumirlo, este hábito reduce los efectos negativos de la ansiedad exponiendo al sujeto a fumar cada vez que se sienta ansioso (American Cancer Society; 2015). Por tal motivo, en investigaciones futuras sería recomendable enfocarse no en la relación que tiene el nivel de estrés con en el consumo de

tabaco sino más bien, en el tipo de relación que presenta con los niveles de ansiedad, tomando siempre en cuenta que las variables analizadas varían de un estudio a otro en función al país, a la edad, el género, la educación, la prevalencia, el instrumento y muchos otros factores que generan una variedad de resultados en la investigación.

Referencias

- American Cancer Society . (Noviembre, 24 de 2015). *American Cancer Society*. Obtenido de la página web: American Cancer Society: <https://www.cancer.org/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/por-que-la-gente-comienza-a-fumar.html>
- Aronson, K., Almeida, D., Stawski, R., Klein, L., & Kozlowski, L. (2008). Smoking is associated with worse mood on stressful days: results from a national diary study. *US National Library of Medicine*, 36(3), 259-269. doi:10.1007/s12160-008-9068-1
- Becoña, E., Álvarez-Soto, E., Gómez-Durán, B., & García, M. (1992). Scores of spanish smokers on Fagerström's Tolerance Questionnaire. *Psychological Reports*, 71 (3), 1227-1233. doi:10.2466/pr0.1992.71.3f.1227
- Costa, G., Xavier, P., Salamero, M., & Gil, F. (2009). Discriminación del malestar emocional en pacientes oncológicos utilizando la escala de ansiedad y depresión hospitalaria (HADS). *Ansiedad y Estrés*, 15(2-3), 217-229.
- Fagerstrom, K. O. (1978). Measuring degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment. *Addictive Behavior*, 4(3-4), doi. 235-241. 10.1016/0306-4603(78)90024-2
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update* (4th Edition). Riverside: La Sierra University.
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Morales, D., Garrido, D., & Pascual, O. (2011). Autoeficacia y consumo de tabaco en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 29(3), 459-470.
- Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(3), 159-172.
- Radi, S., Ostry, A., & LaMontagne, A. D. (2007). Job Stress and other working conditions: Relationships with Smoking Behaviors in a Representa-

tive Sample of Working Australians. *American Journal of Industrial Medicine*, 50(8), 584-596. doi:10.1002/ajim.20492

Roa-Cubaque, MA, Parada-Sierra, ZE, Albarracín-Guevara, YC, Alba-Castro, EJ, Aunta-Piracón, M., & Ortíz-León, MC. (2016). Validación del test de Fagerström para adicción a la nicotina (FTND). *Revista de Investigación en Salud*, 3(2), 161-175.

Siegrist, J., & Rodel, A. (2006). Work stress and health risk behavior. *Scandinavian Journal of Work Environment Health*, 32(6), 473-481. doi:10.5271/sjweh.1052

Tamayo, C., Alejo, J., & Chambi, I. (2015). Relación entre estrés y hábito de fumar en personal de salud. *Cuadernos Hospital de Clínicos*, 56(1), 27-35.

Wood, C., Cano-Vindel, A., Iruarrizaga, I., Dongil, E., & Salguero, J. M. (2010). Relaciones entre estrés, tabaco y trastorno de pánico. *Ansiedad y Estrés*, 16(2), 309-325.

Zuzulich, M. S., & Cabieses, B. (2010). Factores asociados a consumo de tabaco durante el último año en estudiantes de educación superior. *Investigación y Educación en Enfermería*, 28(2), 232-239.