

# **La procrastinación académica y su relación con las adicciones en estudiantes universitarios**

---

Academic procrastination and its relationship with addictions in  
university students

Trabajo de Fin de Grado de Psicología

Facultad de Psicología y Logopedia

Universidad de La Laguna

*Curso académico 2018-19*

Alumno: David Suárez Afonso

Tutor: Ramón Aciego de Mendoza Lugo

## **Resumen**

La procrastinación académica se define como retrasar la realización de tareas académicas de forma ocasional o continua, experimentando en todas o casi todas las ocasiones problemas de ansiedad. Los mecanismos más probables que la subyacen es la autorregulación o la autoeficacia. En el presente estudio se determinó que relación no causal tiene la procrastinación con el riesgo de adicción a internet y con el grado de consumo de sustancias como el tabaco, el alcohol, o el cannabis. Además, se analizó si había comorbilidad entre ser fumador de tabaco y consumir mayor cantidad de alcohol o cannabis. Para ello se realizó un análisis correlacional, y posteriormente un análisis T para muestras independientes entre las medias de los fumadores y no fumadores. Los resultados mostraron correlaciones significativas entre la procrastinación académica y el resto de las variables, a excepción del riesgo de adicción a redes sociales. Por otra parte, se encontró que las medias de procrastinación, consumo de alcohol y consumo de cannabis era significativamente más alta en el grupo de fumadores que en el grupo de no fumadores.

*Palabras clave:* Procrastinación, autorregulación, internet, tabaco, alcohol

## **Abstract**

Academic procrastination is defined as delaying the accomplishment of academic tasks on an occasional or continuous basis, experiencing in all or almost all occasions anxiety problems. The most likely mechanisms that underlie it are self-regulation or self-efficacy. In the present study it was determined the non-causal relationship procrastination has with the risk of internet addiction and with the amount of substances' consumption such as tobacco, alcohol, or cannabis. In addition, it was analyzed whether there was comorbidity between being a tobacco smoker and consuming more alcohol or cannabis. For this, a correlational analysis was carried out, and subsequently a T analysis for independent samples between smokers and non-smokers. The results showed significant correlations between academic procrastination and the rest of the variables, except for the addiction's risk to social networks. In addition, the means

of procrastination, alcohol consumption and cannabis use were found to be significantly higher in the smoking group than in the non-smoking group.

*Keywords:* Procrastination, self-regulation, internet, tobacco, alcohol

### **Introducción**

La procrastinación es un término que proviene del verbo en latín, *procrastinare*, cuyo significado es “dejar algo para el día siguiente”. La procrastinación académica, en concreto, se puede definir de la siguiente manera: retrasar la realización de tareas académicas de forma ocasional o continua, experimentando en todas o casi todas las ocasiones problemas de ansiedad (Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986). En el estudio de Morris y Fritz (2015), se encontró que la procrastinación y la escrupulosidad eran predictores de la nota media obtenida por los estudiantes en el trabajo realizado durante el curso académico. Obtuvieron una correlación muy significativa ( $r=-.39$ ) entre la procrastinación y la nota media en una muestra de estudiantes de psicología que se encontraban cursando el segundo y tercer año. La implicación que tiene esta variable en el rendimiento de los estudiantes, así como en su nivel de autoestima y de ansiedad (Beswick et al., 1988), la convierte en un factor relevante para el estudio científico desde el campo de la psicología de la educación. Además, los métodos de intervención existentes para disminuir la procrastinación académica distan de tener una eficacia generalizada y consolidada. Glick y Orsillo (2015) compararon una intervención basada en la gestión del tiempo, que resultó mejorar ligeramente el número de lecturas realizadas por los estudiantes, pero no disminuyó el índice de procrastinación; frente a una intervención de terapia conductual basada en la aceptación (ABBT), que únicamente mostró resultados positivos en cuanto al nivel de procrastinación en aquellos estudiantes que valoraban mucho su nivel académico.

Conjuntamente, la relación de la procrastinación con la adicción a internet (Kandemir, 2014), y con la autorregulación (Ziegler & Opdenakker, 2018), lleva a pensar que quizá esta correlación con adicciones a otro tipo de sustancias en estudiantes universitarios. A pesar de ello, apenas se encontraron estudios estudiando esta relación en el PuntoQ, o en los dos recursos web más utilizados en este estudio (<https://www.sciencedirect.com/>; <https://scholar.google.com/>),

por lo que esta investigación pretende abrir la senda para estudiar más en profundidad estas variables debido al impacto negativo que pueden tener en la vida del estudiante.

### **Breve análisis de la procrastinación y distintos factores relacionados**

Se puede decir que el mecanismo que subyace este comportamiento desadaptativo es la definición de un impulso básico: Se prefiere la recompensa pequeña pero inmediata antes que la recompensa grande pero distanciada en el tiempo (Ainslie, 2008). Se podría inferir pues, aunque diversos estudios lo avalan, que un factor a considerar relevante para estudiar esta actitud ante el trabajo académico es el autocontrol o autorregulación (Kandemir, 2014; Ziegler & Opdenakker, 2018; Klassem, Krawchuk & Rajani, 2008). La autorregulación es un factor que regula y dirige muchas de las conductas diarias de una persona, tales como la alimentación, el consumo, el sexo, el pensamiento inteligente, la toma de decisiones, el comportamiento interpersonal, etc. (Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

A su vez, la perspectiva temporal (perspectiva centrada en el presente vs. perspectiva centrada en el futuro) afecta a la autorregulación y a la procrastinación (Jinha, Hyeonggi, Jungeun & Myoung-Ho, 2017). En 2018, se realizó un estudio para usar como predictor de la procrastinación la perspectiva temporal (Zabelina, Chestyunina, Trushina & Vedeneyeva, 2018). En este, se demostró que los individuos que procrastinaban en mayor medida eran más pesimistas y negativos sobre eventos pasados, a la vez que se concentraban en menor medida en sus planes y metas futuras. Además, estaban convencidos de que su futuro estaba predeterminado y no podía ser influenciado por acciones individuales (del propio individuo). Esto resulta interesante y relevante puesto que, tanto la procrastinación, como sus factores relacionados (autorregulación; perspectiva positiva o negativa del pasado, presente o futuro) se relacionan a su vez con enfermedades mentales como la depresión (Pluck, Lee, Lauder, Fox, Spence & Parks, 2008; Strauman, 2002). Teniendo en cuenta que, según la revisión teórica de Ibrahim, Kelly, Adams y Glazebrook (2013), la prevalencia de depresión en estudiantes universitarios es substancialmente mayor que en la población general (encontraron una media ponderada del 30.6% de los

estudiantes entre estudios realizados durante 1990-2010), conocer todas las variables posibles, que se implican y relacionan para la generación de enfermedades mentales, suponen un paso importante no solo para la predicción de problemas futuros, sino también para la generación de terapias útiles que, enfocándose en una o varias de estas variables (como la autorregulación, la procrastinación, o la perspectiva temporal) afecten y mejoren al individuo universitario en la prevención y disminución de un trastorno complejo como puede ser la depresión.

En otro estudio se analizó la relación entre la sintomatología depresiva y la adicción a internet. Los investigadores hallaron que estos dos factores no correlacionaban en el grupo experimental de baja procrastinación. En cambio, la relación entre la sintomatología depresiva y la adicción a internet se fortalecía cuando el grupo experimental era de alta procrastinación (Hernández, Ottenberger, Moessner, Crosby & Ditzen, 2019). A su vez, otros estudios relacionan directamente la procrastinación con la adicción a internet, revelando una correlación significativa entre los dos factores (Kandemir, 2014; Odaci, 2011). Aquí se denota el interés de analizar la procrastinación con mayor profundidad, pues parece actuar como moderador en la correlación de dos factores relevantes, o como causa o factor relacionado de una adicción.

Por todo esto, no resulta descabellado hipotetizar que, los estudiantes que procrastinan tendrán conductas desadaptativas como las adicciones a sustancias nocivas, puesto que ambos factores se relacionan con un bajo nivel de autorregulación (Torrecillas, Peralta, Muñoz & Godoy, 2003).

### **Breve análisis del tabaco y distintos factores relacionados.**

El tabaco es una planta muy conocida por todo el mundo, tanto por su alto consumo como por los problemas graves que causa en la salud, siendo la principal causa de muerte evitable según la OMS (OMS, 2009). Entre las numerosas sustancias tóxicas que se encuentran en el tabaco está la nicotina, un alcaloide que compone aproximadamente el 3% de la planta del tabaco seca. Se cree que la mayoría de la adicción a esta droga proviene de esta sustancia, la cual se sigue investigando para entender y tratar esta adicción tan relevante

en la sociedad (Jasinska, Zorick, Brody & Stein, 2014). Esta droga, a pesar del conocimiento extendido de sus problemas para la salud, sigue siendo consumida por adultos y jóvenes en una prevalencia variable dependiendo del país, del sexo y de la edad.

Diversos estudios relacionan el consumo de tabaco con el mayor consumo y adicción de otras drogas. Por ejemplo, un estudio realizado en 2015 relaciona el mayor consumo de tabaco (en número de cigarrillos y años de adicción) con mayor consumo y adicción al cannabis (Hindochoa, Shaban, Freeman, Das, Gale, Shafer & Curran, 2015). A su vez, otro estudio realizado por Ostroumov, Thomas, Dani y Doyon (2015) constató el efecto de la nicotina en el sistema dopaminérgico de las ratas, haciendo que el grupo de ratas que había sido estimulado con nicotina, se autoadministrase mayores cantidades de etanol. Estos datos apoyan una causalidad y no solo correlación en los estudios realizados con personas que han demostrado una correlación entre el consumo de tabaco y el alcoholismo, siendo este último 4 veces más prevalente entre los fumadores que entre los no fumadores (Grant, Hasin, Chou, Stinson & Dawson, 2014; Larson & Engel, 2004). También parece suceder al contrario, que el alcohol aumenta su poder para causar placer y relajación cuando se acompaña de una bebida alcohólica (Rose et al. 2004).

Por último, un estudio realizado por Williams, Battista y Leatherdale (2019) relaciona el consumo más temprano de sustancias, concretamente tabaco y cannabis, con un mayor tiempo consumiendo tiempo en un medio audiovisual como la televisión, el ordenador o el smartphone.

El objetivo general de este estudio es comprobar si se encuentra una correlación entre la procrastinación académica, la nota media en el grado, y distintos tipos de adicción. En concreto, se pretende correlacionar con la adicción a las redes sociales, con el consumo de tabaco, con el consumo de alcohol, y con el consumo de cannabis. También, simultáneamente, se comprobará si el hecho de consumir o no tabaco se relaciona con todas estas variables.

## **Método**

### **Hipótesis**

*Hipótesis 1.* El índice de procrastinación correlacionará positivamente con el consumo de tabaco, con el consumo de alcohol y con el consumo de cannabis, así como negativamente con la nota media.

*Hipótesis 2.* El índice de procrastinación correlacionará positivamente con el riesgo de adicción a redes sociales.

*Hipótesis 3.* Los fumadores de tabaco procrastinarán más, y consumirán más alcohol y cannabis que los no fumadores.

*Hipótesis 4.* Los fumadores de tabaco tendrán mayor riesgo de adicción a redes sociales.

## **Participantes**

La muestra se compuso de 65 estudiantes de la Universidad de La Laguna, de todas las carreras, aunque prevalecían estudiantes del Grado de Psicología y del Grado de Estudios Ingleses. Se tomó datos del curso y de la edad, pero estas dos variables no tenían restricciones para la realización del estudio. Participaron 18 hombres y 47 mujeres.

De las 65 personas, 22 eran fumadores y 43 no lo eran. A su vez, 32 de ellos nunca habían consumido cannabis y 33 lo consumían en cantidades diferentes.

## **Instrumentos**

En primer lugar, se tomaron diversos *datos socioeconómicos y académicos* de los participantes. Las preguntas realizadas fueron: sexo, edad, grado que se estudiaban actualmente, curso académico actual, y nota media. Los valores asignados a la nota media fueron: 1 (entre 5 y 6), 2 (entre 6 y 7), 3 (entre 7 y 8), 4 (entre 8 y 9), 5 (entre 9 y 10).

Para evaluar la procrastinación académica se utilizó la *Escala de Procrastinación Académica* (EPA) adaptada por Blas (2010). Dicha escala constaba inicialmente de 16 ítems, pero se retiraron 4 debido a la validación realizada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014) en una universidad privada,

en la cual encontraron mediante diversos análisis que los ítems retirados representaban conductas típicas de los estudiantes, o bien no medían ninguno de los dos factores que mide la escala (Autorregulación académica y postergación de actividades). La escala final de 12 ítems tenía un alfa de Cronbach de .816, y se respondía mediante una escala Likert, del 1 al 5, siendo la puntuación máxima 5 (muy alta procrastinación) y la mínima 1 (muy baja procrastinación). La puntuación de los ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12 debían ser invertidas para su análisis.

En tercer lugar, se evaluó el nivel de adicción a las redes con la *Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet* (RSI-ERA) (Peris, Maganto & Garaigordobil, 2018). Dicha escala consta de 29 ítems que miden 4 factores (síntomas de adicción, uso social, rasgos frikis, nomofobia). En la validación con adolescentes obtuvo un alfa de Cronbach de .90, .88 para chicos y .89 para chicas. Además se evidenció su estabilidad temporal, obteniendo correlaciones de  $r = .76$  hasta  $r = .88$  entre las mediciones. La escala se responde mediante una escala Likert del 1 al 4, siendo la mínima puntuación 1 (muy bajo riesgo de adicción) y la máxima 4 (muy alto riesgo de adicción).

En cuarto lugar, se evaluó el nivel de dependencia a la nicotina con *el Test de Fagerström* (Fagerström, 1978), utilizando la versión simplificada de Heatherton (1991), y validado por Meneses-Gaya, Zuardi, Loureiro y Crippa (2009). Obtuvieron un alfa de Cronbach de 0.55 a 0.74, revelando una consistencia interna moderada. Además, tiene una sensibilidad y una especificidad satisfactorias (0.75 y 0.80 respectivamente). Esta escala se compone de 6 ítems con distinto puntaje máximo cada ítem. También se añadió un ítem extra de elaboración propia (¿Fuma usted tabaco?) al principio de este con dos propósitos: en primer lugar, separar a los fumadores de los no fumadores y evitar que este segundo grupo realizase la prueba. En segundo lugar, para que la correlación fuera más certera, pues sin este ítem, tanto los fumadores de muy baja dependencia como los no fumadores puntuarían 0. Con este ítem, la puntuación mínima de la prueba era 1, y la máxima 12. Para mayor comprensión de los resultados, se dividen las puntuaciones en tres baremos: Menor de 5 (dependencia baja), entre 5 y 7 (dependencia media), igual o mayor de 8 (dependencia alta).

Por último, para un análisis exploratorio, se evaluó el nivel de *consumo de alcohol y de cannabis* con dos cuestionarios similares de elaboración propia. Ambos constaban de 2 ítems, que medían frecuencia de consumo y cantidad consumida en un día habitual de consumo. La puntuación mínima obtenible en ambos era 0, y la máxima 5. Una puntuación menor a 2 se agrupó como baja dependencia, entre 2 (incluido) y 3 equivalía a dependencia media. Una puntuación mayor o igual a 3, dependencia alta.

## **Procedimiento**

En primer lugar, todas las escalas se unieron en un Formulario de Google de manera que se tuvieran que rellenar todos de manera obligatoria y en el mismo orden establecido en los instrumentos. El único cuestionario que no rellenaron todos los participantes fue el *Test de Fagerström*, debido a que los no fumadores puntuarían siempre 0.

Luego, los cuestionarios fueron entregados a los participantes mediante un enlace de Google Forms. El enlace se entregó ya sea personalmente a estudiantes universitarios que se encontraban por las instalaciones de Campus Guajara, o a través de grupos de clase de distintas carreras universitarias. Después de la recolección inicial de datos, se realizó una segunda recolección debido a la falta de fumadores entre los participantes, que resultaban esenciales para realizar un análisis más fiable.

Tras esta segunda recogida, se procedió a realizar una limpieza de los datos (solo fue necesario retirar un participante por precaución debido a falta de especificidad en el sexo y en la carrera universitaria) y al mismo tiempo, asignar un valor a las medidas nominales u ordinales que no fueran numéricas, así como invertir las puntuaciones de los ítems que lo requirieran.

## **Análisis de datos**

Para el análisis de datos, se empleó el programa SPSS 25. En primer lugar, se calcularon las medias en las escalas que lo requerían: La EPA (Blas, 2010), La escala RSI-ERA (Peris et al., 2018) y las dos escalas de elaboración propia sobre consumo de alcohol y cannabis. Luego se procedió a realizar un

análisis correlacional entre todas las variables relevantes (dependiendo de la variable, se realizó una correlación bivariada o univariada). Por último, se realizó un análisis T para dos muestras independientes, dividiendo a los participantes entre no fumadores y fumadores, sin tener en cuenta el nivel de dependencia, y tomando las medias pertinentes (el índice de procrastinación, el riesgo de adicción a redes, el consumo de alcohol y el consumo de cannabis).

## Resultados

### Porcentajes

De los 65 participantes, sólo un 18,5% puntuó 2.5 o menos (baja o muy baja procrastinación) en la EPA, mientras que un 40% puntuó 3.5 o más (alta o muy alta procrastinación) en dicha escala. El 41.5% restante se situó entre 2.5 y 3.5 (procrastinación media). En cuanto a la nota media, el 40% de los participantes tenía entre 6 y 7 de nota media, y un 41.5%, entre 7 y 8. Solo 5 (7.7%) de ellos tenían entre 8 y 9, y otro 7.7%, entre 9 y 10. Solo 1 tenía una nota media entre 5 y 6 (*Figura 1 y 2*).

En cuanto al riesgo de adicción a redes sociales, solo un 3% puntuó más de 3 (alto riesgo de adicción), y un 43.1%, menos de 2 (bajo riesgo de adicción). 55.8% se situó entre 2 y 3 (riesgo medio) (*Figura 3*).

Un 66.2% no eran fumadores, mientras que un 33.8% si lo eran. A pesar de ello, solo 5 (7.6% del total de la muestra) tenían una dependencia media a la nicotina, y 2 (3.1% del total), dependencia alta (*Figura 4*).

En cuanto al consumo de alcohol, 10 participantes (15.4%) nunca consumían alcohol, mientras que solo 6 (9.2%) puntuaron 3 o más en el test y menos de 4 (consumo medio de alcohol). Ningún participante lo consumía diariamente (*Figura 5*).

En cambio 33 participantes (50.8%) consumían cannabis. 6 (9.2%) de ellos lo consumían diariamente y 4 (6.1%), entre 4 y 6 veces a la semana. Hay que especificar que 15 de los consumidores (20.1% del total de participantes), lo consumían 1 o menos veces al mes, quedando solo un 28.1% de participantes que lo consumen habitualmente (*Figura 6*).

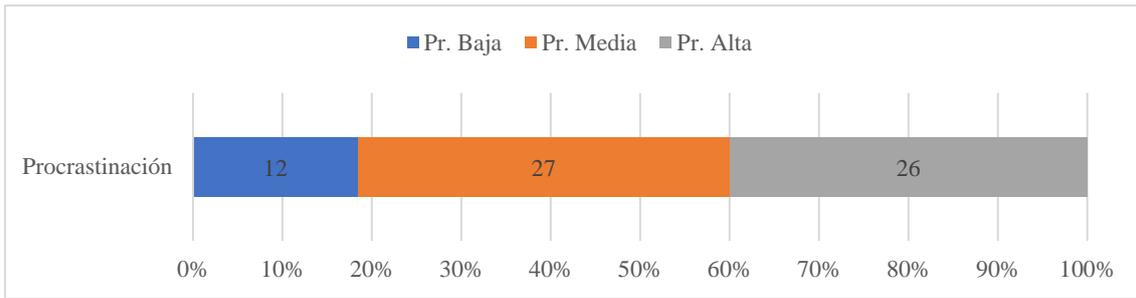


Figura 1. Participantes agrupados por niveles de procrastinación

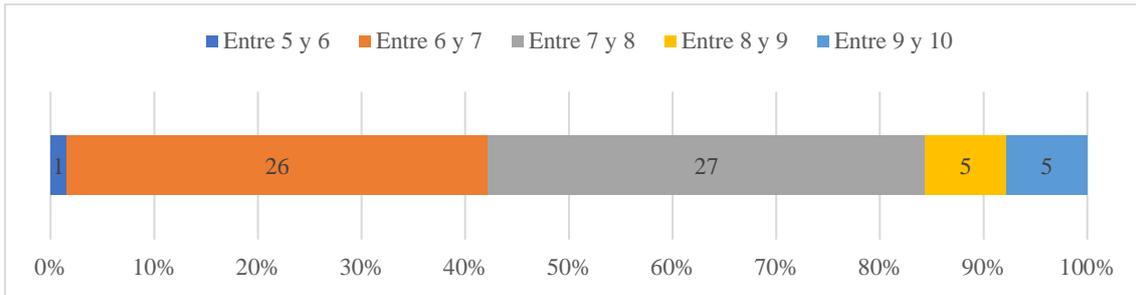


Figura 2. Participantes agrupados por nota media

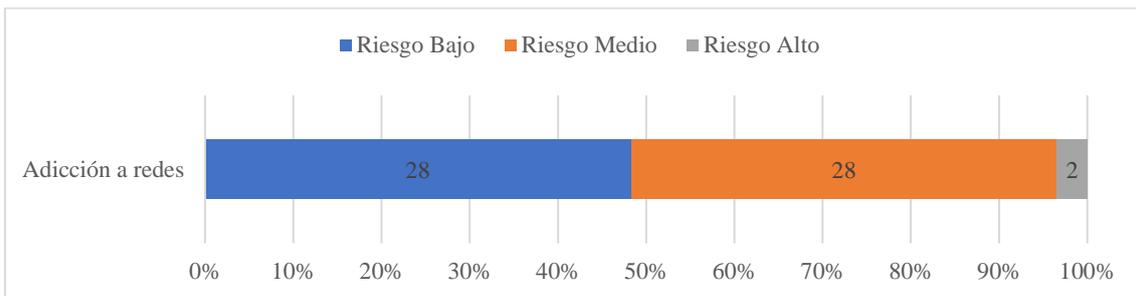


Figura 3. Participantes agrupados por riesgo de adicción a redes sociales

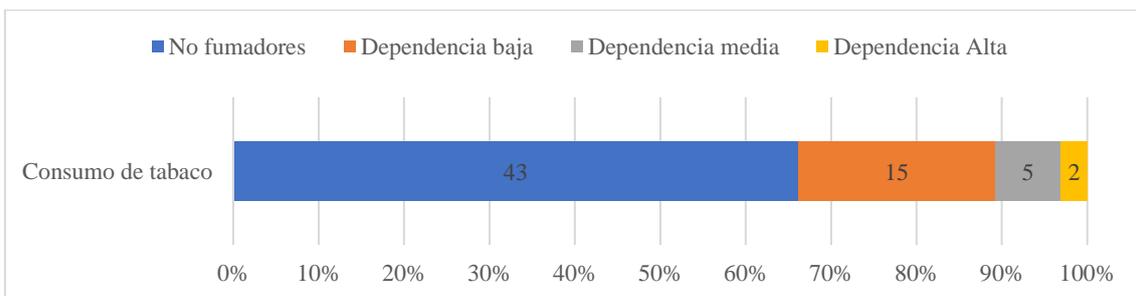


Figura 4. Participantes agrupados por nivel de dependencia al tabaco

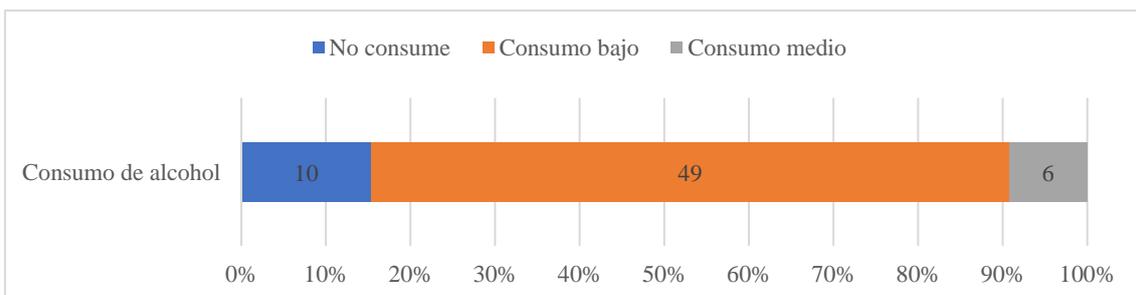


Figura 5. Participantes agrupados por nivel de consumo de alcohol

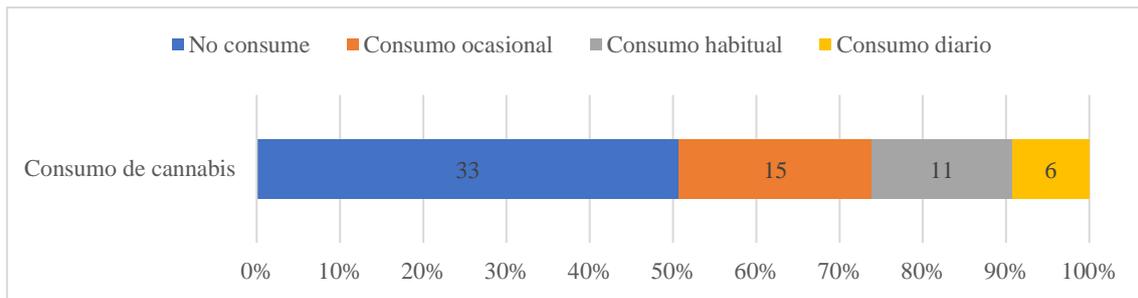


Figura 6. Participantes agrupados por nivel de consumo de cannabis.

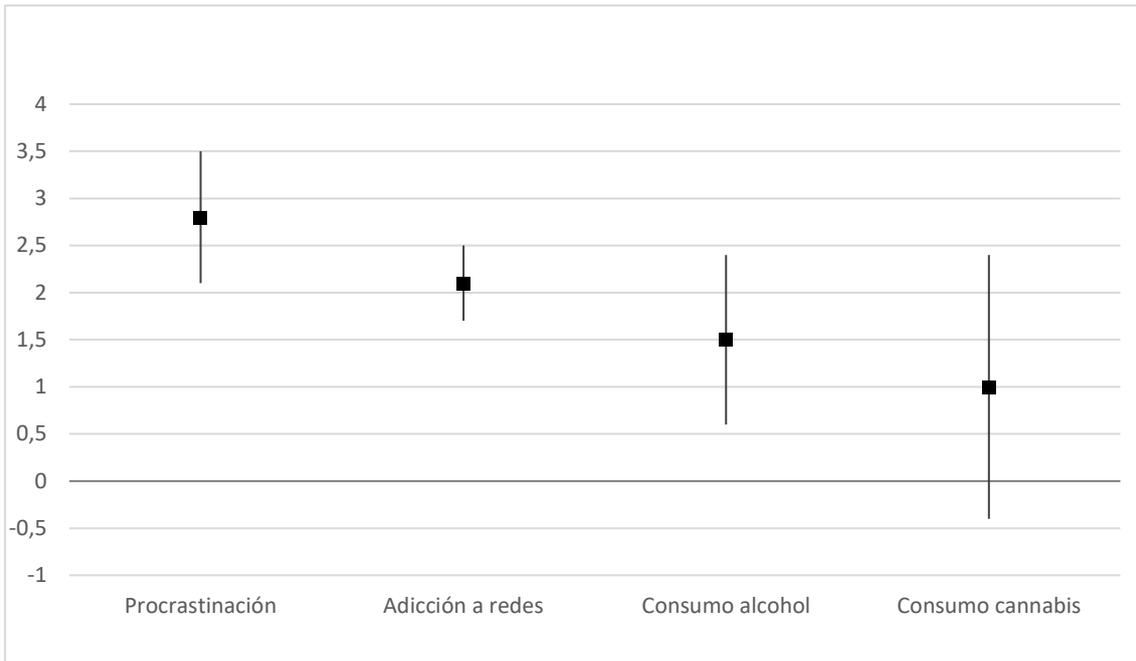
### Medias y desviaciones típicas

Como se puede observar en la Tabla 1, el índice de procrastinación total de la muestra se sitúa en un nivel medio ( $X=3.155$ ,  $Sx=.912$ ). El riesgo de adicción se sitúa en un nivel bajo, siendo la media casi igual a 2 ( $X=2.083$ ,  $Sx=.426$ ). El consumo de tabaco se situó también en un nivel muy bajo ( $X=1.108$ ,  $Sx=2.202$ ), al igual que el consumo de cannabis ( $X=1.561$ ,  $Sx=1.397$ ). El consumo de alcohol se situó un poco más alto ( $X=1.156$ ,  $Sx=.929$ ), pero sigue siendo un nivel bajo de consumo. En cuanto a los participantes fumadores, la media también se sitúa en una baja dependencia al tabaco ( $X=3.273$ ,  $Sx=2.711$ ), pues a partir de 5 se considera dependencia media.

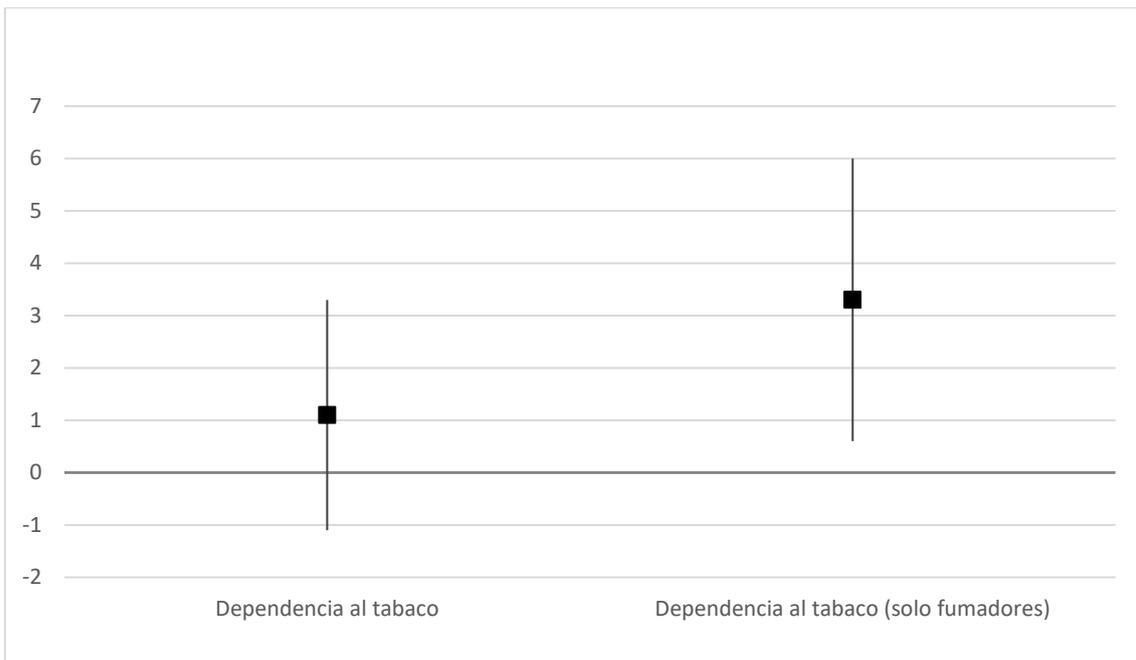
Tabla 1

Medias y desviaciones típicas de las puntuaciones en todas las escalas.

Variables	N	Media	Desviación típica
Nota media	64	2.800	.912
Índice de procrastinación	65	3.155	.692
Riesgo de adicción a redes	65	2.083	.426
Dependencia al tabaco	65	1.108	2.202
Consumo de alcohol	65	1.561	.929
Consumo de cannabis	65	1.092	1.397
Dependencia de tabaco solo fumadores	22	3.273	2.711



*Figura 7. Medias y desviaciones típicas en procrastinación, riesgo de adicción a redes y nivel de consumo de alcohol y cannabis*



*Figura 8. Medias y desviaciones típicas en el nivel de dependencia al tabaco general, y el nivel de dependencia en el grupo de fumadores.*

Hipótesis 1. *El índice de procrastinación correlacionará positivamente con el consumo de tabaco, con el consumo de alcohol y con el consumo de cannabis, así como negativamente con la nota media.* En la tabla 2 se observan como la

procrastinación correlaciona significativa y negativamente con la nota media ( $r=.398$ ,  $p < 0.01$ ), al igual que positivamente con el consumo de tabaco ( $r=.420$ ,  $p < 0.01$ ), el consumo de alcohol ( $r=.462$ ,  $p < 0.01$ ) y el consumo de cannabis ( $r=.408$ ,  $p < 0.01$ ).

Hipótesis 2. *El índice de procrastinación correlacionará positivamente con el riesgo de adicción a redes sociales.* El índice de procrastinación no correlaciona de manera significativa con el riesgo de adicción a redes ( $r=.098$ ,  $p > 0.05$ ).

Por otro lado, el consumo de cannabis correlaciona muy significativamente con el consumo de alcohol ( $r=.611$ ,  $p < 0.01$ ).

Tabla 2  
Correlaciones entre las variables medidas

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Curso académico	1.000					
2. Nota media	-.182	1.000				
3. Índice de procrastinación	.190	-.398**	1.000			
4. Riesgo de adicción a redes	.062	-.122	.098	1.000		
5. Consumo de tabaco	.008	-.231	.420**	.121	1.000	
6. Consumo de alcohol	.304**	-.166	.462**	.086	.395**	1.000
7. Consumo de cannabis	.194	-.127	.408**	.070	.585**	.611**

Hipótesis 3. *Los fumadores de tabaco procrastinarán más, y consumirán más alcohol y cannabis que los no fumadores.* En la tabla 2 se pueden observar correlaciones significativas entre el consumo de tabaco y el índice de procrastinación, el consumo de alcohol ( $r=.395$ ,  $p < 0.01$ ) y el consumo de cannabis ( $r=.585$ ,  $p < 0.01$ ). Para quitar el componente de dependencia a la

nicotina, se realizó un análisis T para muestras independientes univariado. En la prueba de Levene, se aceptó la hipótesis de varianzas homogéneas en la procrastinación ( $F= .071$ ,  $p > 0,05$ ) y en el consumo de alcohol ( $F= .835$ ,  $p > 0,05$ ). En cambio, se aceptó la hipótesis de varianzas heterogéneas en el consumo de cannabis ( $F= 14.217$ ,  $p < 0,05$ ). Al realizar el análisis, se encontró diferencias de medias en las 3 variables estudiadas (Tabla 3). En la procrastinación se encontró una  $T(63)= 3.867$ ,  $p < 0,001$ , en el consumo de alcohol,  $T(63)= 3.762$ ,  $p < 0,001$ , y en el consumo de cannabis,  $T(27.713)= 5.104$ ,  $p < 0,001$ ; todas eran mayores en el grupo de fumadores.

*Hipótesis 4. Los fumadores de tabaco tendrán mayor riesgo de adicción a redes sociales.* En la prueba de Levene se asumieron varianzas homogéneas ( $F= .091$ ,  $p > 0,05$ ), pero no se encontró significación en el estadístico T ( $T(63)= .672$ ,  $p > 0,05$ ).

Tabla 3  
Resultados del análisis T entre las medias del grupo de fumadores y no fumadores

Medias comparadas	T	gl	Sig. (a una cola)
Índice de procrastinación	3.867	63	.000
Adicción a redes	.672	63	.252
Consumo alcohol	3.762	63	.000
Consumo cannabis	5.104	27.713	.000

### Discusión y conclusiones

El objetivo de este estudio era analizar si existía relación entre el acto de procrastinar académicamente y el consumo abusivo de redes sociales y/o sustancias adictivas y, paralelamente, si el consumo de tabaco entre los estudiantes podía correlacionar a su vez con el consumo de otras sustancias. Hasta la fecha y según la búsqueda bibliográfica realizada por el elaborador del estudio, no existen otras investigaciones que hayan tratado de encontrar relación entre la procrastinación y el consumo de sustancias.

En primer lugar, se encontró una correlación significativa entre la procrastinación y la nota media del grado, dando esto mayor relevancia al estudio de este factor a nivel académico.

En segundo lugar, el análisis correlacional mostró una correlación muy significativa entre el hecho de procrastinar y el nivel de dependencia al tabaco. En principio no se le puede atribuir una causalidad a esta relación por el tipo de análisis aplicado, además de que, según la teoría y los experimentos realizados hasta la fecha, la autorregulación y la autoeficacia son variables que modulan tanto la procrastinación como las adicciones, por lo que en futuros estudios sería interesante medir mediante escalas estandarizadas estos dos factores.

También se encontró una correlación muy significativa entre la procrastinación, y el consumo de alcohol y cannabis, y estas dos últimas entre sí. De nuevo, puede deberse a otras variables implicadas y no medidas en este estudio, pero cabe mencionar que la procrastinación produce ansiedad, y que los trastornos de ansiedad y las adicciones son comúnmente comórbidos (DuPont, 1995), así que no se descarta que exista una relación más directa entre ambos factores.

El análisis T entre fumadores y no fumadores se realizó para retirar el factor de nivel de dependencia, que además podía afectar negativamente al análisis debido a la alta desviación típica mostrada en los resultados ( $X=1.108$ ,  $Sx=2.202$ ), En este se mostró que el grupo de fumadores procrastinaban más, y consumían más alcohol y cannabis que el grupo de no fumadores.

A pesar de los estudios que han mostrado una relación significativa entre la procrastinación y la adicción a internet (Hernández et al., 2019; Kandemir, 2014; Odaci, 2011), el análisis en este trabajo no ha conseguido mostrar ninguna relación entre ambos.

### **Limitaciones del estudio**

En primer lugar, el tamaño de la muestra sobre todo en personas consumidoras debería ser mucho mayor. Además, el método de obtención de

participantes dista mucho de ser ideal, pues la mayoría se obtuvieron a través de grupos de Whatsapp.

En cuanto a las redes sociales, lo más probable es que no se haya encontrado relación porque no se midió la adicción a las mismas, sino el riesgo a tenerlas. Además, la escala empleada para medir este riesgo está validada únicamente en adolescentes, y los participantes de este estudio tienen de media 22 años y medio. En otra búsqueda bibliográfica posterior al análisis de datos, se encontró una escala accesible que podría haber servido mejor para el propósito de este estudio, aunque en un principio no se encontró (Escrura Mayaute, 2014).

Por último, se debe tener en cuenta que las escalas para consumo de alcohol y cannabis fueron de elaboración propia, y seguramente no midiesen por completo el componente de adicción debido a que constaba de dos ítems que solo evaluaban frecuencia y cantidad de tomas por día típico de consumo. No se midió las características de esas tomas por la dificultad de medirlas objetivamente.

Por tanto, sin establecer causalidades, ni relaciones profundamente válidas, este estudio abre el camino para que se investiguen en mayor profundidad la relación entre todas las variables estudiadas debido a la alta significación hallada, y a las implicaciones que suponen en la vida del estudiante.

### Referencias

- Ainslie, G. (2008). Procrastination, the basic impulse. *The thief of time: Philosophical essays on procrastination*, 2, 11-27. Extraído de: <https://picoeconomics.org/HTarticles/Procras/Procras2.html>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355. DOI: 10.1111/2Fj.1467-8721.2007.00534.x
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian psychologist*, 23(2), 207-217. DOI: 10.1080/00050068808255605
- Blas, Ó. Á. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la*

Facultad de Psicología, 13, 159-177. Extraído de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1471/147118212009>

- Dominguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. Extraído de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- DuPont, R.L. (1995). Anxiety and addiction: A clinical perspective on comorbidity. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 59(2) Extraído de: <https://psycnet.apa.org/record/1995-37809-001>
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Extraído de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=686/68631260007>
- Fagerström, K. O. (1978). Measuring degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment. *Addictive behaviors*, 3(3-4), 235-241. DOI:10.1016/0306-4603(78)90024-2
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 400. DOI: 10.1037/xge0000050
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Chou, S. P., Stinson, F. S., & Dawson, D. A. (2004). Nicotine dependence and psychiatric disorders in the united states: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Archives of general psychiatry*, 61(11), 1107-1115. DOI: 10.1001/archpsyc.61.11.1107
- Heatherston, T. F., Kozlowski, L. T., Frecker, R. C., & FAGERSTROM, K. O. (1991). The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *British journal of addiction*, 86(9), 1119-1127. DOI: 10.1111/j.1360-0443.1991.tb01879.x
- Hernández, C., Ottenberger, D. R., Moessner, M., Crosby, R. D., & Ditzen, B. (2019). Depressed and swiping my problems for later: The moderation effect between procrastination and depressive symptomatology on internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 97, 1-9. DOI: 10.1016/j.chb.2019.02.027
- Hernández, M. P., Mateo, C. M., & Landazabal, M. G. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. DOI: 10.21134/rpcna.2018.05.2.4
- Hindocha, C., Shaban, N. D., Freeman, T. P., Das, R. K., Gale, G., Schafer, G., ... & Curran, H. V. (2015). Associations between cigarette smoking and cannabis dependence: a longitudinal study of young cannabis users in the United Kingdom. *Drug and alcohol dependence*, 148, 165-171. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2015.01.004

- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015
- Jasinska, A. J., Zorick, T., Brody, A. L., & Stein, E. A. (2014). Dual role of nicotine in addiction and cognition: a review of neuroimaging studies in humans. *Neuropharmacology*, 84, 111-122. DOI: 10.1016/j.neuropharm.2013.02.015
- Kandemir, M. (2014). Predictors of academic procrastination: coping with stress, internet addiction and academic motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938. DOI: 10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193 DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.09.179
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 229-236. DOI: 10.1556/2006.6.2017.017
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Larsson, A., & Engel, J. A. (2004). Neurochemical and behavioral studies on ethanol and nicotine interactions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 27(8), 713-720. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2003.11.010
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-15. DOI: 10.3200/GNTP.166.1.5-15
- Meneses-Gaya, I. C. D., Zuardi, A. W., Loureiro, S. R., & Crippa, J. A. D. S. (2009). Psychometric properties of the Fagerström test for nicotine dependence. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 35(1), 73-82. DOI: 10.1590/s1806-37132009000100011
- Morris, P. E., & Fritz, C. O. (2015). Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*, 39, 193-198. DOI: 10.1016/j.lindif.2015.03.007
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109-1113 DOI: 10.1016/j.compedu.2011.01.005

- Organización Mundial de la Salud (2009). *Sobre la epidemia mundial de tabaquismo-Crear ambientes libres de humo*. Extraído de: <https://www.who.int/tobacco/mpower/2009/es/>
- Ostroumov, A., Thomas, A. M., Dani, J. A., & Doyon, W. M. (2015). Cigarettes and alcohol: The influence of nicotine on operant alcohol self-administration and the mesolimbic dopamine system. *Biochemical pharmacology*, 97(4), 550-557. DOI: 10.1016/j.bcp.2015.07.038
- Pluck, G., Lee, K. H., Lauder, H. E., Fox, J. M., Spence, S. A., & Parks, R. W. (2008). Time perspective, depression, and substance misuse among the homeless. *The Journal of psychology*, 142(2), 159-168. DOI: 10.3200/JRLP.142.2.159-168
- Rigotti, N. A., Lee, J. E., & Wechsler, H. (2000). US college students' use of tobacco products: results of a national survey. *Jama*, 284(6), 699-705. DOI: 10.1001/jama.284.6.699
- Rose, J. E., Brauer, L. H., Behm, F. M., Cramblett, M., Calkins, K., & Lawhon, D. (2004). Psychopharmacological interactions between nicotine and ethanol. *Nicotine & Tobacco Research*, 6(1), 133-144. DOI: 10.1080/14622200310001656957
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387. DOI: 10.1037/0022-0167.33.4.387
- Strauman, T. J. (2002). Self-regulation and depression. *Self and Identity*, 1(2), 151-157. DOI: 10.1080/152988602317319339
- Torrecillas, F. L., Peralta, I., Rivas, M. J. M., & Godoy, J. F. (2003). Autocontrol y consumo de drogas. *Adicciones*, 15(2), 127-136. DOI: 10.20882/adicciones.436
- Williams, G. C., Battista, K., & Leatherdale, S. T. (2019). An examination of how age of onset for alcohol, cannabis, and tobacco are associated with physical activity, screen time and BMI as students are preparing to graduate from high school. *Preventive medicine reports*, 15. DOI: 10.1016/j.pmedr.2019.100956
- Zabelina, E., Chestyunina, Y., Trushina, I., & Vedeneyeva, E. (2018). Time Perspective as a Predictor of Procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 238, 87-93. DOI: 10.1016/j.sbspro.2018.03.011
- Ziegler, N., & Opdenakker, M. C. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, 64, 71-82. DOI: 10.1016/j.lindif.2018.04.009

## Anexos

---

# Procrastinación y factores relacionados

El siguiente estudio tratará de analizar la relación entre la procrastinación y otros factores relevantes. Esta investigación se realiza desde la Facultad de Psicología, Universidad de La Laguna.

Le rogamos que busque un lugar y momento tranquilo para responder, y que lo haga con atención y sinceridad. Sus respuestas serán totalmente anónimas.

Duración aproximada: 5-10 minutos

\*Obligatorio

Sexo \*

Mujer

Hombre

Otro: \_\_\_\_\_

Edad \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

¿Qué grado está estudiando? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

¿En qué curso se encuentra actualmente? \*

1°

2°

3°

4°

5°

6°

Indique su nota media \*

Entre 5 y 6

Entre 6 y 7

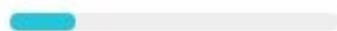
Entre 7 y 8

Entre 8 y 9

Entre 9 y 10

No lo sé

SIGUIENTE



## EPA

A continuación se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro.

Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Asisto regularmente a clase \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido. \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas \*

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

ATRÁS

SIGUIENTE

 Página 2 de 5

## ERA-RSI

En esta parte del cuestionario responde cómo es tu conexión a internet o redes sociales y cuál es el uso que realizas de ellas. Es importante que contestes a todas las afirmaciones que vienen a continuación y que lo hagas con sinceridad, marcando la respuesta que consideres adecuada de acuerdo a estos valores. Salvo que se indique en la pregunta, el rango de respuesta se traduce en: (1) Nunca o nada; (2) Alguna vez o poco; (3) Bastantes veces o bastante; (4) Siempre o mucho.

### 1. ¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet?

Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Utilizo las RSI en mis horas de estudio y/o trabajo \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI (redes sociales e internet) \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucha

Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Me oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

Si no tengo acceso a internet me siento inseguro \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Actualizo mi estado \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

## 2. El uso más habitual que realizo de las redes sociales es:

Consulto los perfiles de mis amigos \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Utilizo el chat \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Subo fotografías y/o vídeos \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Comentamos las fotografías entre amigos/as \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

Encuentro a antiguos amigos \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

El número de fotografías que he publicado a las RSI es: (1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) >3000 \*

	1	2	3	4	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Hago nuevos amigos en las RSI \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muchos

### 3. Paso tiempo en las RSI para:

Jugar a juegos virtuales y/o de rol \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Unirme a grupos de interés \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Buscar información sobre sexualidad \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Entrar en páginas eróticas \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Tener encuentros sexuales \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Uso el móvil para escribir mensajes eróticos \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

#### 4. Tengo un móvil, Smartphone, Iphone y...

Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Me pondría furioso si me quitasen el móvil \*

	1	2	3	4	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados \*

	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

## 5. Tabaquismo

¿Fuma usted tabaco? \*

Sí

No

ATRÁS

SIGUIENTE

 Página 3 de 5

## Tabaquismo

A continuación se les presentan 6 breves preguntas sobre su consumo de tabaco diario. Por favor, responda con sinceridad.

¿Cuánto tarda en fumar su primer cigarrillo después de despertarse? \*

- 5 min
- 6-30 min
- 31-60 min
- Más de 60 min

¿Encuentra difícil abstenerse de fumar en sitios donde está prohibido? \*

- Sí
- No

¿A qué cigarrillo odiaría más renunciar? \*

- Al primero de la mañana
- Cualquier otro

¿Cuántos cigarrillos fuma al día? \*

- < 10
- 11-20
- 21-30
- >31

¿Fuma más frecuentemente durante las primeras horas después de despertarse que durante el resto del día? \*

- Sí
- No

¿Fuma cuando está tan enfermo que pasa en la cama la mayor parte del día? \*

- Sí
- No

ATRÁS

SIGUIENTE

Página 4 de 5

## Alcohol y cannabis

¿Con que frecuencia consume usted bebidas alcohólicas? \*

- Nunca
- Una o menos veces al mes
- De 2 a 4 veces al mes
- De 2 a 3 veces a la semana
- De 4 a 6 veces a la semana
- Diariamente

Si no ha respondido "Nunca", ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?

- 1 o 2
- 3 o 4
- 5 o 6
- De 7 a 9
- 10 o más

¿Con qué frecuencia consume usted cannabis? \*

- Nunca
- Una o menos veces al mes
- De 2 a 4 veces al mes
- De 2 a 3 veces a la semana
- De 4 a 6 veces a la semana
- Diariamente

Si no ha respondido "Nunca", ¿qué cantidad de porros mezclados con tabaco fuma en un día de consumo habitual?

Si la consume de otra manera (sin tabaco, infusión, disuelta en alimentos, vaporizada) por favor, marque "Otros" e indique la modalidad de consumo y la cantidad consumida.

- Uno o menos
- De 1 a 2
- De 3 a 4
- De 5 a 7
- De 8 a 10
- Más de 10
- Otro: \_\_\_\_\_

ATRÁS

ENVIAR

 Página 5 de 5