

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
“San Vicente Mártir”

**VINCULACIÓN DEL CARÁCTER CON LA INCOACIÓN O ABANDONO DEL HÁBITO
TABÁQUICO**

**TRABAJO FIN DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE
“GRADO EN ENFERMERÍA”**

Presentado por:

D^a M^aHenar Alonso Dromant

Tutor/a:

Dr. D. Luis Héctor Bailón García

Valencia, a 07 de Mayo de 2019

RESUMEN

En este trabajo estudiaremos el carácter de 2092 mujeres (valencianas, universitarias o ya tituladas, entre las edades de 18 y 30 años) y la unión que tiene este con sus hábitos tabáquicos.

Este estudio se ha llevado a cabo mediante la realización de tres test que nos dejan ver la relación de las mujeres con el tabaco, su carácter y lo tentadas que están a fumar en diferentes situaciones planteadas.

La conclusión de este trabajo sería a favor de la relación entre estos dos factores, ya que se ha podido ver que el carácter y los hábitos tabáquicos sí guardan relación.

ABSTRACT

In this study we will see the character of 2092 women (from Valencia, university students or exstudents and between 18 and 30 years old) and the association of it with their smoking habits.

This study has been done through 3 different test, where we can see the relation between these women and the tobacco, their character and their temptation to smoke in different situations.

As a conclusion we can say that there is a connection between the character and the smoking habits.

Palabras clave: tabaco, carácter, incoación, abandono, vinculación, fumadoras, exfumadoras, mujeres, evitar, tentar.

Keywords: tobacco, carácter, opening, abandonment, vinculation, smokers, exsmokers, women, avoid, tempt.

ÍNDICE

1.- MARCO TEÓRICO	6 -10
2.-JUSTIFICACIÓN	11
3.- OBJETIVOS	11
4.- MATERIAL Y MÉTODOS	12-13
5.- RESULTADOS	14 - 25
6.- DISCUSIÓN	25 - 34
7.- CONCLUSIONES	35
8.- BIBLIOGRAFÍA	36 - 38
9.- ANEXOS	38 - 42

ÍNDICE GRÁFICOS Y TABLAS

1.- Tabla 1	14
2.- Tabla 2	14
3.- Tabla 3	15
4.- Tabla 4	15
5.- Tabla 5	15
6.- Tabla 6	16
7.- Tabla 7	16
8.- Tabla 8	16
9.- Tabla 9	17
10.- Tabla 10	17
11.- Tabla 11	17
12.- Tabla 12	18
13.- Tabla 13	18
14.- Tabla 14	18
15.- Tabla 15	19
16.- Tabla 16	19
17.- Tabla 17	19
18.- Tabla 18	20
19.- Tabla 19	20
20.- Tabla 20	20
21.- Tabla 21	21
22.- Tabla 22	21

23.- Tabla 23	22
24.- Tabla 24	22
25.- Tabla 25	23
26.- Tabla 26	23
27.- Tabla 27	24
28.- Tabla 28	24
29.- Tabla 29	24
30.- Tabla 30	25
31.- Tabla 31	25
32.- Tabla 32	25
33.- Tabla 33	26
34.- Tabla 34	26
35.- Tabla 35	27
36.- Tabla 36	27
37.- Tabla 37	30
38.- Tabla 38	31
39.- Tabla 39	31
40.- Tabla 40	32
41.- Tabla 41	32
42.- Tabla 42	33
43.- Tabla 43	34
44.- Tabla 44	34

MARCO TEÓRICO

El tabaco se trae a Europa, cuando Colon descubre en Las Américas gente reunida aspirando humo de unos cilindros de hojas secas.

Este era utilizado en ceremonias mágicas y religiosas.

Al principio no cultivaban este tipo de planta ya que era una economía de subsistencia y el tabaco no era comestible, pero poco a poco fueron avanzando y se dedicaron más a una economía basada en el comercio, y el tabaco era una buena planta con la que comerciar¹.

Los primeros que utilizaron esta planta fueron los trabajadores, que eran quienes cultivaban esta planta. Pero pronto el consumo pasó a las clases más privilegiadas a raíz de la multiplicidad de usos otorgados por los nativos a la planta.

El nuevo producto se difundió rápidamente por Europa y Rusia, y en el siglo XVII llegó a China, Japón y la costa occidental de África.

Los conocimientos que se iban adquiriendo de botánica y farmacología hicieron que este consumo fuera incrementando².

Mientras tanto, en España, las autoridades, no fueron ajenas al creciente comercio y así a principios del s. XVII (1620) empezó a funcionar en Sevilla la primera fábrica tabacalera que se inauguraría en 1758 bajo el nombre de La Real Fábrica de Tabacos de Sevilla.

Más tarde se creó en Cádiz otra fábrica de tabaco, pero esta vez comenzó a elaborar polvo de tabaco, muy apreciado en toda Europa, denominado Rapé. También se comenzaron a fabricar los cigarros puros hechos con hojas producidas en nuestras colonias de ultramar.

La forma de cobro que tenía el estanco a la hora de comerciar con el tabaco era mediante el arriendo a particulares. Esto fue debido a la escasa articulación de la administración pública.

Pero pronto el estanco se convirtió en una gran fuente de ingresos de la corona.

Y estos arriendos llevaron a la gente a cometer delitos ante la falta de control inicial, lo que obligó al gobierno a establecer bases legales relacionadas con esto³.

Pronto empezaron a aparecer relaciones entre los distintos tipos de tabaco y problemas de salud. En 1761 se establece una relación del cáncer de nariz con el consumo de rapé (tabaco en polvo esnifado), y en 1795 el de la aparición de cáncer de labio en fumadores de pipa.

Aunque aparecieron todos estos problemas el consumo del tabaco seguía aumentando, donde baja este consumo de tabaco es a nivel farmacológico.

Y más adelante bajó el uso del tabaco en polvo, teniendo el consumo en pipa un grupo minoritario de usuarios e incrementándose cada vez más la utilización de los cigarrillos.

En 1956 la OMS hizo un estudio donde declaró el tabaco como la principal causa prevenible o evitable de muerte precoz⁴.

Anteriormente estaba permitido fumar en casi todos los lugares públicos, menos en algunos que estaba contraindicado, pero con el paso de los años esto ha ido cambiando y se empezó a prohibir fumar en muchos más lugares públicos.

Desde los primeros estudios en 1968 el número de fumadores ha aumentado a nivel mundial. En algunos países siguen creciendo. En los 90, unos 3.000.000 de personas morían al año víctimas del consumo de tabaco, y se prevé que en el 2.020 mueran más de 9.000.000 de personas.

Al número de consumidores del alcohol se le suma el problema de la edad media de las personas que se inician en el consumo de tabaco. En España esta media es de 13,5 años, edad a menudo insuficiente para valorar de manera responsable las futuras consecuencias del ser fumador⁵.

Como política para disminuir este consumo, actualmente, ya no se permite fumar en casi ningún lugar y hay zonas indicadas para esta actividad.

A nivel internacional se han realizado una serie de normas para disminuir el consumo de tabaco. Estas normas están dirigidas especialmente a la gente joven o a los menores de edad, gente con más probabilidades de coger un hábito tabáquico. Su función está en evitar actividades de comercialización y abarcan cinco áreas principales:

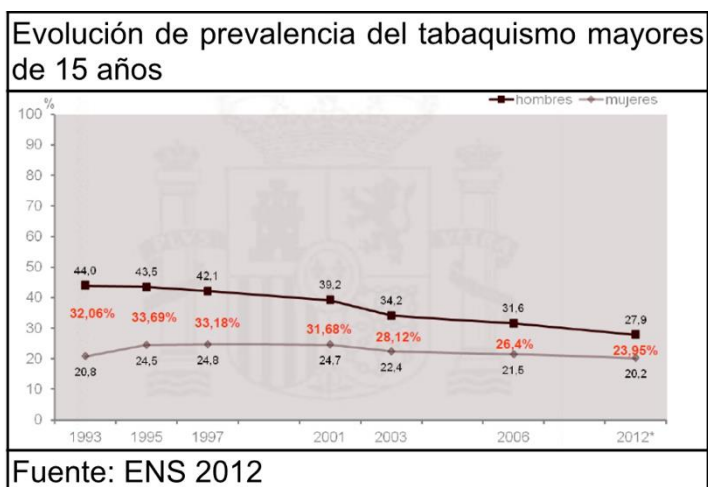
1. La publicidad dirigida a la juventud
2. La distribución de artículos de promoción a los jóvenes
3. El patrocinio de actos o actividades en que participa gente joven
4. La rotulación del envasado de los productos del tabaco
5. La venta de cigarrillos a menores de 18 años de edad.

Aunque realmente este consumo apenas disminuye, ya que aunque haya gente que lo deje, hay nueva gente que coge estos hábitos.

Pero la publicidad en el mundo del tabaco es muy importante, ya que estas empresas pierden muchos consumidores, ya sea porque dejen de fumar o porque mueren a raíz de diferentes enfermedades (relacionadas o no con el tabaco). Por lo tanto esta publicidad es muy importante, ya que se necesita atraer a nuevos clientes⁶.

Gracias a distintos estudios realizados se ha comprobado que el tabaco es un causante de enfermedades, aparte que tanto el humo como el olor son molestos para la gente no fumadora.

Con distintos estudios se ha visto, que la prevalencia de tabaquismo ha disminuido, pero no todo lo que se espera frente a todas las prohibiciones que se han establecido, sino que se ha mantenido bastante igual.



Estos estudios también demuestran que las mujeres fuman más que los hombres, en los hombres tienden a bajar los hábitos tabáquicos (44 % el año 1993 contra un 27,9 % el año 2012), mientras que en las mujeres sucede lo contrario (20,8 % el año 1993 contra un 24,7 % el año 2001)⁷.

Uno de los grandes problemas del tabaquismo es la temprana edad de comienzo de este hábito, ya que cada vez se está empezando a fumar antes, ya que el tabaquismo está muy de moda entre ellos, sea por la presión social o por el poco conocimiento de este tema.

Lo que sí está claro es que hay un incremento de la venta ilegal de tabaco y varios estudios demuestran esto, lo malo es que al ser ilegal esta venta enmascara los datos legales que hay del tabaco, llegando a pensar que este hábito ha disminuido.

También, al hablar del consumo de tabaco, nos referimos a dos tipos de consumidores, los consumidores activos y los pasivos. Los activos son aquellos que tienen como hábito fumar y son consumidores de tabaco, y los pasivos, aquellos que conviven con los fumadores pero sin ser consumidores, solamente inhalan el humo que proviene del tabaco (también nocivo para la salud)⁸.

Los fumadores, y en menor medida los exfumadores, tienen un mayor riesgo de morir por ciertas enfermedades. El tabaco provoca cáncer de labio, cavidad oral, faringe, laringe, esófago, tráquea, bronquios, pulmón, vejiga urinaria, riñón y pelvis renal. En las mujeres también está relacionado con el cáncer de cuello de útero. Así mismo el tabaco también es causa de enfermedades cardiovasculares y tiene un papel importante en las enfermedades respiratorias.

El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable en el mundo. La OMS estima que en el año 2000 aproximadamente 4 millones de personas murieron en todo el mundo debido a enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco, y que en el año 2030 esta cifra se elevará hasta los 10 millones anuales.

Tabla 1. Mortalidad atribuible a diferentes factores de riesgo en Europa Occidental* en el año 2000 (en miles de muertos)		
Factor de riesgo	Varones	Mujeres
Consumo de tabaco	531	145
Consumo de alcohol	65	85
Consumo de drogas ilícitas	11	6
Hipertensión arterial	325	354
Hipercolesterolemia	265	282
Obesidad	183	197
Bajo consumo de fruta y vegetales	95	75
Relaciones sexuales sin protección	3	9
Polución ambiental	12	11

(*) Alemania, Andorra, Austria, Bélgica, Croacia, Dinamarca, Eslovenia, España, Finlandia, Francia, Grecia, Holanda, Islandia, Irlanda, Israel, Italia, Luxemburgo, Malta, Mónaco, Noruega, Portugal, Reino Unido, República Checa, San Marino, Suecia, Suiza.

9

Uno de los grandes problemas del tabaco es su difícil deshabituación. Esta deshabituación conlleva un cambio en la conducta de la gente frente al tabaco. Se desarrollan una serie de etapas a lo largo de un tiempo hasta que se consigue la deshabituación completa hacia el tabaco.

- Inicialmente, en la Fase de Precontemplación el fumador no tiene intención de dejar el tabaco en los próximos seis meses
- En la Fase de contemplación se encuentran las personas que se plantean dejar de fumar en los próximos seis meses.
- En la fase de Preparación la persona fumadora está dispuesta a dejar de fumar en el próximo mes.
- Las fases de acción y de mantenimiento se ven marcadas por las recaídas. El mayor porcentaje de recaídas se produce en los primeros seis meses después de dejar de fumar. Si un fumador lleva menos de seis meses de abstinencia se dice que se encuentra en la fase de acción, mientras que si lleva más de este tiempo, se encuentra en la fase de mantenimiento¹⁰.

Transcurridos 5 años desde que el sujeto deja de fumar, se prevé que definitivamente va a dejar de pensar en ello y se considera que se encuentra en la fase de finalización. En esta fase las posibilidades de recaídas son muy bajas y se establece a la persona como verdaderamente ex-fumadora¹¹.

Pero estas fases pueden no ser iguales en todas las personas por eso en este estudio relacionaremos el carácter de las personas con estos hábitos o deshábidos tabáquicos.

En este trabajo nos referiremos solo a las mujeres, por lo tanto nos fijaremos en la relación entre el tabaco y las mujeres. A la hora de investigar la relación entre las mujeres y el tabaco vemos que la evolución del tabaquismo en las mujeres es diferente a la de los hombres.

Una de las primeras muestras históricas de mujer consumiendo tabaco hace referencia a Catalina de Mediéis. Esta consumía este tabaco como remedio muy eficaz contra sus habituales cefaleas.

Aparte de esta referencia histórica más adelante se consideró inaceptable, vulgar e incluso inmoral el hecho de que las mujeres fumaran¹².

Antes de la Segunda Guerra Mundial la mujer apenas fumaba, porque eso era cosa de hombres, pero se dieron varios cambios importantes tanto en la mentalidad de las mujeres de igualdad como en la incorporación al mundo laboral. Esto ocurrió fundamentalmente entre los años 50 y 60.

En España es muy preocupante el consumo de tabaco en las mujeres, ya que sigue incrementando poco a poco, pese a todos los riesgos y daños que se ha observado que produce. Si continúa esta tendencia es posible que, en un futuro cercano, haya más mujeres fumadoras que hombres fumadores entre la población adulta. Así, desde 1987 a 1995, el consumo en las mujeres ha pasado del 23% al 27.2%.

Hay tres factores fundamentales que pueden ser un obstáculo para que una fumadora abandone los cigarrillos:

- Afrontamiento del afecto negativo.
- Obtener apoyo social.
- Controlar el peso corporal.

El estrés y /o el afecto negativo provocan más recaídas en las mujeres que en los hombres.

Las causas que hacen que las mujeres dejen de fumar son las mismas que incitan a los hombres a esto. Entre otras se encuentra, la preocupación sobre su salud, presión social, demostrar autocontrol y el ahorro económico.

La gran adicción que genera el tabaco hace que sea difícil convencer a las mujeres de que dejen de fumar¹³.

Las mujeres tienen un problema añadido y es el embarazo, ya que el tabaco es nocivo para el feto por lo tanto las mujeres que quieran quedarse embarazadas han de parar de fumar quieran o no. Esto hace que en los estudios se observe un rango de edad donde las mujeres fuman menos, pero se observa que cuando pasa la época de fertilidad vuelven a retomar estos hábitos.

Una de las cosas buenas que tienen las mujeres a la hora de querer dejar el tabaco es que piden ayuda tanto a las diferentes instituciones que proporcionan este tipo de ayudas, ya que los hombres intentan dejar el tabaco por su cuenta y a veces esto puede resultar más complicado¹⁴.

JUSTIFICACIÓN

En este trabajo intentaremos comprender si el carácter de las personas está ligado a los hábitos tabáquicos, si las personas dependiendo de su carácter son más propensas o menos a adquirir estos. En concreto, el carácter de una serie de mujeres que han realizado la encuesta.

Hoy en día la sociedad está evolucionando y los hábitos tabáquicos de estas también. Esto ocurre porque ha habido un cambio, tanto en la organización familiar como en el ritmo de vida y el estilo de vida que se lleva actualmente.

Para la gente ya no es desconocido el tabaco ni los efectos perjudiciales que este tiene, al igual que tampoco son desconocidas todas las prohibiciones y leyes en contra del tabaco, esto ha reducido el consumo a nivel global, pero no de la manera que se esperaba, sino que ha disminuido de manera muy leve.

Todo esto lo realizaremos mediante el método cualitativo en el cual pasaremos un cuestionario a distintas personas, luego juntaremos los resultados de este y veremos las distintas variables, intentado de esta manera confirmar o refutar nuestra hipótesis.

Realizamos el trabajo mediante este método para obtener resultados sobre esta vinculación del carácter y del hábito tabáquico.

OBJETIVOS

PRINCIPAL: Estudiar el carácter de diferentes mujeres y su vinculación con la incoación o el abandono del hábito tabáquico. Acotando los parámetros de edad a personas entre 18 y 30 años, sean o no fumadoras.

SECUNDARIOS:

- Evaluar el carácter de las participantes en el estudio y la autopercepción que tienen.
- Evaluar y hacer que se planteen cuando se ven más tentadas a fumar y al mismo tiempo cuanto confían en poder evitar esta tentativa a través del Modelo Transteórico
- Evaluar mediante el “Cuestionario de evaluación de la condición de fumador” cuáles de las participantes son fumadoras y cuáles no.
- Evaluar a través del “Cuestionario de evaluación de la condición de fumador” si las participantes son exfumadoras, han probado alguna vez el tabaco o si por el contrario nunca han tenido esa necesidad.
- Comprobar si las participantes fumadoras tienen opiniones más positivas con respecto al tabaco y al hábito de fumar que las no fumadoras.
- Comprobar si las participantes exfumadoras tienen opiniones más negativas con respecto al tabaco y al hábito de fumar que las fumadoras.

MATERIAL Y MÉTODOS

El método utilizado en este trabajo se trata del **método cuantitativo**, donde hemos utilizado una serie de herramientas informáticas y estadísticas para la obtención de los resultados ¹⁵.

Realizado a través de unas **encuestas** en las cuales veremos el carácter y la relación de las encuestadas con el tabaco, a la vez que mediremos el grado de tentación o de evitación del tabaco.

Los **criterios de inclusión** de las participantes de este trabajo de investigación se trata de:

- Mujeres
- Entre 18 y 30 años
- Residentes en Valencia capital
- Con estudios universitarios (cursándolos o tituladas)

La variable de este trabajo consiste en una **muestra** representativa de 2092 mujeres, todas con residencia en Valencia, entre 18 y 30 años que están actualmente cursando estudios universitarios o habiéndolos cursado en el pasado y ahora ya poseen este título.

El método que hemos utilizado ha sido: el método de **bola de nieve** o por cadena, que se trata de un método en el que los encuestados al mismo tiempo pasan también la encuesta a conocidos que entren en los rangos marcados. Hemos decidido utilizar este método para poder llegar a la mayor cantidad de gente y así tener una muestra más grande y representativa por lo que los resultados serán más ajustados a la población. Esta serie de datos ha sido recogida en Valencia desde Diciembre del 2018 hasta Febrero del 2019 ¹⁶.

1. TEST DEL CARÁCTER → Este test se trata de un conjunto de preguntas que se formulan al usuario, en el cual podemos ver cuál es su carácter predominante y el tipo de reacción que tiene ante determinadas situaciones límite. De esta manera este test mide el carácter de las personas, poniendo como posibles respuestas dos totalmente opuestas y viendo por cual se decanta la persona. Este test, realizado por “Psicoactiva” sólo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico, pero nos sirve para ver o intuir el carácter que pueden tener los diferentes usuarios.

Los autores de este test son: M.Guerri (directora de Psicoactiva), P. Calvo (gestor SEO), E.Martínez, X.Molas, JA. Barrera, M.Gómez, G.Corredor, M.Leiva (psicólogos de Psicoactiva) ¹⁷.

2. TEST DEL TABACO → Este cuestionario se trata de un cuestionario de evaluación de la condición de fumador ¹⁸.

En este cuestionario se recogen los datos de la persona principales y se ve su relación con el tabaco.

Aunque en este cuestionario no hemos añadido todas las preguntas del cuestionario, ya que hay algunas que no tienen importancia para la información que queremos obtener. Validado por la OMS.

3. CUESTIONARIO DEL MODELO TRANSTEÓRICO → Este cuestionario se trata de una serie de preguntas, donde se pretende medir la presión que tienen las personas al fumar en diferentes circunstancias y cuanto son capaces de evitarlo ¹⁹.

Recoge una serie de situaciones en las que tienen que decir cuán de entados están a fumar y cuanto lo podrían evitar, puntuando del 1 al 5.

Validado por la UNESCO.

(Anexo I)

Este trabajo ha sido aprobado por el Comité de ÉTICA de DGSP-CSISP. (Anexo II)

RESULTADOS

Aquí mostraremos las distintas tablas cruzadas en las que hemos incorporado nuestros datos y hemos visto si tenían valor significativo. En estas tablas está representada la muestra, formada por 2092 mujeres residentes en Valencia, de entre 18 y 30 años con estudios universitarios.

Tabla 1. Relación entre: carácter y tipo de fumadora.

		CARÁCTER			Total
		Carácter fuerte	Diplomático	Medio	
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	51	15	762	828
	Fumador	12	0	147	159
	Fumador esporádico	7	1	200	208
	No fumador	31	25	841	897
Total		101	41	1950	2092

Como se puede observar en esa tabla, de todos los tipos de fumadores hay: 101 de carácter fuerte, 41 de carácter diplomático y 1950 de carácter medio, por lo que podríamos decir que el carácter guarda un poco de relación con el carácter fuerte, pero con el que mayor relación guarda es con el carácter medio.

Tabla 2. Resultados del análisis de relación entre: carácter y tipo de fumadora.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,913 ^a	6	,004
Razón de verosimilitud	22,577	6	,001
N de casos válidos	2092		

Las variables de carácter y tipo de fumadora son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 3. Relación entre: tipo de fumadoras y MTT (evitar)

		GRUPO (EVITAR)			Total
		Medio evitable	Muy evitable	Poco evitable	
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	113	24	691	828
	Fumador	99	47	13	159
	Fumador esporádico	69	9	130	208
	No fumador	84	32	781	897
Total		365	112	1615	2092

En esta tabla observamos que de todos los tipos de fumadores que hay: 365 podrían evitar a medias el fumar en diferentes situaciones, 112 sí podrían evitarlo y 1615 mujeres tendrían pocas posibilidades de no fumar en estas situaciones.

Tabla 4. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y MTT (evitar)

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	561,515 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	464,155	6	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadoras y MTT (evitar) son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 5. Relación entre: tipo de fumadoras y MTT (tentar)

		GRUPO (TENTAR)			Total
		Medio tentado	Muy tentado	Poco tentado	
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	115	598	115	828
	Fumador	92	32	35	159
	Fumador esporádico	54	122	32	208
	No fumador	126	592	179	897
Total		387	1344	361	2092

Como podemos observar en esta tabla de los distintos tipos de fumadoras: 387 mujeres estarían medio tentadas a fumar en las diferentes situaciones que se plantean en la encuesta, 1344 mujeres se sienten muy tentadas en estas situaciones y 361 tienen poca tentación de fumar en estas situaciones.

Tabla 6. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y MTT (tentar)

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	228,110 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	198,272	6	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y MTT (tentar) son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 7. Relación entre: tipo de fumadoras y vivir con fumadores

		¿Vives con fumadores?		Total
		No	Sí	
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	498	330	828
	Fumador	55	104	159
	Fumador esporádico	118	90	208
	No fumador	565	332	897
Total		1236	856	2092

Como podemos observar en esta tabla, de los distintos tipos de fumadoras que hay: 1236 no viven con fumadores y 856 sí que viven con fumadores.

Tabla 8. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y vivir con fumadores

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	45,972 ^a	3	,000
Razón de verosimilitud	45,268	3	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y vivir con fumadores son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 9. Relación entre: tipo de fumadoras y familiar/conocido con enfermedades por el tabaco

		¿Algún familiar/conocido ha tendido alguna enfermedad relacionada con el tabaco?		
		No	Sí	Total
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	443	385	828
	Fumador	82	77	159
	Fumador esporádico	113	95	208
	No fumador	486	410	897
Total		1124	967	2092

En esta tabla observamos que de los cuatro tipos de fumadores hay 1124 mujeres que no tienen ningún tipo de familiar/conocido con enfermedades a causa del tabaco y 967 mujeres que sí tienen algún familiar/conocido con patologías causadas por el tabaco.

Tabla 10. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y familiar/conocido con enfermedades por el tabaco.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,771 ^a	6	,939
Razón de verosimilitud	2,132	6	,907
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y tener familiares/conocidos con enfermedades por tabaco no son variables asociadas. No tienen relación entre ellas y el chi no es de carácter significativo.

Tabla 11. Relación entre: tipo de fumadoras e incomodidad ante diferentes situaciones

		¿Crees que las personas notan cuándo te encuentras incómodo en alguna situación?		
		No	Sí	Total
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	131	697	828
	Fumador	34	125	159
	Fumador esporádico	36	172	208
	No fumador	166	730	897
Total		367	1724	2092

En esta tabla observamos que de los tipos de fumadores, hay 367 que piensan que la gente no nota cuando están incómodos y 1724 que piensan que la gente sí lo nota.

Tabla 12. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras e incomodidad ante diferentes situaciones

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,258 ^a	6	,511
Razón de verosimilitud	5,574	6	,473
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora e incomodidad ante diferentes situaciones no son variables asociadas. No tienen relación entre ellas y el chi no es de carácter significativo.

Tabla 13. Relación entre: tipo de fumadoras y forma de hablar original y diferente

		¿Te gusta hablar de una forma original y diferente?		Total
		No	Sí	
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	384	444	828
	Fumador	76	83	159
	Fumador esporádico	95	113	208
	No fumador	434	463	897
Total		989	1103	2092

En esta tabla observamos que de los cuatro tipos de fumadoras de nuestra encuesta: 989 no refieren hablar de manera original y diferente y 1103 sí lo hace.

Tabla 14. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y forma de hablar original y diferente

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,942 ^a	3	,815
Razón de verosimilitud	,942	3	,815
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y forma de hablar original y diferente no son variables asociadas. No tienen relación entre ellas y el chi no es de carácter significativo.

Tabla 15. Relación entre: tipo de fumadoras y decir palabrotas

		¿Dices palabrotas?		Total
		No	Sí	
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	115	713	828
	Fumador	18	140	159
	Fumador esporádico	16	192	208
	No fumador	225	672	897
Total		374	1717	2092

En esta tabla observamos que de los diferentes tipos de fumadoras que hay en el estudio: 374 no dice palabrotas, mientras que 1717 sí que dicen palabrotas.

Tabla 16. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y decir palabrotas

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	72,063 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	66,665	6	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y decir palabrotas son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 17. Relación entre: tipo de fumadoras y la tentación de fumar en una fiesta

		¿Cómo de tentado estas ante estas situaciones? [Con amigos en una fiesta]					Total
		Bastante	Mucho	Nada	Normal	Poco	
TIPO DE FUMADOR	Exfumador	190	87	213	148	190	828
	Fumador	42	98	3	16	0	159
	Fumador esporádico	84	80	0	33	11	208
	No fumador	69	35	596	64	133	897
Total		385	300	812	261	334	2092

De los diferentes tipos de fumadoras que encontramos en la encuesta: 300 están muy tentadas a fumar con amigos en una fiesta, 385 están bastante, 261 tienen una tentación normal en esta situación, 334 están poco tentadas y 812 no lo están nada.

Tabla 18. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y la tentación de fumar en una fiesta

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	992,713 ^a	12	,000
Razón de verosimilitud	1009,414	12	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y la tentación de fumar en una fiesta son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 19. Relación entre: tipo de fumadoras y evitar fumar en una fiesta

		¿Cuánto confías poder evitar fumar en estas situaciones? [Con amigos en una fiesta]					
		Bastante	Mucho	Nada	Normal	Poco	Total
TIP	Exfumador	177	285	90	142	134	828
O	Fumador	12	18	57	16	56	159
DE	Fumador esporádico	31	26	40	43	68	208
FUM ADO R	No fumador	115	458	131	85	108	897
Total		335	787	318	286	366	2092

Como podemos observar en esta tabla a la hora de evitar fumar en una fiesta, 787 encuestadas podrían evitarlo mucho, 335 podrían evitarlo bastante, 286 lo podrían evitar de manera normal, 366 lo podrían evitar poco y 318 no podrían evitarlo.

Tabla 20. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y evitar fumar en una fiesta

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	294,480 ^a	12	,000
Razón de verosimilitud	292,620	12	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y evitar fumar en una fiesta son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 21. Relación entre: tipo de fumadoras y la tentación de fumar cuando está relajada tomando un café

		¿Cómo de tentado estas ante estas situaciones? [En el café mientras hablo y me relajo]					
		Bastante	Mucho	Nada	Normal	Poco	Total
TIPO	Exfumador	44	7	658	55	64	828
DE	Fumador	55	42	9	37	16	159
FUM	Fumador esporádico	28	10	93	32	45	208
ADO	No fumador	27	10	783	44	33	897
R							
Total		154	69	1543	168	158	2092

En esta tabla observamos que de los diferentes tipos de fumadoras, ante la tentación de fumar cuando se está relajado tomando un café 69 están muy tentadas, 154 están bastante tentadas, 168 están tentadas de manera normal, 158 están un poco tentadas y 1543 lo no estarían nada.

Tabla 22. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y la tentación de fumar cuando está relajada tomando un café

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	781,948 ^a	12	,000
Razón de verosimilitud	606,723	12	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y la tentación de fumar cuando se está relajada tomando un café son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo.

Tabla 23. Relación entre: tipo de fumadoras y evitar fumar cuando está relajada tomando un café

		¿Cuánto confías poder evitar fumar en estas situaciones? [En el café mientras hablo y me relajo]					
		Bastante	Mucho	Nada	Normal	Poco	Total
TIP	Exfumador	105	534	91	64	34	828
O	Fumador	34	25	23	36	41	159
DE	Fumador esporádico	33	92	23	39	21	208
FU	No fumador	90	549	150	73	35	897
MA							
DO							
R							
Total		262	1200	287	212	131	2092

En esta tabla vemos que de los tipos de fumadoras que hay: 1200 mujeres podrían evitar fumar cuando están relajadas tomando un café, 262 podría evitarlo bastante, 212 podrían evitarlo de manera normal, 131 personas lo podrían evitar poco y 287 no podría evitarlo nada.

Tabla 24. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y evitar fumar cuando está relajada tomando un café

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	255,597 ^a	12	,000
Razón de verosimilitud	223,556	12	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y el evitar fumar cuando se está relajada tomando un café son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 25. Relación entre: tipo de fumadoras y la tentación de fumar cuando está ansiosa y estresada

		¿Cómo de tentado estas ante estas situaciones? [Cuando estoy muy ansioso y estresado]					
		Bastante	Mucho	Nada	Normal	Poco	Total
TIPO	Exfumador	79	40	533	70	106	828
DE	Fumador	69	58	3	23	6	159
FUMA	Fumador esporádico	42	21	49	46	50	208
DOR	No fumador	65	45	709	35	43	897
Total		255	164	1294	174	205	2092

Lo que podemos observar en esta tabla es la relación entre los tipos de fumadores y la tentación que tendrían de fumar cuando están ansiosas o estresadas y 164 estaría muy tentada, 255 mujeres lo estarían bastante, 174 tendrían una tentación normal, 205 estaría poco tentada y 1294 no lo estaría nada.

Tabla 26. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y la tentación de fumar cuando está ansiosa y estresada

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	687,889 ^a	12	,000
Razón de verosimilitud	634,236	12	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y la tentación de fumar cuando está ansiosa y estresada son variables asociadas. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 27. Relación entre: tipo de fumadoras y evitar fumar cuando está ansiosa y estresada

		¿Cuánto confías poder evitar fumar en estas situaciones? [Cuando estoy muy ansioso y estresado]					
		Bastante	Mucho	Nada	Normal	Poco	Total
TIP	Exfumador	113	462	99	84	70	828
O	Fumador	28	12	41	30	48	159
DE	Fumador esporádico	49	58	24	53	24	208
FU	No fumador	74	505	174	72	72	897
MA							
DO							
R							
Total		264	1037	338	239	214	2092

Como observamos en esta tabla, de los diferentes tipos de fumadoras que hay 1037 podrían evitar mucho el fumar cuando están ansiosas y estresadas, 264 lo podrían evitar bastante, 239 lo podrían evitar de manera normal, 214 lo podrían evitar un poco y 338 no podrían evitar el fumar.

Tabla 28. Resultados del análisis de relación entre: tipo de fumadoras y evitar fumar cuando está ansiosa y estresada

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	277,924 ^a	12	,000
Razón de verosimilitud	279,225	12	,000
N de casos válidos	2092		

Las variables de tipo de fumadora y evitar fumar cuando está ansiosa y estresada. Tienen relación entre ellas y el chi es de carácter significativo, lo que quiere decir que ambas variables sí que tienen relación y no se trata solo de una probabilidad aleatoria.

Tabla 29. Relación entre: carácter y MTT (evitar)

		GRUPO (EVITAR)			
		Medio evitable	Muy evitable	Poco evitable	Total
CARÁCTER	Carácter fuerte	24	5	72	101
	Diplomático	3	0	38	41
	Medio	338	107	1505	1950
Total		365	112	1615	2092

Al observar esta tabla, vemos la relación entre el carácter de las encuestadas y lo que podrían evitar fumar ante diferentes situaciones: 112 podrían evitarlo mucho, 365 no podrían evitarlo del todo y 1615 podrían evitar poco el fumar.

Tabla 30. Resultados del análisis de relación entre: el carácter y MTT (evitar)

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,756 ^a	4	,067
Razón de verosimilitud	11,330	4	,023
N de casos válidos	2092		

Las variables de carácter y MTT (evitar). No tienen relación entre ellas y el chi no es de carácter significativo.

Tabla 31. Relación entre: carácter y MTT (tentar)

		GRUPO (TENTAR)			Total
		Medio tentado	Muy tentado	Poco tentado	
CARÁCTER	Carácter fuerte	20	59	22	101
	Diplomático	4	30	7	41
	Medio	363	1255	332	1950
Total		387	1344	361	2092

Como podemos ver al observar esta tabla, se encuentran la relación del carácter de las mujeres encuestadas y la tentación que les produce fumar ante determinadas situaciones: 1344 están muy tentadas a fumar, 387 están medio tentadas y 361 no están nada tentadas.

Tabla 32. Resultados del análisis de relación entre: el carácter y MTT (tentar)

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,107 ^a	4	,392
Razón de verosimilitud	4,364	4	,359
N de casos válidos	2092		

Las variables de carácter y MTT (tentar). No tienen relación entre ellas y el chi no es de carácter significativo.

DISCUSIÓN

El objetivo general que planteábamos en nuestra investigación era ver la relación del carácter que poseen las encuestadas y vincularlo a su relación con el tabaco. Para que esto resultara hemos realizado diferentes encuestas en las que podemos observar la relación con el tabaco que poseen las encuestadas y en las que podemos definir el carácter que posee cada una y la tentación o evitación que les produce este.

Para realizar la discusión vamos a centrarnos en los aspectos más relevantes que se han extraído al cruzar los diferentes resultados obtenidos.

1. DISCUSIÓN DEL CARÁCTER Y LAS ACTUACIONES ANTE EL TABACO

En este apartado tendremos en cuenta los cuatro tipos de fumadoras que hay en nuestra encuesta y los relacionaremos con el carácter que poseen.

Los resultados nos muestran que el carácter predominante de las mujeres encuestadas es un carácter medio. El tipo de fumadoras que más representación tiene en el carácter medio son las no fumadoras, mientras que el que más representación tiene en el carácter fuerte son exfumadoras. A su vez, en el carácter diplomático, la mayor representación también se encuentra en las no fumadoras.

La muestra nos permite observar que en este estudio hay, 828 mujeres exfumadoras, 159 mujeres fumadoras, 208 que fuman esporádicamente y 897 mujeres no fumadoras.

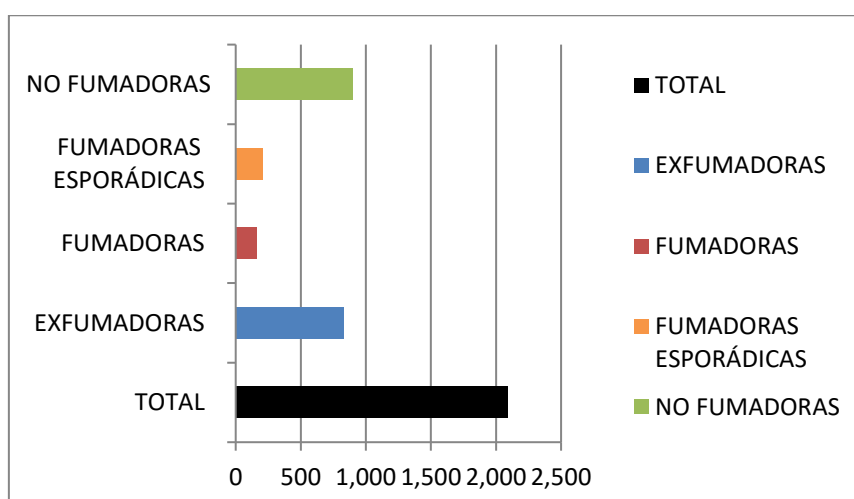


Tabla 33

Al ver los resultados de la Encuesta Nacional (INE) del 2017 sobre las mujeres y su relación con el tabaco en la Comunidad Valenciana ²⁰, observamos que del 100% de las encuestadas, 21.91% son fumadoras, 1.72% fumadoras ocasionales, 14.34% exfumadoras y 62.02% no fumadoras.

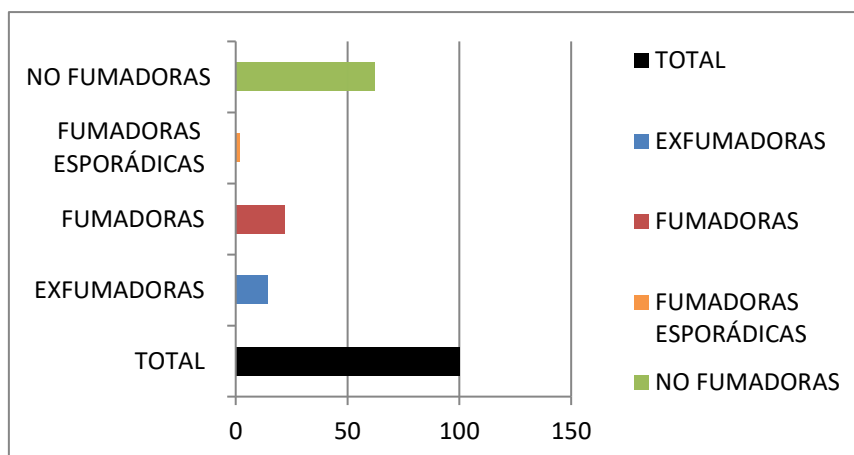


Tabla 34

Al comparar ambos resultados podemos ver que la muestra que tenemos de la población se parece en algunos aspectos, como en que uno de los valores más bajos en ambas son las fumadoras esporádicas. Las diferencias entre ambas tablas son principalmente en que en la encuesta realizada por el INE en el primer puesto con más gente que pertenece a ese grupo se encuentran las no fumadoras y luego las fumadoras, mientras que en nuestro trabajo primero van las no fumadoras y después las exfumadoras, dejando a las fumadoras en tercera posición.

2. DISCUSIÓN DE MTT, TENTACIÓN Y EVITACIÓN DEL TABACO.

En este apartado compararemos la evitación y la tentación que tienen las encuestadas a fumar en diferentes situaciones que se les plantea (según el cuestionario MTT).

Al realizar el análisis de estos datos hemos sacado los porcentajes para poder comparar los resultados, ya que no partían todos del mismo total (2092=100%)

Por lo tanto las tablas en las que hemos basado nuestro análisis han sido las siguientes:

EVITAR

	MEDIO EVITABLE	MUY EVITABLE	POCO EVITABLE	TOTAL
EXFUMADORAS	5,40%	1,14%	33,03%	39,57%
FUMADORAS	4,73%	2,24%	0,62%	7,60%
FUMADORAS ESPORÁDICAS	3,29%	0,43%	6,21%	9,94%
NO FUMADORAS	4,01%	1,52%	37,33%	42,87%
TOTAL	17,44%	5,35%	77,19%	100%

Tabla 35

TENTAR

	MEDIO TENTADO	MUY TENTADO	POCO TENTADO	TOTAL
EXFUMADORAS	5,49%	28,58%	5,49%	39,57%
FUMADORAS	4,39%	1,52%	1,67%	7,60%
FUMADORAS ESPORÁDICAS	2,58%	5,83%	1,52%	9,94%
NO FUMADORAS	6,02%	28,29%	8,55%	42,87%
TOTAL	18,50%	64,24%	17,25%	100%

Tabla 36

Al analizar los diferentes resultados obtenidos hemos comprobado que a la hora de evitar el tabaco ante estas determinadas situaciones, las mujeres que más se ven dispuestas a evitarlo son las fumadoras (2,24%), mientras que las que menos creen poder evitarlo son las fumadoras esporádicas (0,43%). Podemos observar también que las mujeres que creen poder evitar poco el fumar son tanto las exfumadoras (33,03%) como las no fumadoras (37,33%).

Al mismo tiempo al analizar lo tentadas que estarían estas mujeres a fumar en estas situaciones podemos observar que al igual que al evitar el tabaco, las mujeres que menos tentadas estarían a fumar son las fumadoras (1,52%). También las exfumadoras (28,58%) y las no fumadoras (28,29%) estarían muy tentadas a fumar en estas situaciones.

Estos resultados son resultados significativos. Distintas investigaciones lo respaldan y una de ellas refiere que en estas situaciones sí que hay gran tentación a fumar y se evita poco el fumar de manera general, sobre todo si no se tiene mucha experiencia en el mundo del tabaco se tiende a pensar que les resultará más difícil evitarlo. Para esto, esta investigación concluye que se necesitan una serie de estrategias de afrontamiento a esta droga ²¹.

3. DISCUSIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE FUMAR Y VIVIR CON FUMADORES

En este apartado tendremos en cuenta los tipos de fumadoras y si tiene relación con vivir con fumadores.

Los resultados nos muestran como de las exfumadoras hay más de ellas que no viven con fumadores (498 de 828), de las fumadoras esporádicas están bastante igualadas pero más de ellas no viven con fumadores y de las no fumadoras la mayoría tampoco viven con fumadores. Sin embargo, de las fumadoras la mayoría sí que vive con fumadores.

Las conclusiones que podríamos sacar es que del número total de encuestadas hay un mayor número que no vive con fumadores (1236), pero de los fumadores la mayoría sí lo hace.

Comparando nuestro estudio con un estudio encontrado sobre el consumo de tabaco en adultos, vemos que este hace mención a que hay un mayor riesgo de consumo de tabaco cuando desde niños se vive con fumadores. Sin embargo, si son tus hijos o tus hijas los consumidores de tabaco, la probabilidad es menor. Al mismo tiempo que si tu pareja es fumadora y vives con ella aumenta el consumo ²².

4. DISCUSIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE FUMAR Y CONOCER A ALGUIEN CON ENFERMEDADES POR TABACO

En este apartado vamos a tener en cuenta el tipo de fumadoras y el hecho de si conocen a alguien que haya sufrido una enfermedad relacionada con el tabaco.

Según nuestro estudio esta característica no afecta mucho ya que no hay una gran diferencia entre las exfumadoras, las fumadoras, las fumadoras esporádicas y las no fumadoras y el hecho de conocer a alguien, tanto familiar como conocido, que haya sufrido una enfermedad a causa del tabaco. Por lo tanto esta no sería una característica propia de uno de los grupos.

En otros estudios se habla de que esta situación sí hace que las diferentes mujeres dejen de fumar, aunque más bien cuando la enfermedad la padecen ellas mismas o un familiar muy cercano, que cuando les sucede a algún conocido. La mayor parte de las enfermedades provocadas por el tabaco son evitables mediante

una serie de intervenciones y actividades para dejar de fumar (si eran fumadoras) o mediante la concienciación para no hacerlo (si no eran fumadoras) por lo tanto las conclusiones que hemos podido observar en otras investigaciones son que mediante una serie de actividades más o menos intensivas este consumo del tabaco puede disminuirse o no llegar a realizarse²³.

5. DISCUSIÓN SOBRE LA RELACIÓN QUE TIENE FUMAR Y LA INCOMODIDAD NOTABLE QUE SE DESPRENDE

En este apartado se va a tener en cuenta el fumar y la incomodidad que notan las personas cuando estás en diferentes situaciones.

Los resultados nos muestran la relación que este factor tiene y afecta a todo tipo de fumadores por igual, ya que piensan que las personas sí les notan cuando están incómodos ante una situación.

Tanto las exfumadoras, como las fumadoras, las fumadoras esporádicas y las no fumadoras piensan que se les nota la incomodidad. Un total de 1724 mujeres frente a 367 que piensan que esto no se les nota.

En otros estudios se respaldan los resultados de este, ya que nos indican que el hecho de que otros noten tu incomodidad frente a diversas situaciones no se trata de un rasgo característico a la hora de consumir tabaco. En esta investigación no se habla de incomodidad en una situación, sino de seguridad y si notas que eres una persona segura. En este caso nos hemos fijado en esto, ya que se puede llegar a pensar que si crees que notan tu incomodidad es porque no estás seguro contigo mismo y si no lo notan porque sí lo estás²⁴.

6. DISCUSIÓN SOBRE LA RELACIÓN QUE TIENE FUMAR Y HABLAR DE UNA MANERA ORIGINAL

En este apartado tendremos en cuenta la relación entre los tipos de fumadoras y la forma original de hablar de las diferentes mujeres.

Los resultados nos muestran que todo tipo de fumadoras habla de manera original y diferente. Aunque están las dos opciones bastante igualadas: hacerlo (1103) y no hacerlo (989), en el grupo de las mujeres no fumadoras ambas opciones se encuentran más igualadas que en el resto de grupos: hablar de forma original (464), no hacerlo (434).

Por lo tanto podemos decir que este rasgo no es significativo y estas dos características no tienen relación.

Comparado con un estudio encontrado, nuestra conclusión no guarda relación con los resultados ahí obtenidos. En este estudio se habla específicamente de los alcohólicos anónimos y la relación del uso de palabras malsonantes y el alcohol, pero también hace referencia al uso de estas palabras y su relación con otras drogas, como puede ser el tabaco.

En esta investigación se dice que cualquier tipo de persona con una dependencia a algún tipo de droga estimulante, será menos consciente y no le producirá ningún tipo de incomodidad hacer uso de las palabrotas en su lenguaje habitual.

7. DISCUSIÓN SOBRE LA RELACIÓN ENTRE FUMAR Y DECIR PALABROTAS

En este apartado veremos la relación entre los tipos de fumadoras y el uso de palabrotas.

En el análisis de resultados se vio que hay una mayor cantidad de mujeres de todos los tipos que sí hacen uso de las palabrotas (1717). En todos los grupos predominan las mujeres que usan palabrotas a la hora de hablar, en el grupo de exfumadoras 713 frente a 115 que no dicen, 140 frente a 18 en el grupo de fumadoras, en las fumadoras esporádicas 192 frente a 16 y en el grupo de las no fumadoras 672 sí dice y 225 no.

Por lo tanto en este estudio podemos concluir con que esta relación sí que es significativa, tanto con el tabaco como en la vida cotidiana, ya que nos fijamos que una gran cantidad de mujeres hace uso de las palabrotas.

Comparado con un estudio encontrado, este habla de que el tabaco ocasiona daños diversos de manera física, como son las enfermedades crónicas, incapacitantes y progresivas, aunque actualmente las enfermedades causadas por el tabaco son enfermedades prevenibles y daños psicoemocionales. Uno de estos daños psicoemocionales se refiere a los problemas de conducta, por lo tanto esto puede ser una consecuencia de que las personas fumadoras al tener problemas de conducta sean más propensas a decir palabrotas y tener menos control a la hora de hablar ²⁶.

8. DISCUSIÓN ENTRE FUMAR Y LA EVITACIÓN/TENTACIÓN DE FUMAR EN UNA FIESTA

En este apartado estudiaremos la relación que tiene el querer o el evitar fumar cuando una mujer se encuentra en una fiesta.

Al realizar el análisis de estos datos hemos sacado los porcentajes para poder comparar los resultados, ya que no partían todos del mismo total (2092=100%)

Por lo tanto las tablas en las que hemos basado nuestro análisis han sido las siguientes:

EVITAR

	BASTANTE	MUCHO	NADA	NORMAL	POCO	TOTAL
EXFUMADORAS	9,08%	4,16%	10,18%	7,07%	9,08%	39,58%
FUMADORAS	2,01%	4,68%	0,14%	0,76%	0%	7,60%
FUMADORAS ESPORÁDICAS	4,02%	3,82%	0%	1,58%	0,53%	9,94%
NO FUMADORAS	3,30%	1,67%	28,49%	3,06%	6,36%	42,88%
TOTAL	18,40%	14,34%	38,81%	12,48%	15,97%	100%

Tabla 37

TENTAR

	BASTANTE	MUCHO	NADA	NORMAL	POCO	TOTAL
EXFUMADORAS	8,46%	13,62%	4,30%	6,79%	6,41%	39,58%
FUMADORAS	0,57%	0,86%	2,72%	0,76%	2,68%	7,60%
FUMADORAS ESPORÁDICAS	1,48%	1,24%	1,91%	2,06%	3,25%	9,94%
NO FUMADORAS	5,50%	21,89%	6,26%	4,06%	5,16%	42,88%
TOTAL	16,01%	37,62%	15,20%	13,67%	17,50%	100%

Tabla 38

En el análisis de los resultados hemos visto que los fumadores podrían evitar mucho el fumar ante una situación de fiesta (4,68%) y los que menos dicen poder evitar esta situación son los exfumadores (9,08%, lo pueden evitar poco) y los no fumadores (28,49%, no lo podrían evitar).

A la hora de estar tentados a fumar en una fiesta vemos un comportamiento parecido, ya que los no fumadores están muy tentados a fumar en esta situación (21,89%), pero también observamos que estos mismos son el grupo que tiene mayoría en no sentir nada de tentación por fumar ante esta situación.

Por lo tanto podemos concluir que estos resultados sí son significantes.

Comparado con el resultado de otro estudio, este también resultó ser un factor significativo. En este trabajo se dice que el lugar de consumo de tabaco más frecuente (entre los adolescentes) es en casas de amigos y de fiesta, ya que muchos son solo fumadores esporádicos en fiestas y el resto del tiempo no hacen uso del tabaco ²⁷.

9. DISCUSIÓN SOBRE FUMAR Y LA EVITACIÓN/TENTACIÓN DE FUMAR CUANDO SE ESTÁ RELAJADO TOMANDO UN CAFÉ

En este apartado estudiaremos la relación que tiene fumar (evitarlo o estar tentada) cuando una mujer se encuentra relajada tomando un café.

Al realizar el análisis de estos datos hemos sacado los porcentajes para poder comparar los resultados, ya que no partían todos del mismo total (2092=100%)

Por lo tanto las tablas en las que hemos basado nuestro análisis han sido las siguientes:

EVITAR

	BASTANTE	MUCHO	NADA	NORMAL	POCO	TOTAL
EXFUMADORAS	2,10%	0,33%	31,45%	2,63%	3,06%	39,58%
FUMADORAS	2,63%	2,01%	0,43%	1,77%	0,76%	7,60%
FUMADORAS ESPORÁDICAS	1,34%	0,48%	4,45%	1,53%	2,15%	9,94%
NO FUMADORAS	1,29%	0,48%	37,43%	2,10%	1,58%	42,88%
TOTAL	7,36%	3,30%	73,76%	8,03%	7,55%	100%

Tabla 39

TENTAR

	BASTANTE	MUCHO	NADA	NORMAL	POCO	TOTAL
EXFUMADORAS	5,02%	25,53%	4,35%	3,06%	1,63%	39,58%
FUMADORAS	1,63%	1,20%	1,10%	1,72%	1,96%	7,60%
FUMADORAS ESPORÁDICAS	1,58%	4,40%	1,10%	1,86%	1,00%	9,94%
NO FUMADORAS	4,30%	26,24%	7,17%	3,49%	1,67%	42,88%
TOTAL	12,52%	57,36%	13,72%	10,13%	6,26%	100%

Tabla 40

Los resultados nos muestran que a la hora de evitar fumar cuando se está relajado tomando un café los que más lo podrían evitar son los fumadores (2,01%) al igual que los exfumadores que también lo podrían evitar bastante. Pero al mismo tiempo estos mismos exfumadores son los segundos que no podrían evitar para nada fumar en esta situación (31,45%) quedando los no fumadores en el primer lugar (37,43%).

Un dato destacable de estos resultados es que la mayoría de gente se agrupa en no poder evitar nada el fumar en esta situación llegando a un 73,76%.

Por esto podemos concluir que los resultados de esta comparación son resultados significativos.

Como podemos observar en otros trabajos, el hecho de estar relajado hace que la gente fumadora tenga ganas de hacerlo o incluso utilizan el tabaco como método para relajarse. Por lo que podemos decir que la relación del tabaco con la relajación sí es significativa ²⁸.

10. DISCUSIÓN SOBRE FUMAR Y LA EVITACIÓN/TENTACIÓN DE HACERLO CUANDO SE ESTÁ ANSIOSO Y ESTRESADO

En este apartado estudiaremos la relación que tiene el fumar cuando una mujer se encuentra ante una situación estresante y que le genera ansiedad.

Al realizar el análisis de estos datos hemos sacado los porcentajes para poder comparar los resultados, ya que no partían todos del mismo total (2092=100%)

Por lo tanto las tablas en las que hemos basado nuestro análisis han sido las siguientes:

EVITAR

	BASTANTE	MUCHO	NADA	NORMAL	POCO	TOTAL
EXFUMADORAS	3,78%	1,91%	25,48%	3,35%	5,07%	39,58%
FUMADORAS	3,30%	2,77%	0,14%	1,10%	0,29%	7,60%
FUMADORAS ESPORÁDICAS	2,01%	1,00%	2,34%	2,20%	2,39%	9,94%
NO FUMADORAS	3,11%	2,15%	33,89%	1,67%	2,06%	42,88%
TOTAL	12,19%	7,84%	61,85%	8,32%	9,80%	100%

Tabla 41

TENTAR

	BASTANTE	MUCHO	NADA	NORMAL	POCO	TOTA
EXFUMADORAS	5,40%	22,08%	4,73%	4,02%	3,35%	39,58%
FUMADORAS	1,34%	0,57%	1,96%	1,43%	2,29%	7,60%
FUMADORAS ESPORÁDICAS	2,34%	2,77%	1,15%	2,53%	1,15%	9,94%
NO FUMADORAS	3,54%	24,14%	8,32%	3,44%	3,44%	42,88%
TOTAL	12,62%	49,57%	16,16%	11,42%	10,23%	100%

Tabla 42

En el análisis de estos datos, podemos observar que a la hora de evitar fumar en una situación que genera ansiedad o estresante la mayoría coincide en que no podría evitar para nada fumar (61,85%), pero la mayor parte de mujeres que han marcado esta opción se trata de mujeres no fumadoras (33,89%). En estos resultados también podemos ver que los que más podrían evitar fumar en esta situación son personas fumadoras (2,77% lo podrían evitar mucho) y las exfumadoras (3,78% podría evitarlo bastante).

Al mismo tiempo vemos que la tentación por fumar en estas situaciones es mucha (49,57%) aumentando también el porcentaje los no fumadores (24,14%), aunque esta vez los que no están nada tentados a fumar tabaco en esta situación también son los no fumadores (8,32%).

Por lo tanto podemos concluir con que la mayor parte de mujeres de nuestro estudio están muy tentadas y evitarían muy poco el consumo de tabaco ante una situación de estrés y ansiedad.

Como podemos observar en otros trabajos, la ansiedad y los factores de estrés en nuestra vida sí que aumentan el consumo de tabaco, por lo que respaldaríamos nuestro estudio. En este estudio se plantean nuevas maneras de abordar la deshabituación al tabaco en las personas con estrés y ansiedad, ya que debido a este problema son unos grandes consumidores ²⁹.

11. DISCUSIÓN SOBRE EL CARÁCTER Y SU RELACIÓN CON MTT (evitar/tentar)

En este apartado estudiaremos la relación que tiene el carácter de las mujeres encuestadas y su grado de tentación y evitación del tabaco en diferentes situaciones.

Al realizar el análisis de estos datos hemos sacado los porcentajes para poder comparar los resultados, ya que no partían todos del mismo total (2092=100%).

Por lo tanto las tablas en las que hemos basado nuestro análisis han sido las siguientes:

EVITAR

	MEDIO EVITABLE	MUY EVITABLE	POCO EVITABLE	TOTAL
CARÁCTER FUERTE	1,15%	0,24%	3,44%	4,83%
DIPLOMÁTICO	0,14%	0,00%	1,82%	1,96%
CARÁCTER MEDIO	16,16%	5,11%	71,94%	93,21%
TOTAL	17,45%	5,35%	77,20%	100%

Tabla 43

TENTAR

	MEDIO EVITABLE	MUY EVITABLE	POCO EVITABLE	TOTAL
CARÁCTER FUERTE	0,96%	2,82%	1,05%	4,83%
DIPLOMÁTICO	0,19%	1,43%	0,33%	1,96%
CARÁCTER MEDIO	17,35%	59,99%	15,87%	93,21%
TOTAL	18,50%	64,24%	17,26%	100%

Tabla 44

Al analizar estos resultados observamos que la mayor cantidad de mujeres que realizan la encuesta pertenecen al grupo de carácter medio por lo que siempre será este grupo el más representativo en cada decisión. A consecuencia de esto nos fijaremos en el total para poder sacar unas conclusiones. A la hora de evitar el tabaco en las diferentes situaciones planteadas, la mayoría de mujeres creen poder evitarlo poco (77,20%), al mismo tiempo que creen estar muy tentadas a fumar en estas mismas situaciones (64,24%), por lo que podríamos decir que en nuestra muestra, sin contar el tipo de carácter, las mujeres sí están tentadas y creen no poder evitar el fumar ante nuestro cuestionario del Modelo Transteórico.

Los resultados de este cuestionario no son significativos. Pero en cambio estos resultados no se parecen a los resultados encontrados en otro estudio en el que se habla de que las personas extrovertidas tienen más tendencia a fumar que las personas introvertidas, aunque se piensa que no solo está relacionada con el carácter sino que el fumar también puede estar relacionado con otros factores como el alcohol, el estrés, etc³⁰.

12. DISCUSIÓN GLOBAL

Una vez se han analizado los resultados y discutido las diferentes variables, podemos hacer una síntesis. La mayor parte de las veces los resultados de otras investigaciones sí han salido iguales a las conclusiones de este estudio. Si en este estudio eran resultados significativos lo han seguido siendo y si no lo eran no lo han sido, salvo en algunas ocasiones que ha ocurrido lo contrario.

Esto nos llega a demostrar que algunos de nuestros resultados pueden tener otras variables, por eso pueden precisar de unas encuestas más complejas y específicas.

CONCLUSIÓN

Las conclusiones más relevantes del estudio son las siguientes:

1. Al realizar las diferentes tablas hemos podido concluir con que la opinión que tienen las fumadoras sobre el tabaco sí es diferente a la que tienen las no fumadoras. En las diferentes situaciones planteadas las fumadoras piensan poder evitar o estar menos tentados a fumar que las no fumadoras. Esto puede traducirse en una creencia por parte de las no fumadoras a que su carácter les impida ser lo suficiente fuertes como para poder resistirse al tabaco, pero en cambio las fumadoras tienen un carácter más fuerte con el cual se ven capaces de poder evitar y resistirse a fumar ante las diferentes situaciones planteadas (Aunque como es lógico, en unas más y en otras menos). El único grupo que piensa tener un carácter fuerte para evitar fumar y no estar tentadas, es el de las exfumadoras, que como podemos deducir con el nombre del grupo al que pertenecen, han sido lo suficientemente fuertes de carácter y voluntad como para resistirse y seguir evitando los hábitos tabáquicos aún con la nicotina en su organismo.

2. Vemos que dos de los objetivos secundarios de este estudio nos dan un resultado no significativo ($p < 0,05$). Con esto podemos ver lo que podemos ver es que, en nuestro estudio, el carácter no guarda relación con lo tentadas o lo que creen poder evitar el tabaco las mujeres encuestadas y tampoco guarda relación con la autopercepción de las fumadoras. Pero en la discusión de este resultado lo que hemos visto es que esta unión de factores sí que es significativa, por lo tanto sí guardarían relación y estos factores habría que estudiarlos de manera más profunda.

3. Esta se trata de la conclusión más importante, ya que es la que guarda relación con la hipótesis principal. En relación a esta hipótesis vemos que el estudio da unos resultados significativos ($p < 0,05$), por lo que podemos decir que el carácter sí guarda relación con los hábitos tabáquicos y por lo tanto sí tienen una vinculación.

Para poder averiguar de manera más sencilla y cómoda esta relación, habría que realizar un test que reuniera preguntas de ambos aspectos y definiera las relaciones entre ellos para sacar unas conclusiones más claras sobre esta relación.

Aunque el carácter puede estar vinculado a los hábitos tabáquicos, siempre influirán las diferentes circunstancias personales a la hora de consumir tabaco, por lo que esto también debería tenerse en cuenta a la hora de añadir factores al cuestionario.

Finalmente esperemos que esto sirva para la realización de un test donde se pueda ver claramente y de forma sencilla la vinculación entre estos factores.

BIBLIOGRAFÍA

1. Files.sld.cu [Internet].

Disponible en: <http://files.sld.cu/antitabaquica/files/2012/10/historia-del-tabaco.pdf>

2. Von Gernet, A. (2014). Nicotian dreams: the prehistory and early history of tobacco in eastern North America. In *Consuming Habits* (pp. 81-101). Routledge.

Disponible en:
<https://www.taylorfrancis.com/books/e/9780203964118/chapters/10.4324/9780203964118-10>

3. Díez-Gañán, L., Rodríguez-Artalejo, F., Banegas Banegas, J. R., Guallar-Castillón, P., Fernández Pacheco, L., & Rey Calero, J. D. (2002). Características demográficas, hábitos de vida e historia del consumo de tabaco de los fumadores ocasionales en España. *Revista española de salud pública*, 76(4), 281-291.

4. Eriksen, M., Mackay, J., & Ross, H. (2013). *The tobacco atlas*(No. Ed. 4). American Cancer Society.

Disponible en: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20143110699>

5. Pastor, F. P., & Llorca, S. V. (2004). Aspectos históricos, sociales y económicos del tabaco. *MONOGRAFÍA TABACO*, 16(suplemento 2), 13.

Disponible en:
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=estudios+tabaco+principio+s+de+siglo&oq

6. Saloojee, Y., & Hammond, R. (2002). Engaño mortal: las" nuevas" normas mundiales de la industria tabacalera para la comercialización del tabaco. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 11, 119-127.

Disponible en:
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=comercializaci%C3%B3n+del+tabaco&btnG=#d=gs_cit&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AXTwbYHM8W60J%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Des

7. Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2013.

8. AAPEC [Internet]. Super user.

Disponible en: <http://www.aapec.org/index.php/comunidad/generalidades/141-tabaco-y-salud>

9. Martínez, A. M., Rios, M. P., & Otero, J. J. G. (2004). Impacto del tabaquismo sobre la mortalidad en España. *MONOGRAFÍA TABACO*, 16(suplemento 2), 75.

10. Eriksen, M., Mackay, J., & Ross, H. (2013). *The tobacco atlas*(No. Ed. 4). American Cancer Society.

11. Clínica Universidad de Navarra. Programa de deshabituación tabáquica de la clínica.

Disponible en: <http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/tratamientos/deshabituacion-tabaquica>

12. Ruiz, C. J. (1996). Tabaco y mujer. Archivos de Bronconeumología, 32(5), 242-250.

13. Becoña, E., & Vázquez, F. L. (2000). Las mujeres y el tabaco: características ligadas al género. Revista española de salud pública, 74, 13-23.

Disponible en: https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1135-57272000000100003&script=sci_arttext

14. Brill, A. A. (1922). Tobacco and the individual. International Journal of Psycho-Analysis, 3, 430-444.

Disponible en: <https://www.pep-web.org/document.php?id=IJP.003.0430A>

15. Alperin, M., & Skorupka, C. (2014). Métodos de muestreo. Cátedra estadística. Recuperado de <http://www.fcnyu.unlp.edu.ar/catedras/estadistica/Procedimientos%20de%20muestreo>, 20.

16. López, N., & Sandoval, I. (2016). Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa.

17. Guerri, M., Calvo, P., Martínez, E., Molas, X., Barrera, J. A., Gómez, M., Leiva, M. (s.f.-a). Test del carácter de PsicoActiva.com. Recuperado 6 mayo, 2019.

Disponible en: <https://www.psicoadactiva.com/tests/test-del-caracter.htm>

18. Organización Mundial de la Salud (1998). Cuestionario de evaluación de la condición de fumador.

Disponible en: https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/Parte5_Seccion1.pdf

19. DiClemente, Prochaska, Fairhurst, Velicer, Rossi y Velasquez, Velicer, Fava, Prochaska, Abrams, Emmons, y Pierce. Cuestionario del Modelo Transteórico (1991-1995).

20. Aleixandre, N. L., del Río, M. P., & Pol, A. P. (2004). Estrategias de afrontamiento: factores de protección en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis. Adicciones, 16(4), 259-264.

21. INEbase / Sociedad / Nivel, calidad y condiciones de vida / Índice de Precios de Consumo. (s.f.). Recuperado 6 mayo, 2019.

Disponible en: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/l0/&file=02004.px>

- 22.** Francisco Ruiz. J, Isorna Folgar. M, Ruiz-Risueño Abad.J, Vaquero-Cristóbal.R. (2014). Consumo de tabaco en adultos el sureste español y su relación con la actividad físico-deportiva y familia. Universidad de Vigo y Universidad de Murcia.
Disponible en: <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/3201/27-33.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 23.** Lugones Botell, M., Ramírez Bermúdez, M., Pichs García, L. A., & Miyar Pieiga, E. (2006). Las consecuencias del tabaquismo. Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, 44(3).
- 24.** Bravo Pazmiño, M. J. (2016). Análisis comparativo de los estilos de apego (seguro, evitativo, ansioso, desorganizado), ansiedad y depresión en población subclínica en relación al consumo de alcohol y tabac (Bachelor's thesis, QUITO/UIDE/2016).
- 25.** Pérez Rogel, M. (2015). USO DE PALABRAS ALTISONANTES EN LA REHABILITACIÓN DE UN GRUPO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. Páginas: 135-137.
- 26.** Pérez Rogel, M. (2015). USO DE PALABRAS ALTISONANTES EN LA REHABILITACIÓN DE UN GRUPO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. Páginas: 40-41.
- 27.** Álvarez Valdés, N., Gálvez Cabrera, E., & Díaz Garrido, D. (2007). Hábito de fumar en la adolescencia al nivel comunitario. Revista Cubana de Medicina General Integral, 23(3), 0-0.
- 28.** Fernández del Río, E., López Durán, A., & Becoña Iglesias, E. (2011). El tratamiento psicológico de la adicción al tabaco en fumadores con trastornos de la personalidad. Papeles del psicólogo, 32(2).
- 29.** Wood, C. M., Cano-Vindel, A., Iruarrizaga, I., & Dongil, E. (2009). Ansiedad y tabaco. Psychosocial Intervention, 18(3), 213-231.
- 30.** Salvador-Llivina, T. (2004). Condicionantes del consumo de tabaco en España. Adicciones, 16(Supl 2), 25-58.

ANEXOS

ANEXO I → TEST

TEST DEL CARÁCTER

1. Estás ante unas personas que no conoces muy bien, explicando cosas de las que entiendes mucho, tú...
 - a. Procuras que esas personas sigan tus argumentos sin que se pierdan.
 - b. Sigues tu explicación sin preocuparte de si se entiende o no.

2. ¿Manejas a voluntad tu tono de voz?
 - a. Sí.
 - b. No.

3. ¿Disfrutas si otras personas te atienden con mucho esmero o se muestran muy interesadas y pendientes de tí?
 - a. Sí.
 - b. No.

4. En una discusión cuyo tema central se pierde porque la otra parte te acusa de cosas ocurridas en el pasado, ¿reaccionas de la misma forma o prefieres mantenerte en el asunto central que se estaba tratando?
 - a. Suelo reaccionar acusando de cosas ocurridas en el pasado también o defendiéndome de las acusaciones.
 - b. Prefiero seguir discutiendo el asunto central y olvidarme de lo demás.

5. Has hecho un viaje con alguien, y ésta persona está contándolo. ¿Le corriges si ves que miente o exagera algún punto del viaje?
 - a. Sí.
 - b. No.

6. Estás en un grupo de tres y empiezan a hablar de algo que no te interesa para nada. ¿Muestras interés y haces preguntas aunque no te importe nada en absoluto?
 - a. Sí.
 - b. No.

7. ¿Crees que las personas notan cuándo te encuentras incómodo en alguna situación?
 - a. Sí.
 - b. No.

8. ¿Te gusta hablar de una forma original y diferente?
 - a. Sí.
 - b. No.

9. ¿Crees que algunas personas pueden evitar discutir contigo, porque terminas con argumentos lógicos, pero fuera del sentido común e imposibles de rebatir?
 - a. Sí.
 - b. No.

10. ¿Te das cuenta de cuándo no tienes razón y lo reconoces?
 - a. Sí.
 - b. No.

11. ¿Te gusta convencer en las discusiones a base de tus propios argumentos?
 - a. Sí.
 - b. No.

12. Cuando hablas, ¿te dejas llevar por tus sentimientos o prefieres comentar las cosas tal y como son?
- Me dejo llevar por mis sentimientos.
 - Procuro centrarme en los aspectos más realistas.
13. ¿Dices palabrotas?
- Sí.
 - No.
14. Estás en una reunión y te dicen los nombres de los presentes. Mientras te los dicen, uno de los nombres es muy raro y no lo has entendido bien. ¿Pides que te lo repita?
- Sí.
 - No.

PUNTUACIÓN:

- Más de 11 puntos → DIPLOMÁTICO.
- De 6 a 11 puntos → TERMINO MEDIO
- Menos de 6 puntos → CARÁCTER FUERTE

TEST DEL TABACO

- Sexo:
 - Mujer
 - Hombre
- Edad:
 - 18-22
 - 23-26
 - 27-30
- ¿Vives con fumadores?
 - Sí.
 - No.
- ¿Algún familiar/conocido ha tendido alguna enfermedad relacionada con el tabaco?
 - Sí.
 - No.
- ¿Has fumado alguna vez tabaco?
 - Sí.
 - No.

6. ¿Has fumado más d 100 cigarrillos en tu vida?
 - a. Sí.
 - b. No.

7. ¿Has fumado diariamente, al menos 1 cigarrillo, durante 6 o más meses?
 - a. Sí.
 - b. No.

8. Actualmente, ¿eres fumador?
 - a. Sí.
 - b. No.

CUESTIONARIO DEL MODELO TRANSTEÓRICO

Marca del 1 al 5 como de **tentado** estas a fumar en estas situaciones.

Siendo:

- 1= Nada tentado

- 5 = Extremadamente tentado

Si eres fumador marca la que más se acerque a tu realidad, si no lo eres marca lo que piensas que se acercaría más a tu actitud en caso de que lo fueras

1. Con tus amigos de fiesta
2. Cuando me levanto por la mañana
3. Cuando estoy muy ansioso y estresado
4. En el café mientras hablo y me relajo
5. Cuando siento que necesito animarme
6. Cuando estoy muy enfadado con alguien o con algo
7. Cuando mi pareja o un amigo está fumando
8. Cuando me doy cuenta que no he fumado durante un tiempo
9. Cuando las cosas no van como me gustaría y me siento frustrado

Marca del 1 al 5 cuanto confías en poder **evitar** fumar en estas situaciones.

Siendo:

- 1= Nada confiado

- 5 = Extremadamente confiado

Si eres fumador marca la que más se acerque a tu realidad, si no lo eres marca lo que piensas que se acercaría más a tu actitud en caso de que lo fueras.

1. Con tus amigos de fiesta
2. Cuando me levanto por la mañana
3. Cuando estoy muy ansioso y estresado
4. En el café mientras hablo y me relajo
5. Cuando siento que necesito animarme
6. Cuando estoy muy enfadado con alguien o con algo
7. Cuando mi pareja o un amigo está fumando
8. Cuando me doy cuenta que no he fumado durante un tiempo
9. Cuando las cosas no van como me gustaría y me siento frustrado

PUNTUACIÓN (Evitación):

- De 45 a 33 puntos → POCO EVITABLE
- De 32 a 21 puntos → MEDIO EVITABLE
- De 20 a 9 puntos → MUY EVITABLE

PUNTUACIÓN (Tentación):

- De 45 a 33 puntos → MUY TENTADO
- De 32 a 21 → MEDIO TENTADO
- De 20 a 9 puntos → POCO TENTADO