

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1182>

Redes de apoyo y su influencia en la dinámica motivacional y la procrastinación académica

Support networks and their influence on motivational dynamics and academic procrastination

Karen Fernanda Enriquez López

enriquezf231@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-0065-6989>

Investigadora Independiente
Cotopaxi – Ecuador

Artículo recibido: 18 mayo 2025 - Aceptado para publicación: 28 junio 2025
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

La postergación de las actividades académicas conocido como procrastinación es una situación común en los estudiantes universitarios, esto influye en el rendimiento académico. La investigación se enfoca que analizar las redes de apoyo y su influencia en el estado emocional y en la procrastinación académica de los estudiantes. Para efecto se recurrió a una metodología de investigación de campo, de enfoque mixto cualitativo y cuantitativo y enfoque descriptivo explicativo, la muestra de estudio correspondió a 288 estudiantes de la facultad de jurisprudencia y ciencias sociales de la Universidad Técnica de Ambato. Se empleó estadística descriptiva y de correlación, representado mediante mapa de calor de correlación, gráficos de dispersión y line plot. Los resultados revelan que mediante el coeficiente de Pearson y el nivel de significancia se evidencia que la procrastinación académica mantiene una relación fuerte e inversa con las redes de apoyo al obtener valores de $r = -0.82$, $p < .001$. Definitivamente las redes de apoyo actúan como una barrera que motiva e impulsa a los estudiantes y es importante que los centros educativos implanten estrategias para que los estudiantes aprendan a gestionar su tiempo y mejorar el rendimiento y compromiso académico mediante la auto regulación.

Palabras clave: redes de apoyo, motivación, procrastinación académica

ABSTRACT

The postponement of academic activities, known as procrastination, is a common situation among university students, and this influences academic performance. This research focuses on analyzing support networks and their influence on students' emotional state and academic procrastination. For this purpose, a field research methodology was used, with a mixed qualitative and quantitative approach and a descriptive-explanatory approach. The study sample corresponded to 288 students from the Faculty of Law and Social Sciences at the Technical University of Ambato. Descriptive

and correlation statistics were used, represented through correlation heat maps, scatter plots, and line plots. The results reveal that, through the Pearson coefficient and the level of significance, it is evident that academic procrastination maintains a strong and inverse relationship with support networks, obtaining values of $r = -0.82$, $p < .001$. Support networks definitely act as a barrier that motivates and drives students, and it is important that educational centers implement strategies to help students learn to manage their time and improve academic performance and engagement through self-regulation.

Keywords: support networks, motivation, academic procrastination

RESUMO

O adiamento de atividades acadêmicas, conhecido como procrastinação, é uma situação comum entre universitários e influencia no desempenho acadêmico. A pesquisa se concentra na análise de redes de apoio e sua influência no estado emocional dos alunos e na procrastinação acadêmica. Para tanto, utilizou-se a metodologia de pesquisa de campo, com abordagem mista qualitativa e quantitativa e abordagem descritivo-explicativa. A amostra do estudo correspondeu a 288 estudantes da Faculdade de Direito e Ciências Sociais da Universidade Técnica de Ambato. Foram utilizadas estatísticas descritivas e de correlação, representadas por mapas de calor de correlação, diagramas de dispersão e diagramas de linhas. Os resultados revelam que através do coeficiente de Pearson e do nível de significância fica evidente que a procrastinação acadêmica mantém uma relação forte e inversa com as redes de apoio obtendo valores de $r = -0,82$, $p < 0,001$. As redes de apoio definitivamente atuam como uma barreira que motiva e impulsiona os alunos, e é importante que os centros educacionais implementem estratégias para ajudar os alunos a aprender a administrar seu tempo e melhorar o desempenho acadêmico e o engajamento por meio da autorregulação.

Palavras-chave: redes de apoio, motivação, procrastinação acadêmica

INTRODUCCIÓN

La postergación académica que se entiende como *“postergar tareas que se las encuentra tediosas y estas acciones llevan a consecuencias negativas”*. [1] Esta es una situación que afecta de forma directa el rendimiento de los estudiantes y puede estar influenciada por diferentes elementos y situaciones que se originan en el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes en la relación que mantiene con la familia, amigos y pareja sentimental, así como el apoyo de docentes y demás departamentos de ayuda disponibles en los centros es crucial para que se reduzca la procrastinación académica. *“El desenvolvimiento de las personas depende de los entornos, la historia y la cultura, en donde destaca la importancia de las redes de apoyo como aporte significativo en el rendimiento y ámbito educativo”*. [2]

Las familias son el principal componente que impulsa a los estudiantes como afirma [3] el mayor apoyo para los estudiantes es su madre con un 94% de los participantes. Sin embargo, en otras personas, los abuelos brindan menor apoyo a los jóvenes. Un dato significativo dentro de la investigación es que los tíos son un apoyo relevante en comparación al padre, quien solo es importante para aportar un apoyo instrumental o mejor dicho a requerimientos económicos.

Es importante analizar las redes de apoyo porque son indispensable no solo en el aspecto educativo, si no laboral y en el buen vivir por citar ejemplos de la importancia de identificar las redes de apoyo se cita a [4] quien afirma que las personas como jóvenes y niños en condición de calle pueden sentir como su red de apoyo a los organismos que les ayudan a conseguir un espacio de seguridad y tranquilidad. Por su parte [5] manifiesta que para los adultos mayores son los hijos quienes representan un soporte emocional, económico y material, por ello los adultos mayores a pesar de su edad procuran también realizar actividades para generar algún ingreso y contribuir al bienestar familiar.

Para todas las personas las redes de apoyo son importantes para poder vivir con pertenencia y motivación. En los jóvenes universitarios no hay excepción ellos necesitan redes de apoyo constante teniendo presente lo que afirma [6] mientras más altos son los niveles de procrastinación mayor será la ansiedad en los estudiantes universitarios, puesto que por lo general no fijan metas a corto y mediano plazo, ni organizan las actividades académicas, lo que resulta un desorden en su vida académica, como consecuencia tienen una acumulación de trabajos que al final les puede ocasionar estrés o ansiedad cumplir con lo previsto.

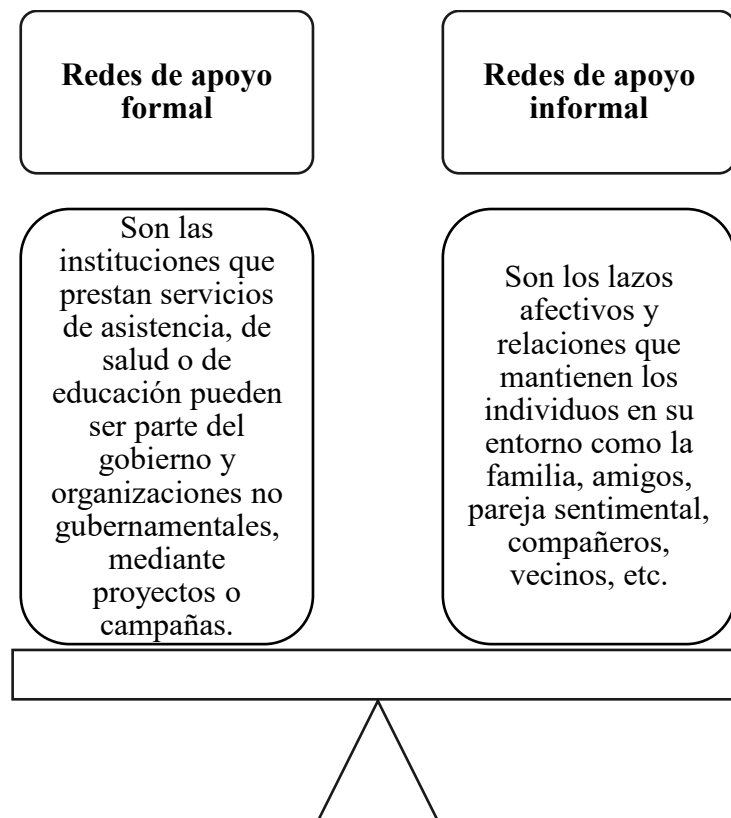
Un dato interesante es que los niveles de procrastinación académica pueden terminar en pensamientos y conducta suicida en jóvenes, como manifiesta [5] El 16.3% de los universitarios presentan riesgos de conductas suicidas, lo cual proyecta una alta incidencia, mientras que la regulación emocional y la procrastinación académica tienen un gran efecto sobre las conductas mencionadas, menciona además que las mujeres son capaces de regular las emociones en mayor medida en comparación con los hombres.

También es importante considerar que existe una relación negativa entre la autoestima y la procrastinación académica, por ende, los estudiantes que tienen baja autoestima presentan niveles más altos de procrastinación académica, afectando sus estudios como el bienestar en general, una de las consecuencias negativas que trae procrastinar es el bajo rendimiento académico, comportamientos deshonestos en la educación y mayor probabilidad de decepción estudiantil. [7]

En este sentido las redes de apoyo pueden dividirse en formal e informal como afirma [6]:

Figura 1

Redes de apoyo formal e informal



Nota: Elaboración propia a partir de [6].

La importancia de las redes de apoyo radica en que las personas son seres sociales que necesitan del contacto con otros por el resto de su vida. Por ende, las relaciones interpersonales ayudan a mejorar las habilidades sociales de comunicación, interacción y desenvolverse adecuadamente. Además, tener estas habilidades posibilita aumentar la confianza en uno mismo y resolver conflictos de la mejor manera. [8]

Según [9] tiene cuatro situaciones que incrementan la procrastinación:

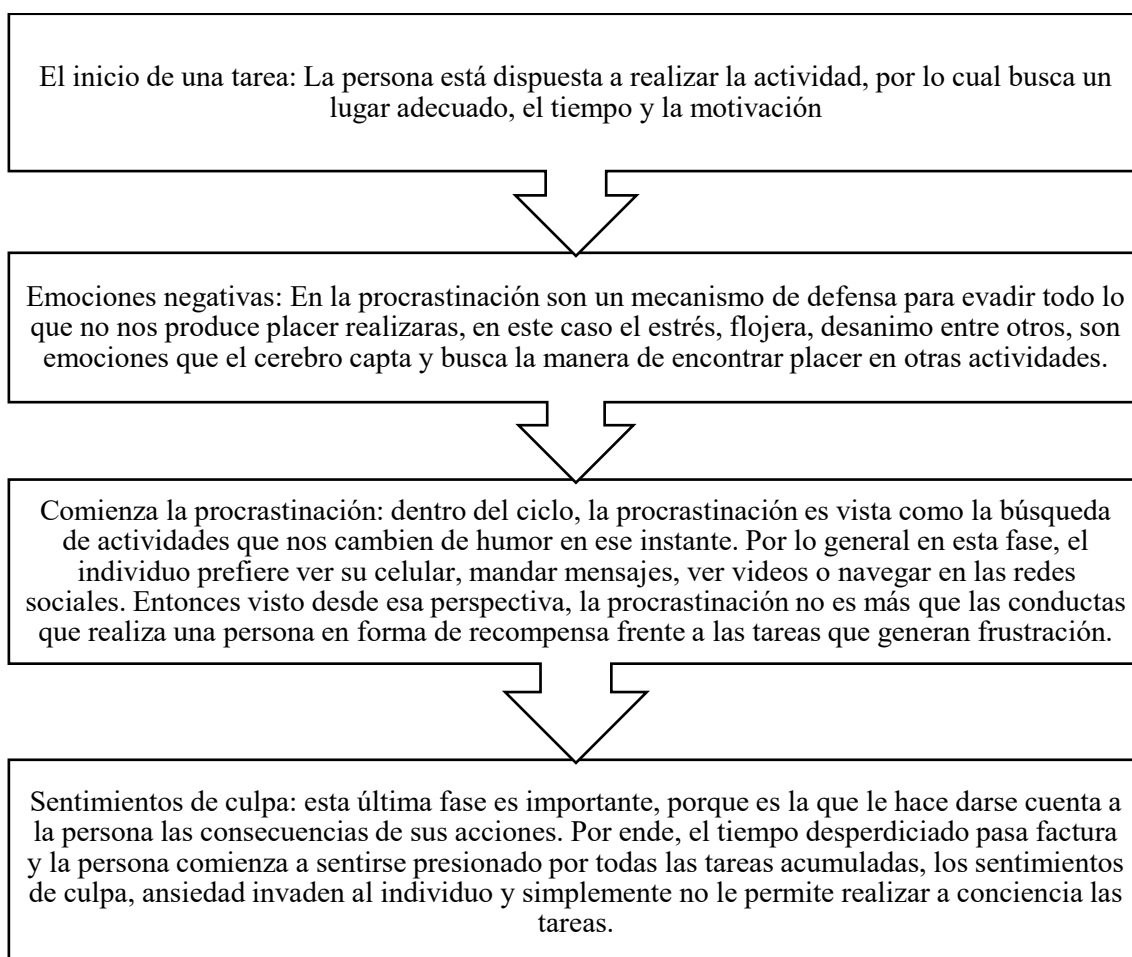
- Experimentar emociones como el estrés, ansiedad, aburrimiento, desmotivación o frustración. También el miedo a fracasar aumenta los niveles de procrastinación.
- La falta de confianza en los recursos que se tiene, la persona no confía en sus conocimientos ni que es capaz de resolver alguna problemática.

- El ser perfeccionista también es una acción negativa para la procrastinación, querer que todo salga perfecto puede llevar a que las tareas se acumulen.
- Malos hábitos de estudio también la tendencia a la impulsividad, querer hacer todo inmediatamente, estas actitudes sabotean planes a largo plazo por que se los deja atrás.

Por su parte [10] hace énfasis en el ciclo de la procrastinación mismo que consta de cuatro etapas:

Figura 2

Ciclo de la procrastinación académica



Nota: Elaboración propia a partir de [10].

En este sentido los buenos hábitos de estudio son necesarios para crear rutinas, establecerse un objetivo claro, planificar y tener orden en el estudio, distribuir el tiempo de forma adecuada, hacer lo difícil o no deseado primero es una estrategia eficiente porque luego hacer lo que es de agradable será más fácil que postergar las actividades por que no son atractivas. Un buen descanso y alimentación adecuada también son importantes para tener la energía suficiente para llevar a cabo las actividades escolares.

Dentro del ámbito educativo esta acción es muy común, dado a que muchos estudiantes prefieren realizar otras actividades que cumplir con las obligaciones académicas lo hacen porque no se sienten realmente motivados con la actividad, algunos se sienten frustrados por no saber por

dónde empezar con las tareas, así que el postergar es una acción negativa que puede afectar la salud mental de los alumnos y llevarlos a niveles altos de estrés. [10]

El aburrimiento es una situación común que según [11], es una razón para postergar las actividades académicas es una emoción negativa que lleva al individuo a reaccionar frente lo que le causa malestar. El aburrimiento termina cuando se modifica el entorno esto quiere decir que una persona deja de estar aburrido cuando pone a un lado la actividad que está haciendo y realiza otra que le provoca satisfacción.

Otro elemento importante es el que menciona [12] la frustración es una respuesta a situaciones del entorno que parecen desagradables para el individuo, las personas que tienen baja tolerancia a la frustración, por lo general tiene una personalidad inflexible con incapacidad de poder adaptarse a los cambios repentinos, no toleran la presión que ocasiona la vida académica y prefieren aplazar las responsabilidades.

Por lo mencionado la investigación se enfocó en analizar las redes de apoyo y su influencia en la dinámica motivacional y la procrastinación académica de estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

El estudio se enfoca en reflejar la relación que tienen las redes de apoyo con la procrastinación académica. En efecto fue necesario aplicar un marco metodológico que consistió en una investigación mixta cualitativa y cuantitativa porque se trabaja con escalas de medición de redes de apoyo y de niveles de procrastinación académica, en búsqueda de no solo obtener datos numéricos si no percepciones opiniones y experiencias que conlleven a relacionar de forma adecuada en que nivel las redes de apoyo influyen en la procrastinación.

Además, es descriptiva y explicativa porque refleja las razones y elementos subyacentes del problema no solo enfocado en números y porcentajes si no en caracterizar de forma particular las variables de estudio; para poder determinar la correlación que existe mediante estadísticas y gráficos que resalten como las redes de apoyo, influyen en el nivel de postergación y autocontrol académico.

También es una investigación de campo, para el levantamiento de información mediante instrumentos de recolección de datos. La técnica empleada será la encuesta, la variable independiente que son las “redes de apoyo” fueron medidas mediante escala de Likert con una valoración de 1= Nunca; 2= Casi nunca; 3= A veces; 4= Casi siempre; 5= Siempre. Respecto a la variable dependiente “procrastinación académica” se enfocó un instrumento denominado escala de procrastinación académica.

La población de estudio se conformó por los estudiantes de la facultad de jurisprudencia y ciencias sociales de la Universidad Técnica de Ambato sin incluir aquellos que en el momento de la investigación se encontraron cursando nivelación, sumaron un total de 893 estudiantes 333 en

derecho, 283 trabajo social y 277 en comunicación social. La muestra se calculó mediante la fórmula de muestreo probabilístico como se detalla a continuación:

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

$$n = \frac{893}{0,05^2(893 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{893}{3,23}$$

$$n = 288$$

n = muestra

N = tamaño de la población (893)

E = error (5% = 0,05)

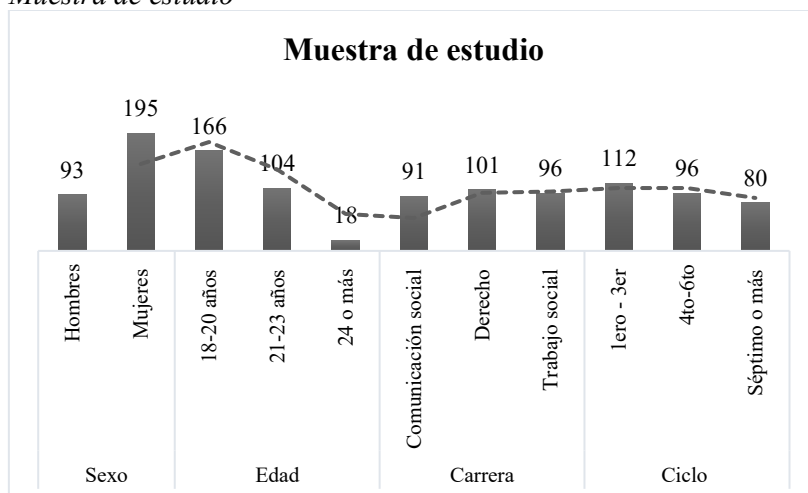
Con la aplicación de la fórmula se obtuvo una muestra de estudio de **288 estudiantes**.

RESULTADOS

Los estudiantes analizados fueron 68% (195) mujeres y 32% (93) hombres. Los rangos de edad se situaron en un 58% (166) de 18 a 20 años, 36% (104) de 21 a 23 y el 6% (18) de 24 años o más. Referente a la carrera a la que pertenecen el 35% (101) pertenecían a Derecho, el 33% (96) Trabajo social y el 32% (91) a Comunicación social. Y el ciclo que cursaban al momento de la investigación el 39% (112) entre 1er y 3er ciclo, el 33% (96) 4to a 6to y por último el 28% (80) séptimo o más.

Figura 3

Muestra de estudio



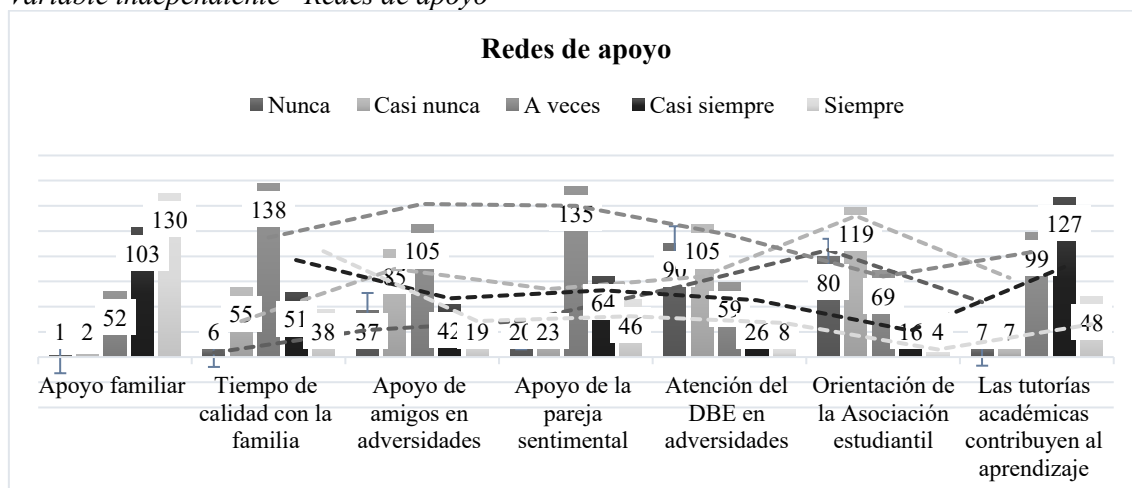
La medición de la variable independiente “redes de apoyo” generó datos importantes el 44% (130) estudiantes afirmaron “siempre” tener el apoyo familiar, 35% (103) “casi siempre”, 18% (52) “a veces”, el 2% (2) “casi nunca” y el 1% (1) “nunca”. Respecto a pasar tiempo de calidad con la familia el 13% (38) “siempre”, 18% (51) “casi siempre”, 48% (138) “a veces”, el 19% (55) “casi nunca” y el 2% (6) “nunca”. Respecto al apoyo de amigos en las adversidades el 7% (19) “siempre”, 15% (42) “casi siempre”, 36% (105) “a veces”, el 30% (85) “casi nunca” y el

13% (37) “nunca”. El apoyo de la pareja sentimental para continuar con sus estudios es en un 16% (46) “siempre”, 22% (64) “casi siempre”, 47% (135) “a veces”, el 8% (23) “casi nunca” y el 7% (20) “nunca”.

Al preguntar su reciben atención del Departamento de Bienestar Estudiantil el 3% (8) “siempre”, 9% (26) “casi siempre”, 20% (59) “a veces”, el 36% (105) “casi nunca” y el 31% (90) “nunca”. Respecto a si reciben orientación de la asociación estudiantil el 1% (8) “siempre”, 6% (26) “casi siempre”, 24% (59) “a veces”, el 41% (105) “casi nunca” y el 28% (90) “nunca”. Por ultimo se pregunto sobre el apoyo docente mediante tutorías académicas y si estas contribuyen al aprendizaje en un 17% (48) “siempre”, 44% (127) “casi siempre”, 34% (99) “a veces”, el 2% (7) “casi nunca” y el 2% (7) “nunca”.

Figura 4

Variable independiente “Redes de apoyo”

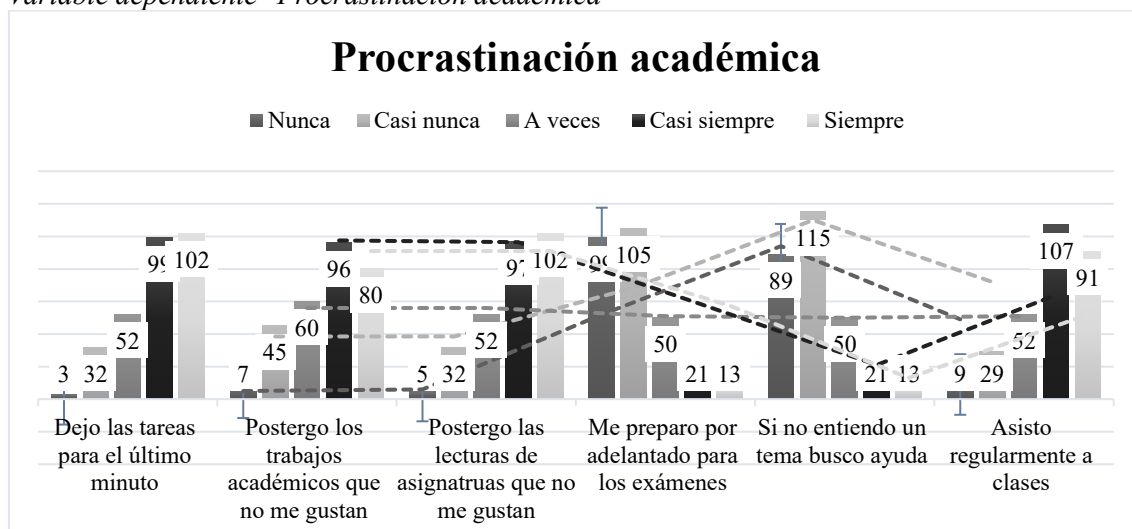


Nota: DBE significa Departamento de Bienestar Estudiantil. *Fuente:* Elaboración propia a partir de la aplicación de la encuesta.

Por su parte la variable dependiente medido mediante escala de procrastinación, develó lo siguiente. El 35% (102) “siempre” deja sus tareas para el último momento, 34% (99) “casi siempre”, 18% (52) “a veces”, el 11% (32) “casi nunca” y el 1% (3) “nunca”. Referente a la postergación de los trabajos que no le gustan el 28% (80) “siempre” lo hace, el 33% (96) “casi siempre”, 21% (60) “a veces”, el 16% (45) “casi nunca” y el 2% (7) “nunca”. La postergación de lecturas que pertenecen a asignaturas que no les gusta 35% (102) “siempre” las posterga, 34% (97) “casi siempre”, 18% (52) “a veces”, el 11% (32) “casi nunca” y el 2% (5) “nunca”.

Al indagar si los estudiantes se preparan por adelantado para los exámenes el 5% (13) lo hace “siempre”, 7% (21) “casi siempre”, 17% (50) “a veces”, el 36% (105) “casi nunca” y el 34% (99) “nunca”. Respecto a si el estudiante no entiende el tema busca ayuda el 5% (13) “siempre” lo hace, el 7% (21) “casi siempre”, 17% (50) “a veces”, el 40% (115) “casi nunca” y el 31% (89) “nunca”. Sobre la asistencia regular a clases el 32% (191) estudiantes afirma “siempre” asistir, 37% (107) “casi siempre”, 18% (52) “a veces”, el 10% (29) “casi nunca” y el 3% (9) “nunca” asiste regularmente.

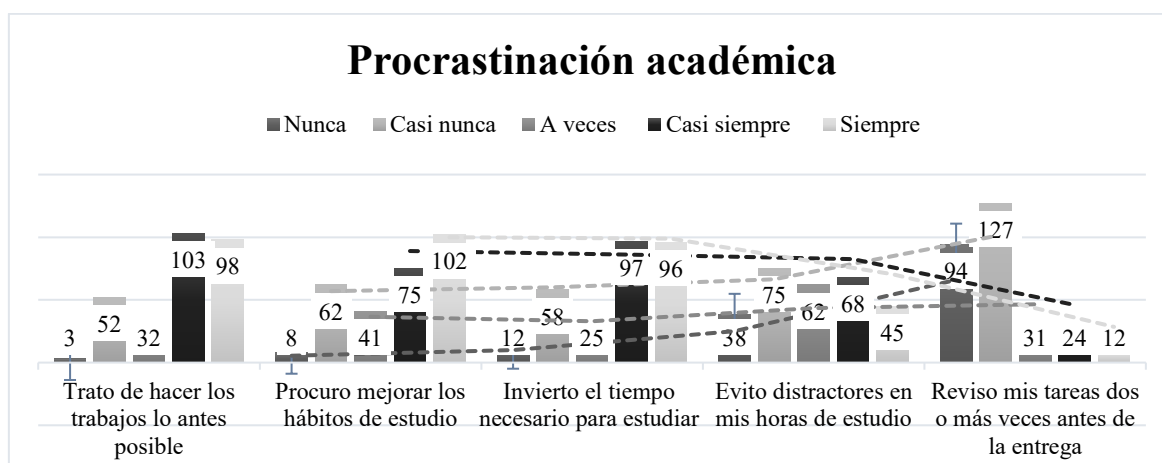
Figura 5
Variable dependiente "Procrastinación académica"



Al preguntar si los estudiantes tratan de hacer los trabajos lo antes posible el 34% (98) “siempre” lo hace, el 36% (103) “casi siempre”, el 11% (32) “a veces”, el 18% (52) “casi nunca” y el 1% (3) “nunca”. Respecto a si los estudiantes procuran constantemente mejorar sus hábitos de estudio el 35% (102) manifiesta que “siempre” está en búsqueda de mejorar, el 26% (75) “casi siempre”, 14% (41) “a veces”, el 22% (62) “casi nunca” y el 3% (8) “nunca”. Al indagar sobre la inversión del tiempo necesario para estudiar el 33% (96) “siempre” lo hace prefiere estudiar frente a otras actividades, el 34% (97) “casi siempre”, 9% (25) “a veces”, el 20% (58) “casi nunca” y el 4% (12) “nunca”.

Otro aspecto importante es evitar los distractores durante el tiempo de estudio respecto a esto el 16% (45) “siempre” evita distractores mientras estudia, el 24% (68) “casi siempre”, 22% (62) “a veces”, el 26% (75) “casi nunca” y el 13% (38) “nunca”. Finalmente al preguntar si los estudiantes revisan sus tareas dos o más veces antes de entregarlas el 4% (12) “siempre” lo hace, el 8% (24) “casi siempre”, 11% (31) “a veces”, el 44% (127) “casi nunca” y el 33% (94) “nunca”.

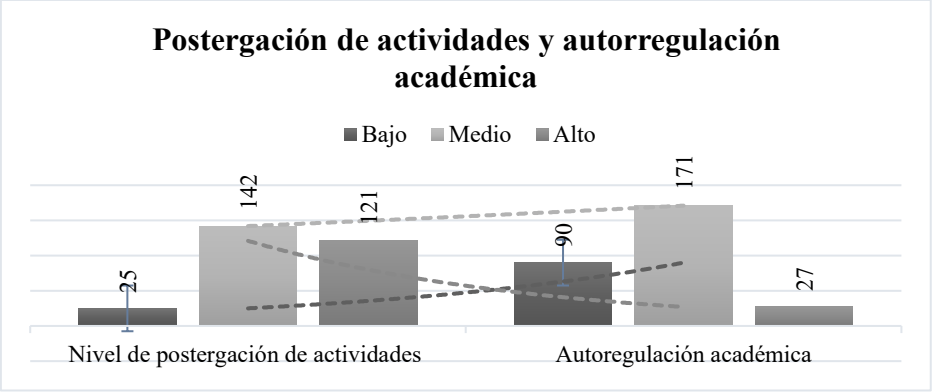
Figura 6
Variable dependiente "Procrastinación académica"



Con los datos se puede determinar el nivel de postergación y auto regulación académica en escala alta, media y baja. En este sentido el nivel de postergación de actividades académicas se sitúa entre alta y media alta es del 42% (121), media 49% (142) y baja en un 9% (25) lo que determina que los estudiantes analizados mantienen índices considerables de postergación a diferencia de la autorregulación que se sitúa entre media y baja, la autorregulación alta alcanza el 9% (27), media 59% (171) y baja 31% (90).

Figura 7

Postergación y auto regulación académica



Al emplear estadística de correlación mediante el coeficiente de Pearson y el nivel de significancia se evidencia que la procrastinación académica está fuertemente e inversamente relacionada con las redes de apoyo con resultado de $r = -0.82$, $p < .001$ es decir mientras menor es el nivel de apoyo el nivel de postergación académica tiende a ubicarse en la categoría “Alto”.

Tabla 1

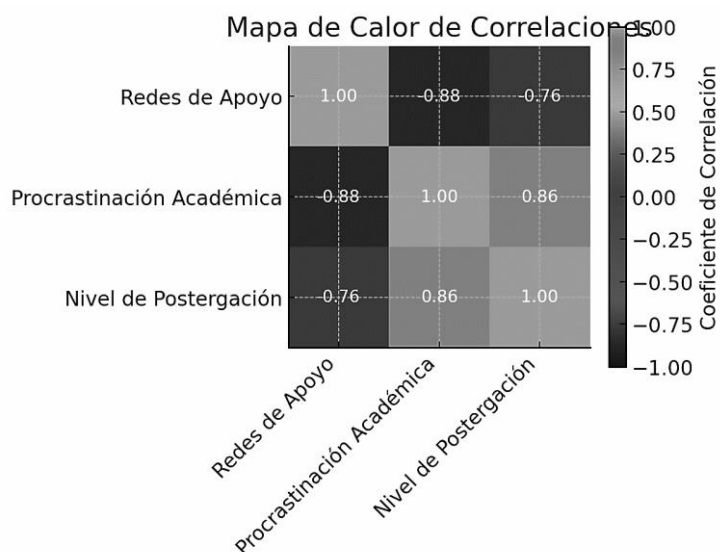
Estadística de correlación

		Redes de Apoyo	Procrastinación Académica	Nivel de Postergación
Redes de Apoyo	r	—	-0.82 ***	-0.75 ***
	p	—	< .001	< .001
Procrastinación Académica	r	-0.82 ***	—	+0.78 ***
	p	< .001	—	< .001
Nivel de Postergación	r	-0.75 ***	+0.78 ***	—
	p	< .001	< .001	—

A continuación, se representa gráficamente mediante un mapa de calor en nivel de correlación:

Figura 8

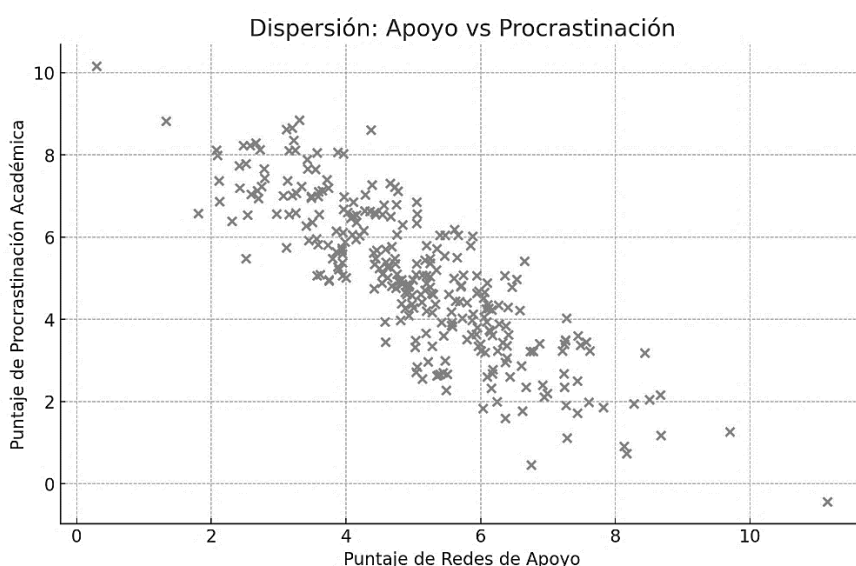
Mapa de calor de correlaciones



A continuación, se refleja gráficamente la dispersión entre las redes de apoyo y la procrastinación académica donde se aprecia de forma clara una fuerte relación inversa es decir a mayor apoyo la procrastinación académica es menor, la dispersión se ve descender del lado izquierdo hacia arriba y del lado derecho hacia abajo respaldando que aquellos estudiantes que mantienen relaciones de apoyo sólidas y comparten tiempo de calidad con sus familias, amigos y pareja sentimental tienden a ser más estables y con menor índice de procrastinación académica.

Figura 9

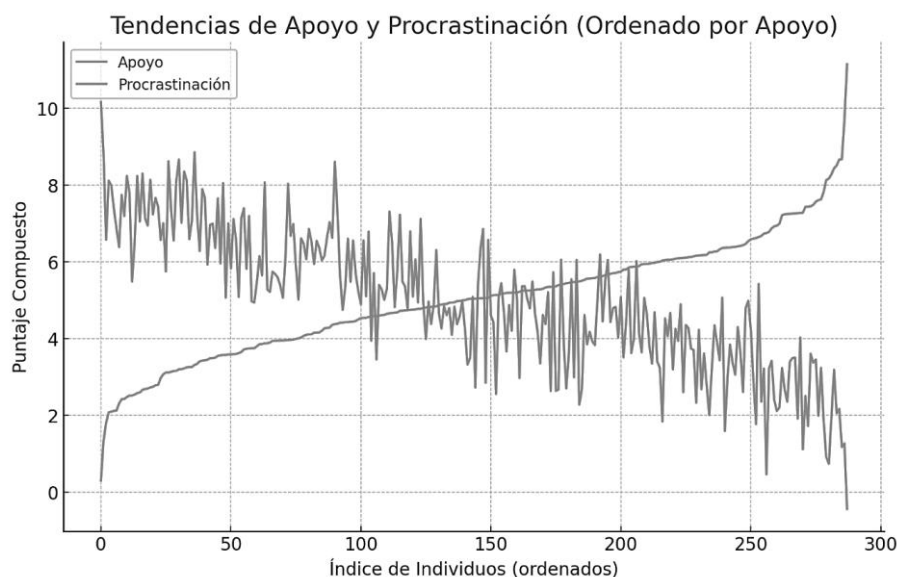
Gráfico de dispersión redes de apoyo y procrastinación académica



Al ordenar los participantes y analizar los puntajes de redes de apoyo que se representa por la línea gris clara y la línea o curva de procrastinación académica que corresponde a la línea gris oscura, se respalda la tendencia a mayor apoyo menor es la procrastinación, reflejando la clara relación inversa de las variables.

Figura 10

Line plot de niveles de apoyo y procrastinación académica en los participantes



DISCUSIÓN

Con el estudio se ofrece un precedente de cómo inciden las redes de apoyo que mantienen los estudiantes con el nivel de procrastinación académica, resaltando que, si los estudiantes se sienten respaldados por su familia, amigos o la pareja tienen a ser más persistentes y con menos elementos emocionales que retrasen el cumplimiento de tareas. Al sentir la cercanía moral y emocional de su entorno se sienten motivados y responsables de culminar su carrera, pudiendo ser un aliciente al estrés, temor y emociones que pueden enfrentar los alumnos en su vida académica así los alumnos pierden menos tiempo en inseguridades y dudas y emprenden las tareas más rápido y con mayor seguridad.

Por ejemplo, si los alumnos comparten tiempo de calidad con sus familias el fin de semana tratarían de terminar sus tareas rápido en los días laborales para disfrutar de uno días de descanso sin apuros de tareas pendientes, además, cuando los tutores y compañeros se encuentran pendientes y a la espera de los avances académicos los estudiantes pueden sentir presión positiva que no incurra en presión coercitiva ayuda a auto regular horarios tiempo de dedicación y esfuerzos para cumplir con las tareas con anticipación, generando responsabilidades y compromisos como dar cumplimiento a tareas y actividades en plazos específicos con compañeros puede disminuir el nivel de postergación de tareas.

Es importante considerar que hay varios elementos subyacentes que conllevan a incrementar los niveles de procrastinación académica como una inadecuada gestión del tiempo, las distracciones como pasar mucho tiempo en redes sociales, juegos en línea o cualquier actividad que antepone a la realización de tareas, también se encuentra la falta de motivación intrínseca y extrínseca y la poca organización para segmentar las actividades por partes que puedan ser

cumplidas relacionado con el contexto de no tener planteadas metas y objetivos claros a corto y largo plazo.

Pero cuando se encuentra una motivación externa funciona como autorregulador e impulsa al estudiante a querer terminar sus estudios y lograr culminar su carrera en el tiempo previsto porque ello representa avanzar hacia la vida que desean obtener para ellos y sus familias.

Mediante la investigación se afirma que es necesario que se determinen estrategias que ayuden a los estudiantes a valorar y fortalecer su aprendizaje mediante las redes de apoyo y que logren un nivel adecuado de auto regulación académica, la investigación respalda que los vínculos sociales y familiares reducen la procrastinación académica, es importante que los estudiantes desde sus primeros niveles de estudio reciban talleres de gestión del tiempo y de concientización de seguimiento de su quehacer académico. En este sentido las redes de apoyo contribuyen no solo a la mejora inmediata reduciendo el nivel de postergación académica, si no también a largo plazo impulsa cultura de responsabilidad y compromiso valores que serán de utilidad para el ejercicio de su vida profesional.

CONCLUSIÓN

El respaldo de las redes de apoyo actúa como barrera, como acompañamiento que motiva a los estudiantes y reduce el nivel de procrastinación académica. Los estudiantes que se sienten solos sin guía de familia, docentes, amigos o pareja pueden sentirse más ansiosos, tener temor y dudas de sus capacidades y postergar las tareas hasta lograr un nivel ideal de preparación que por lo general no llega si no actúan de forma activa, buscando ayuda e información en tareas y asignaturas que no entiendan o no les guste y apoyo cuando tengan conflictos emocionales. Las familias, amigos y parejas deben ser conscientes que conforman el pilar sobre el que los estudiantes se fortalecen para culminar sus tareas y si vida académica con éxito, las instituciones educativas por su parte requieren implantar estrategias que conlleven a los estudiantes a aprender a gestionar su tiempo y mejorar el rendimiento y compromiso académico mediante la auto regulación.

REFERENCIAS

- [1] J. Machado, “23.000 universitarios abandonan cada año la educación superior.” Accessed: May 31, 2025. [Online]. Available: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/agustin-alban-senescyt-ser-bachiller-universidades/>
- [2] Lady Erazo Alvarado and R. Guamán Bastidas, “Impacto de las redes de apoyo e el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Naval de la ciudad de Guayaquil,” Universidad de Guayaquil, 2020. Accessed: May 31, 2025. [Online]. Available: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/53033>
- [3] K. Contreras Tinoco and E. Hernández González, “Redes de apoyo familiares y feminización del cuidado de jóvenes estudiantes universitarios,” *Redes: revista hispana para el análisis de redes sociales*, vol. 30, no. 1, pp. 54–67, May 2019, doi: 10.5565/rev/redes.766.
- [4] N. Lara Vega, “Jóvenes en riesgo de habitar la calle y sus redes de apoyo,” *Revista Hojas y Hablas*, no. 21, pp. 90–104, Dec. 2021, doi: 10.29151/HOJASYHABLAS.N21A7.
- [5] D. García Morales, A. Mesa Calleja, and J. Ramos Esquivel, “Apoyo emocional y reciprocidad en el envejecimiento. Un estudio sobre redes de apoyo con personas mayores de Pátzcuaro, Mic.” Accessed: Jun. 01, 2025. [Online]. Available: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_GarciaMorales.pdf
- [6] M. Bustos Coral and E. Silva Giraldo, “DIÁLOGOS Y PRÁCTICAS INTERDISCIPLINARIAS,” *Diálogos y prácticas interdisciplinarias*, vol. Tomo I, pp. 112–149, Apr. 2020, doi: 10.34893/0A6F-E348.
- [7] S. Hidalgo Fuentes, I. Martínez Álvarez, and M. J. Sospedra Baeza, “Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis,” *Revista Fuentes*, vol. 24, no. 1, pp. 77–89, Jan. 2022, doi: 10.12795/REVISTAFUENTES.2022.19907.
- [8] C. Londoño Hoyos and G. Mejía Vélez, “Las Relaciones Interpersonales en Contextos Educativos Diversos: estudio de casos,” *Perspectivas*, vol. 6, no. 21, pp. 25–40, Dec. 2021, doi: 10.26620/UNIMINUTO.PERSPECTIVAS.6.21.2021.25-40.
- [9] A. Paz, “Procrastinar o La procrastinación: qué es, causas y estrategias para combatirla.” Accessed: Jun. 01, 2025. [Online]. Available: <https://www.psicopartner.com/la-procrastinacion-que-es-causas-y-estrategias/>
- [10] J. Díaz Morales, “My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination,” *Journal of Marketing Education*, vol. 27, no. 1, pp. 5–13, Apr. 2021, doi: 10.1177/0273475304273842.
- [11] J. Ros Velasco and I. Moya Arriagada, “El aburrimiento como emoción reactiva y revolucionaria: El caso de Chile,” *Isegoría*, vol. 65, no. 2021, pp. e11–e11, Nov. 2021, doi: 10.3989/ISEGORIA.2021.65.11.

- [12] E. Rodríguez Camón, “¿Qué es la frustración y cómo afecta a tu vida?” Accessed: Jun. 01, 2025. [Online]. Available: <https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion>