

Influencia de la carga mental en el trabajo
sobre el consumo de tabaco

Tutora académica: Estefanía Hernández Fernaud

Alumno: Yauci Manuel Fernández Inglés

Trabajo de Fin de Grado.

Grado en Psicología.

Curso académico 2015/16.

Universidad de La Laguna.

Índice.

1. Resumen y palabras clave.....	3
2. Introducción.....	4
1.1 Carga mental de trabajo.....	4
1.2 Consumo de tabaco.....	7
1.3 Objetivos específicos e hipótesis.....	8
3. Método.....	8
2.1 Participantes.....	8
2.2 Diseño.....	9
2.3 Materiales e instrumentos.....	10
2.4 Procedimiento.....	10
4. Resultados.....	11
5. Discusión.....	13
6. Referencias.....	16

Resumen

Este estudio pretende analizar la relación que hay entre la Carga mental y sus dimensiones con el consumo de tabaco tanto en el día a día como en la jornada laboral. Para ello, 169 trabajadores cumplieron un cuestionario sobre carga mental de trabajo y consumo de tabaco. Los análisis estadísticos se realizaron sólo con los participantes que eran fumadores. Los resultados obtenidos destacan el papel de las Características de la tarea como la dimensión de carga mental global que predice el consumo de tabaco en general, y el deseo de fumar durante la jornada laboral.

Palabras clave: Consumo de tabaco, Carga mental, Características de la tarea, Deseo de fumar, Cigarrillos diarios.

Abstract

This study pretends to analyze the relationship between the mental workload and the snuff consumption, in day to day or in workday. To this end, 169 workers completed a questionnaire about workload and snuff consumption. Only 29 participants were smokers. The statistic analysis were performed with this sample. The results shown the importance of Task characteristics as predictor of snuff consumption in general and the Urge of smoke during the workday.

Keywords:

Snuff consumption, Workload, Cigarretes, Urge of Smoke, Task Characteristics

1. INTRODUCCIÓN

Desde hace ya mucho tiempo, los psicólogos han intentado encontrar qué variables afectan a los trabajadores en sus puestos para optimizar su rendimiento, aumentar su productividad y proteger su salud. En los últimos años, la legislación ha apoyado lo que se conoce como Prevención de Riesgos Laborales y otras medidas para ayudar a cualquier empleado sin importar su condición. Se pretende estudiar, por tanto, uno de los factores importantes para esto, llamado Carga Mental, aunque no es la única variable psicológica que afecta.

Si bien en las últimas décadas se ha reducido considerablemente el consumo de tabaco, según lo que se cree, este consumo está asociado a niveles altos de ansiedad y/o estrés (Míguez e Iglesias, 2004; Cohen y Lichtenstein, 1990; Kouvonen, Kivimäki, Virtanen y Jussi, 2005). En el presente trabajo se va a investigar y analizar si la Carga Mental en el trabajo también está relacionada con este consumo de tabaco, ya que a priori es una variable relacionada con el estrés y la ansiedad en el trabajo. Teniendo en cuenta que el consumo de tabaco en España causa aproximadamente 50.000 muertes al año (Banegas, Gañán, Enríquez et al., 2005), sería bueno estudiar qué factores lo favorecen y poder prevenirlo para mejorar la salud de las personas. La carga mental en el trabajo podría ser uno de esos componentes favorecedores.

1.1 Carga mental de trabajo

Durante los últimos años, el incremento de demandas cognitivas en los puestos de trabajo ha hecho que cambie en gran medida nuestra percepción del empleo y cómo afecta este a la salud. También con motivo de aumentar la productividad, se han comenzado muchos estudios para ver cuáles son las razones del desgaste psicológico y así poder actuar para prevenirlo.

Este trabajo gira en torno a la carga mental de trabajo. Según Young y Staton (2001), la carga mental de trabajo es *“el nivel de recursos atencionales necesarios para equilibrar los criterios de ejecución objetivos y subjetivos, que son modificados por las demandas de la tarea, el soporte externo y la experiencia”* (extraído de Díaz, Hernández y Rolo, 2012 p. 21).

La Normativa Europea y Española UNE-EN ISO 10075-1 aporta una definición que complementa la anterior. La carga mental sería la combinación de los factores externos de la tarea, aplicados sobre una persona que reacciona a esa tarea según sus cualidades, ocasionando tensión mental en ella, y que posteriormente produce un efecto, ya sea negativo como agotamiento o fatiga, o positivo como activación o calentamiento. La carga mental no es siempre negativa, sino que también favorece el rendimiento. Es decir, es negativa cuando existe en exceso o defecto (Díaz et al., 2012).

Por tanto, según Díaz et al. (2012), la carga mental de trabajo es un constructo multidimensional que conjuga la interacción entre las demandas del trabajo, la situación y las cualidades personales del individuo.

La normativa UNE-EN ISO 10075-1 clasifica cinco factores que pueden influir en la carga mental: Características de la tarea (demandas cognitivas, condiciones temporales), Condiciones ambientales (ruido, iluminación), Factores sociales y de la organización (clima, equipos de trabajo, liderazgo), Características individuales (experiencia, confianza) y Otros factores (cultura organizacional, sueldo).

Se pueden diferenciar dos tipos de carga mental: cuantitativa y cualitativa. La cuantitativa se refiere al volumen de trabajo que tiene que soportar la persona. La cualitativa, en cambio, se refiere a las demandas cognitivas o a la dificultad a la que se tiene que enfrentar a la hora de llevar a cabo una tarea. Respecto a los niveles de carga mental, se diferencian dos: sobrecarga y subcarga. La sobrecarga se refiere a situaciones en las que el trabajador está sometido a más exigencias mentales de las que puede responder con sus recursos. La subcarga hace referencia a las tareas en las que el trabajador tiene que realizar poco trabajo o tareas muy sencillas (Sebastián y del Hoyo, 2002). Estas dos dimensiones, tipos y niveles, se combinan para dar lugar a cuatro categorías de carga mental: 1) sobrecarga mental cuantitativa; 2) sobrecarga mental cualitativa; 3) subcarga mental cuantitativa y 4) subcarga mental cualitativa (Díaz et al., 2012).

La carga mental produce distintas consecuencias en la salud del trabajador. La principal consecuencia negativa de la sobrecarga mental es la fatiga mental.

Así, la fatiga mental es la consecuencia directa de la carga mental de trabajo cuando esta es considerada excesiva, es decir, cuando las exigencias de la tarea superan la capacidad de respuesta por parte del trabajador. La fatiga, por lo tanto, es un mecanismo que regula el organismo y cuyo fin es recuperar el equilibrio cuando el cuerpo se encuentra al límite. La fatiga mental se asocia con una sensación subjetiva de falta de atención, lentitud en el pensamiento, reducción de la actividad, etc. Como consecuencia de este efecto de sobrecarga, se puede llegar a producir una disminución de la motivación y del rendimiento laboral, así como un aumento en los errores en el trabajo producidos por despistes y confusiones; estas últimas consecuencias pueden afectar gravemente a los resultados de productividad y calidad de la empresa (Díaz et al., 2012).

La fatiga mental se puede recuperar tras un tiempo de descanso o durante tiempo en que la demanda de trabajo es inferior a la habitual. Sin embargo, el problema se presenta cuando la fatiga se convierte en crónica, al no existir posibilidad de recuperación durante periodos de tiempo, y se produce un desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad del trabajador para dar respuestas a dichas demandas. En el caso de que aparezca la fatiga crónica, la salud del trabajador puede verse seriamente afectada, apareciendo alteraciones tanto orgánicas, físicas y psicosomáticas (Díaz, Hernández, Rolo, Galván, Fraile y Loayssa, 2010).

La normativa UNE-EN ISO 10075-1 describe otros efectos derivados de la subcarga. Uno de esos efectos es la monotonía, es decir, cuando la tarea requiere poco esfuerzo mental; la vigilancia reducida está asociada con disminución de la capacidad para detectar señales e informaciones en tareas de control.

Los puntos anteriormente descritos destacan efectos inmediatos sobre el rendimiento en el puesto de trabajo. En cambio, la carga mental también puede influir en el trabajador a largo plazo. En base a esto, podemos distinguir dos tipos de consecuencias. La primera de ellas es la que se ejerce sobre la persona, y puede afectar a su salud tanto psicológica como física. La segunda y última es la que se ejerce sobre el puesto de trabajo, y causa por ejemplo una

menor satisfacción, menor productividad o incluso aumento del absentismo (Díaz et al., 2012)

Evaluar una situación de trabajo para un psicólogo requiere estudiar las condiciones objetivas del puesto. Existen dos tipos de indicadores de carga mental cuando queremos evaluarla: los factores de la carga del puesto (demandas cognitivas de la tarea) y su incidencia sobre el individuo (efectos de la realización de la tarea sobre el trabajador). En los primeros, se pretende encontrar aquellos factores que estén influyendo directamente en el puesto de trabajo y sobre la salud del trabajador, de forma que se pueda actuar sobre ellos para cambiarlos. En lo que respecta a la persona, se pretende encontrar las características personales que puedan influir en la carga mental, como pueden ser la edad, el sexo, la capacidad intelectual, la personalidad... así como sus reacciones a la misma, por lo que se usan también indicadores de alteraciones fisiológicas o psicológicas (Sebastián y Del Hoyo, 2002).

1.2 Consumo de tabaco.

El tabaco es considerado en España como un problema prioritario de salud pública, ya que es la principal causa de mortalidad y morbilidad prematura evitable. Es un hábito social que consiste en la inhalación diaria de humo y provoca importantes efectos sobre la salud a largo plazo, principalmente a nivel pulmonar pero afectando también a otros sistemas del cuerpo (Gil, Robledo, Rubio, Bris, Espiaga y Sáiz, 1998).

El consumo de tabaco está posiblemente relacionado con la carga mental de trabajo, aunque hay escasas investigaciones previas que estudien la relación entre ambas. No obstante, hay variables que están relacionadas con la carga mental, como podrían ser el estrés o la ansiedad. Existen investigaciones que son de interés para este trabajo por su estudio con esas variables relacionadas con la carga mental. Según Parrott (1999), el estrés de los fumadores adultos es mayor que el de los no fumadores. Aunque muchas personas hablan del efecto relajante de fumar, esto solo devuelve a la normalidad los niveles de tensión de la persona. Hay un empeoramiento del estado de ánimo durante el período de tiempo entre los cigarrillos y una relajación en el momento de

consumo. Además, esta investigación también destaca que los adolescentes que han adquirido hábitos de fumar sienten mayores niveles de estrés. Cohen et al. (1990) han encontrado efectos parecidos. Han estudiado el efecto de la duración de la abstinencia del tabaco y sus resultados evidencian que cuanto más tiempo pasan las personas sin fumar, menores niveles de estrés muestran. Kouvonen et al. (2004) también han encontrado evidencias de que a mayor tensión mental y estrés en el trabajo, mayor es el consumo de tabaco diariamente. Esta investigación también destaca el efecto del desequilibrio esfuerzo-recompensa como un potenciador del número de cigarrillos fumados. Además, los puestos que tienen un menor control y autonomía en su trabajo también son potenciadores del consumo de tabaco, así como los trabajos pasivos. También se ha encontrado que las altas demandas de trabajo, un estrés laboral alto y el desequilibrio esfuerzo-recompensa aumenta la probabilidad de ser fumador en las mujeres. Esta investigación también aporta datos interesantes, como que el consumo de tabaco es independiente de la edad, la educación básica, la categoría profesional, el tipo de empleo o el estado civil. Los autores llegan a mencionar incluso que, según sus datos, una reducción del estrés de trabajo, la disminución de la tensión laboral y la búsqueda de un mayor equilibrio esfuerzo-recompensa, podría ayudar a los esfuerzos de dejar de fumar.

Míguez et al. (2004) han encontrado en sus investigaciones que hay una clara relación entre el consumo de tabaco y la presencia de trastornos psicológicos, tales como la depresión, trastornos de ansiedad, trastornos adictivos como el alcoholismo, déficit de atención con hiperactividad y esquizofrenia, algo que además afecta a la dificultad de dejar de fumar. Según este estudio, personas sin trastornos psicológicos pueden dejar el tabaco con más facilidad. Algo parecido han encontrado Farrell et al. (1988) y Leonard et al. (2001), que destacan que en población general, existe una clara relación entre fumar y padecer en mayor medida algunos trastornos mentales como depresión, ansiedad o trastorno bipolar.

También hay estudios que relacionan el consumo de tabaco a edades tempranas con posteriores trastornos de ansiedad, como el de Johnson et al.

(2000). Incluso, según Breslau y Klien (1999), la conducta de fumar facilita la aparición de ataques de pánico.

Otros estudios en adolescentes (Audrain et al., 1998; González et al., 1998) encuentran en los fumadores habituales una ansiedad rasgo y ansiedad estado más alta que en los que solo han probado cigarrillos alguna vez o nunca. Por tanto, los efectos perjudiciales del tabaco están presentes desde edades muy tempranas y no solamente en adultos.

1.3 Objetivos específicos e hipótesis

El objetivo de este trabajo es analizar la relación que hay entre la carga mental y sus dimensiones con el consumo de tabaco, valorado tanto en el día a día como durante la jornada de trabajo, además del deseo de fumar. Las hipótesis de partida son las siguientes:

- H_{1a}: A mayor carga mental (global o según sus factores) o tensión mental, mayor es el número de cigarrillos fumados durante el día.
- H_{1b}: A mayor carga mental (global o según sus factores) o tensión mental, mayor es el número de cigarrillos fumados durante la jornada laboral.
- H_{1c}: A mayor carga mental (global o según sus factores) o tensión mental, mayor es el deseo o apetencia de fumar.

2. MÉTODO

2.1 Participantes

Aunque la muestra inicial estaba compuesta por 169 trabajadores, solo 29 de ellos eran fumadores, de los cuales 16 eran hombres (55.2%) y 13 eran mujeres (44.8%), de edades comprendidas entre 22 y 62 años, con una media de edad de 43.66 años. Respecto al nivel educativo, un 24.1% tenían estudios primarios, un 37.9% secundarios, y un 37.9% estudios universitarios. En relación a la situación familiar de los trabajadores, un 6.9% vivían solos, 44.8%

en parejas, y el 48.3% convivían con otras personas. Los participantes tenían a su cargo entre 0 y 4 personas a su cargo (hijos o familiares), siendo la media de 1.34.

Los trabajadores provenían de diferentes puestos de trabajo: un 3.4% directivos/altos cargos, 3.4% científicos/intelectuales, 10.3% profesionales universitarios, 17.2% técnicos de nivel medio, 13.8% empleados de oficina, 41.4 % trabajadores de servicios y un 10.3% otros tipos de trabajo. Un 20.7% de ellos llevaba en su puesto de trabajo un año o menos. Entre uno y dos años, un 10.7% de los participantes; entre dos y seis años, un 13.0%; entre seis y diez años, un 21.3%. Un 34.3% de la muestra llevaba más de diez años en el mismo puesto. El 78.7 % de los trabajadores tenían jornada completa, el 8.9% media jornada y el 11.8% contrato por horas. En lo que a tipo de contrato se refiere, el 55.2% tenía contrato indefinido, el 27.6% temporal, 6.9% fijo discontinuo, 3.4% autónomo, y 6.9% otros tipos de contratos. Un 82.8% trababaja a jornada completa, un 13.8% a media jornada, y un 3.4% por horas. Un 10,3% de los trabajadores estaban a turno partido. La mayoría (un 58,6%) trabajaban en horario de mañana, un 3,4% en horario de tarde, un 24,1% tenían turno rotatorio, y un 3,4% tenían otro tipo de turnos.

2.2 Diseño

Se ha llevado a cabo un diseño correlacional transversal, con el objetivo de analizar las variables criterio y las predictoras. Para este análisis se utilizaron las tres variables de consumo de tabaco como variables criterio. La primera era la cantidad de cigarrillos fumados durante el día, la segunda era la cantidad de cigarrillos fumados durante la jornada laboral, y por último, el deseo de fumar durante la jornada laboral. Como variables predictoras se utilizaron las distintas categorías de carga mental (demandas cognitivas, características de la tarea, organización temporal y demandas emocionales), junto a la tensión mental.

2.3 Materiales e Instrumentos

Para la investigación que llevamos a cabo se ha usado el Cuestionario de Evaluación de las Características del Trabajo y Salud del Trabajador, que incluía los siguientes apartados:

1. Datos sociodemográficos y laborales: Antes de las escalas se pasó un cuestionario para tener información sobre la muestra. Se preguntó la empresa en la que trabajaba, el ámbito y departamento, la antigüedad en la empresa y en el puesto, tipo de contrato, jornada y turno, además de las horas que trabajaba en cada jornada. También se preguntó por el sexo, la edad, la situación familiar, las personas a su cargo y los estudios realizados.
2. Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM-REV), versión revisada del instrumento ESCAM (Díaz et al., 2009), que evalúa la Carga Mental a partir de la percepción que tienen los trabajadores. Está compuesta por cuatro secciones que miden las distintas dimensiones de Carga Mental (Demandas cognitivas, Características de la tarea, Organización temporal y Demandas emocionales), de 35 ítems en total, con una escala tipo Likert de 1 a 5, siendo 1 el más bajo y 5 el más alto.
3. Consumo de tabaco: para medir el consumo de tabaco, se incluyeron cuatro ítems. El primero, ¿Fuma habitualmente? era de respuesta dicotómica (Sí/No). El segundo y tercer ítems preguntaban sobre el número de cigarrillos que la persona fuma habitualmente y durante la jornada laboral. Ambas preguntas debían responderse cuantitativamente. Por último, el cuarto ítem fue ¿en qué medida le apetece fumar durante la jornada laboral?, y debía responderse en una escala tipo Likert de 1 a 5, donde el 1 era ningunas ganas de fumar y el 5 muchas ganas de fumar.

2.4 Procedimiento:

La muestra fue seleccionada de manera incidental. Se utilizó un cuestionario en formato lápiz y papel que evaluaba las características personales y del puesto de trabajo. El cuestionario era autoadministrado y su cumplimentación duraba aproximadamente 20 minutos. Se aseguró la total confidencialidad de sus respuestas así como el anonimato. Una vez obtenidos los datos, se realizó una

hoja de Excel y posteriormente se analizaron con el programa estadístico SPSS (Versión 19).

3. RESULTADOS

Los resultados obtenidos se presentan en dos bloques. El primero es una toma de contacto con los datos, con los estadísticos descriptivos y las correlaciones entre variables. En el segundo se presentan las tres regresiones lineales que se llevaron a cabo para comprobar las hipótesis, cada una de ellas con una variable criterio de consumo de tabaco distinta (cigarrillos fumados durante el día, cigarrillos fumados durante la jornada laboral y deseo de fumar).

En primer lugar, en la Tabla 1 se puede observar que la carga mental global y sus dimensiones presentan puntuaciones medias cercanas al punto medio de la escala, siendo las desviaciones típicas moderadas. Por tanto, en esta muestra existen pocos casos extremos de carga mental.

Respecto al consumo de tabaco, se obtuvo que solo el 17,4% de la muestra era fumador habitual. Entre los fumadores, la media de cigarrillos fumados diariamente es 13,05 y durante la jornada laboral 6,44. El deseo medio de fumar durante la jornada es moderado.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la Carga Mental global, sus dimensiones, Tensión Mental y Consumo de Tabaco.

	<i>M</i>	<i>Dt</i>	Mín	Max
Carga mental global	3.27	.37	2.74	4.26
Demandas cognitivas	3.31	.59	1.69	4.54
Características de la tarea	3.43	.41	2.71	4.36
Organización temporal	3.35	.81	1.80	4.80
Demandas emocionales	3.27	1.11	1.25	5.00
Tensión mental	3.16	.54	2.40	4.40
Cigarrillos diarios	13.03	9.88	1.00	45.00
Cigarrillos durante la jornada laboral	6.44	9.612	.00	45.00

Deseo de fumar durante la jornada laboral	2.64	1.31	1.00	5.00
---	------	------	------	------

Al calcular las correlaciones entre las variables se ven cosas que pueden ser de interés para los objetivos de la investigación. Como es lógico, los factores de la Carga Mental global presentan una correlación alta entre sí (Tabla 2). Tres de los cuatro factores de la Carga Mental, Demandas cognitivas, Características de la Tarea y Demandas emocionales, correlacionan de forma significativa y positiva con la carga mental global. Asimismo, la tensión mental correlaciona con Demandas cognitivas y Características de la tarea, y con Carga mental total. También correlacionan de forma significativa y positiva entre sí las tres variables de consumo de tabaco, excepto la cantidad de cigarrillos fumados diarios y el deseo de fumar durante la jornada de trabajo. También se observa correlación positiva y significativa entre las medidas de consumo de tabaco y deseo de consumirlo durante la jornada laboral y las Características de la tarea. También correlacionan la Tensión mental con la cantidad de cigarrillos fumados durante la jornada.

Tabla 2. Correlaciones entre la Carga Mental global, sus dimensiones, Tensión Mental y Consumo de Tabaco.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Carga mental global								
2 Demandas cognitivas	.71**							
3 Características de la tarea	.71**	.89*						
4 Organización temporal	-.26	.28	-.06					
5 Demandas emocionales	.48**	.07	.06	-.21				
6 Tensión Mental	.45**	.42*	.28**	.07	.20			
7 Cigarrillos diarios	.21	.17	.46*	.13	-.18	.17		
8 Cigarrillos durante la jornada laboral	.22	.28	.42*	.22	-.20	.35*	.82**	
9 Deseo de fumar durante la jornada laboral	.43*	.16	.66**	-.22	-.07	.24	.70**	.69**

Para poner a prueba las hipótesis formuladas se realizaron tres análisis de regresión paso a paso relacionando las dimensiones de carga mental con las distintas medidas de consumo de tabaco.

El primer análisis de regresión tuvo como variable criterio el número de Cigarrillos consumidos diariamente, y como posibles variables predictoras las dimensiones de Carga Mental y la Tensión Mental (Tabla 3). El modelo de regresión obtuvo una $R^2 = .279$ (R^2 corregida = .123) y no fue significativo

La segunda regresión tiene como variable criterio el número de Cigarrillos consumidos durante la jornada laboral y como variables predictoras las mismas de la anterior regresión (las dimensiones de Carga Mental y Tensión Mental). El modelo de regresión obtuvo una $R^2 = .341$ (R^2 corregida = .197) y tampoco fue significativo.

Por último, en la tercera regresión la variable criterio es el Deseo de fumar. Las variables predictoras siguen siendo las dimensiones de Carga Mental y la Tensión Mental. El modelo de regresión obtuvo una $R^2 = .538$ (R^2 corregida = .433) y fue significativo ($F(5,22) = 5.123$, $p < .005$), incluyendo como variable predictora las Características de la tarea. La correlación semiparcial de las Características de la tarea fue de .61 (Tabla 3), lo que quiere decir que las distracciones en el trabajo, imprevistos y otras dificultades en las tareas explican un 36,8% de la varianza del Deseo de fumar durante la jornada.

Tabla 3. Modelo de regresión sobre las ganas de fumar como variable criterio, y las dimensiones de Carga Mental y Tensión Mental como variables predictoras.

Variables predictoras	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	Correlación semiparcial	Sig.
Demandas cognitivas	-.18	.39	-.08	-.45	-.07	.655
Características de la tarea	2.15	.51	.67	4.19	.61	.000
Organización temporal	-.38	.26	-.24	-1.49	-.22	.150
Demandas emocionales	-.28	.19	-.23	-1.49	-.22	.151
Tensión mental	.36	.39	.15	.91	.13	.372

4. DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación es establecer las relaciones entre la Carga mental y la Tensión mental en el trabajo y el consumo de tabaco.

Una variable que se ha usado para medir el consumo de tabaco es el número de cigarrillos fumados diariamente. Esta correlaciona positivamente con una de las dimensiones de la Carga mental, las Características de la tarea. Se cumple, por tanto, la H_{1a} de forma parcial. Esto quiere decir que a mayor carga mental percibida, mayor es el consumo de cigarrillos diarios. Este resultado es coherente con los estudios previos sobre variables relacionadas (estrés y ansiedad) que describen Becoña et al. (2004), Cohen et al. (1990) y Kouvonen et al. (2005). No obstante, esta hipótesis no se comprueba con el análisis de regresión.

La segunda variable de consumo de tabaco es el número de cigarrillos fumados durante la jornada laboral. Hay una correlación significativa y positiva con las Características de la tarea, como anteriormente, pero también con la Tensión mental. Ambas correlaciones son relativamente más bajas que la de la anterior variable comentada. La percepción de mayor tensión en el trabajo y las distracciones, imprevistos y otras dificultades a la hora de realizar las tareas hacen que aumente el consumo de cigarrillos durante la jornada laboral, según los datos. De nuevo, se acepta la segunda hipótesis de forma parcial. El análisis de regresión en esta variable para detectar posibles predictores tampoco es significativo.

La tercera y última variable de consumo de tabaco es el Deseo de fumar durante la jornada laboral. La variable que correlaciona de forma significativa con el Deseo de fumar vuelve a ser las Características de la tarea, pero con una correlación mucho más alta que las anteriores. Quiere decir que una mayor dificultad de realización tarea, unida a interrupciones constantes hace que el deseo de fumar sea mayor. Hay que tener en cuenta que las anteriores medidas que se han usado para el consumo de tabaco no han tenido en cuenta que, en la mayor parte de los trabajos, no es posible fumar sino en los descansos. El número de cigarrillos fumados, por tanto, no necesariamente se tiene que ver afectado. En cambio, sí que se pueden ver afectadas las ganas

de fumar. Es una experiencia subjetiva que no se ve limitada por las normas de los centros de trabajo, pero que sí percibe el empleado durante las horas de jornada laboral aunque no lleguen a satisfacerse. Si solo se hubiera hecho la investigación usando la medida de cigarrillos fumados, no se habrían encontrado ningunos resultados.

Este resultado se ve confirmado mediante el análisis de regresión, de forma que la variable Características de la tarea predice el Deseo de fumar, explicando un 36.8% de la varianza total, con una correlación semiparcial alta de .61. Estos resultados confirman de manera parcial la tercera hipótesis. Las Características de la tarea, por tanto, es una dimensión de la Carga mental muy importante por su valor predictor del Consumo de tabaco, aunque habría que hacer más estudios al respecto.

El punto débil de este estudio es el reducido número de participantes fumadores, que fueron solamente 29, por lo que los datos pueden estar sesgados. Tal vez, con más participantes los resultados habrían sido más significativos por la menor intervención del azar. Otra debilidad es que los datos han sido recogidos por estudiantes universitarios de Tenerife, lo que también sesga en gran medida la muestra por la no aleatoriedad. Por otro lado, una de las fortalezas de la investigación es el uso de una escala validada empíricamente para medir la Carga mental. Si bien estos resultados deben considerarse por su significación, no son los esperados, puesto que la Carga mental como variable global no ha resultado ser influyente en el consumo de tabaco. Según Parrott (1999) y Kouvonen et al. (2004) se esperaba encontrar una incidencia más alta de la Carga mental o de la Tensión mental. Según muchas de las investigaciones mencionadas en el apartado 1.2, los resultados podrían haber sido distintos con una muestra mayor de fumadores, ya que el consumo de tabaco está muy relacionado con variables similares a la carga mental. Es un punto fuerte, por otro lado, haber usado distintas medidas de consumo de tabaco. Los cigarrillos fumados durante la jornada laboral parecen no haber sido una medida muy adecuada debido a que están restringidos por las normas de los centros de trabajo, pero incluir el deseo de fumar durante la jornada laboral ha sido un acierto.

Para futuros estudios, sería recomendable usar una muestra de fumadores más amplia y aleatoria, manteniendo el uso de esta escala de Carga mental. Sabiendo el efecto que tiene la dimensión Características de la tarea como predictor del consumo de tabaco, también sería bueno analizar cuáles de sus ítems son los más importantes para esto, ya que las conclusiones podrían ser interesantes. Por último, se podrían añadir nuevas medidas para el consumo de tabaco, como el deseo de fumar durante la jornada laboral, que puedan ser de interés.

REFERENCIAS

- Audrain, J., Lerman, C., Gomez-Camirero, A., Boyd, N. R., & Orleans, C. T. (1998). The Role of Trait Anxiety in Nicotine Dependence¹. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 3(1), 29-42.
- Breslau, N., & Klein, D. F. (1999). Smoking and panic attacks: an epidemiologic investigation. *Archives of general psychiatry*, 56(12), 1141-1147.
- Centro de Referencia de Organización del Trabajo y Salud. Instituto Sindical de Ambiente, Trabajo y Salud. Manual del método CoPsoQ-istas²¹ (versión 1.5) para la evaluación y prevención de los riesgos psicosociales para empresas con 25 o más trabajadores y trabajadoras. Barcelona: Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud; 2010.
- Cohen, S., & Lichtenstein, E. (1990). Perceived stress, quitting smoking, and smoking relapse. *Health Psychology*, 9(4), 466.
- Díaz Cabrera, D., Hernández Fernaud, E. & Rolo González, G. (2012). *Carga mental de trabajo*. Madrid: Síntesis.
- Díaz, D., Hernández, E., Rolo, G., Galván, E., Fraile, M., & Loayssa, G. (2010). Escala Subjetiva de Carga Mental (ESCAM). *Tenerife: Instituto Canario de Seguridad Laboral*.
- Farrell, M., Howes, S., Taylor, C., Lewis, G., Jenkins, R., Bebbington, P., & Meltzer, H. (1998). Substance misuse and psychiatric comorbidity: an overview of the OPCS National Psychiatric Morbidity Survey. *Addictive behaviors*, 23(6), 909-918.

- González, C., Navarro, J. I. & Salvador, L. (1998). Factores psicosociales que intervienen en la adquisición del comportamiento tabáquico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30, 49-66
- Kouvonen, A., Kivimäki, M., Virtanen, M., Pentti, J., & Vahtera, J. (2005). Work stress, smoking status, and smoking intensity: an observational study of 46 190 employees. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(1), 63-69.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Pine, D. S., Klein, D. F., Kasen, S., & Brook, J. S. (2000). Association between cigarette smoking and anxiety disorders during adolescence and early adulthood. *Jama*, 284(18), 2348-2351.
- Leonard, S., Adler, L. E., Benhammou, K., Berger, R., Breese, C. R., Drebing, C., & Ross, R. G. (2001). Smoking and mental illness. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 70(4), 561-570.
- Míguez, M. C., & Iglesias, E. B. (2004). Consumo de tabaco y psicopatología asociada. *Psicooncología: investigación y clínica biopsicosocial en oncología*, 1(1), 99-112.
- Parrott, A. C. (1999). Does cigarette smoking cause stress?. *American Psychologist*, 54(10), 817.
- Sebastián, O., & Del Hoyo, M. (2002). La Carga Mental de Trabajo. En Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado el 26 de junio de 2016:
<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVERSOS/DocDivulgativos/Psicosociologia/La%20carga%20de%20trabajo%20mental/carga%20mental.pdf>