

LUCHANDO POR UN FUTURO: EL DESAFÍO INVISIBLE DE ESTUDIAR Y TRABAJAR PARA LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



Nivia Evelin Suarez Vega



Luchando por un futuro: el desafío invisible de estudiar y trabajar para los estudiantes universitarios

Fighting for a future: the invisible challenge of studying and working for university students

Nivia Evelin Suarez Vega¹

Recibido: 19 de julio del 2024. Aprobado: 11 de diciembre del 2024.

Resumen

En los últimos años, se ha observado una creciente participación de universitarios en actividades laborales mientras cursan sus estudios. Esta situación ha suscitado un interés significativo en la comunidad académica. Por un lado, siendo que algunas personas no cuentan con la suficiente cantidad de recursos para cubrir sus estudios, por lo tanto, ven como una opción realizar una actividad cumpliendo también el rol de trabajador. Por otro lado, según estudios² esta ocupación laboral genera la reducción del tiempo disponible para las actividades académicas y personales y les afecta negativamente en el rendimiento académico. Bajo este entendido, se busca responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influye la combinación de estudios universitarios y trabajo remunerado en los estudiantes del programa de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Mayor de San Simón, considerando su condición laboral, los lugares donde trabajan, la situación económica familiar, sus experiencias emocionales y las estrategias que emplean para gestionar ambas actividades?

¹ Docente investigadora del Instituto de Investigaciones “Juan Araos Úzqueda”, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Simón, Cochabamba, Bolivia, correo electrónico: nivia.suarez1981@gmail.com

² Carrillo & Rios, 2013

Como diseño metodológico el presente estudio tiene un alcance descriptivo, bajo un tipo de investigación no experimental. El tipo de enfoque utilizado es cuantitativo. La población sujeta de estudio abarca exclusivamente a las y los estudiantes de los 9 semestres del programa de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por las características de la población, ésta es considerada finita, para esta investigación se obtiene datos de un tamaño de muestra de 233 estudiantes cuya población abarca 1010 estudiantes para la gestión II-2023³. Se utilizó la encuesta, autoadministrada mediante Google Formularios y el procesamiento de la información fue realizada a través de los programas estadísticos Microsoft Excel y el SPSS.

Con respecto a los resultados la investigación se vio que la distribución de empleo entre estudiantes es alta desde los primeros semestres, y muchos trabajan en áreas relacionadas con su carrera, como educación y deporte. Económicamente, una gran proporción se considera estable, pero tanto los estables como los que enfrentan dificultades muestran altas tasas de empleo y se evidenció que esta situación causa estrés, preocupación y agotamiento físico, afectando la vida social por las exigencias de tiempo.

Palabras clave: actividad laboral, estrés y agotamiento, actividad económica, estudiantes universitarios, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Abstract

In recent years, there has been an increasing participation of university students in work activities during their studies. This situation has aroused significant interest in the academic community. On the one hand, since some people do not have sufficient resources to cover their studies, therefore, they see it as an option to carry out an activity while also fulfilling the role of worker. On the other hand, according to studies, this work occupation generates a reduction in the time available for academic and personal activities and negatively affects their academic performance. Under this understanding, we seek to answer the following research question: How does the combination of university studies and paid work influence the students of the Physical Activity and Sports Sciences program of the Universidad

³ Información obtenida de coordinación del programa CAFyD

Mayor de San Simón, considering their work status, the places where they work, the family economic situation, their emotional experiences and the strategies they use to manage both activities?

The methodological design of this study is descriptive in scope, under a non-experimental type of research. The type of approach used is quantitative. The subject population of the study covers exclusively the students of the 9 semesters of the Physical Activity and Sport Sciences program due to the characteristics of the population, it is considered finite, for this research data is obtained from a sample size of 233 students whose population covers 1010 students for the management II-2023. The survey was used, self-administered through Google Forms and the processing of the information was carried out through the statistical programs Microsoft Excel and SPSS.

Regarding the results of the research, it was seen that the distribution of employment among students is high from the first semesters, and many work in areas related to their career, such as education and sports. Economically, a large proportion is considered stable, but both those who are stable and those who face difficulties show high rates of employment and it was evidenced that this situation causes stress, worry and physical exhaustion, affecting social life due to time demands.

Keywords: work activity, stress and exhaustion, economic activity, university students, Physical Activity and Sport Sciences.

Introducción

El rendimiento académico de los estudiantes ha sido objeto de atención y estudio en el ámbito educativo durante décadas. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado un aumento en el número de estudiantes que, además de sus responsabilidades académicas, se ven involucrados en actividades laborales. Esta tendencia plantea interrogantes sobre cómo el compromiso del trabajo influye en el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo que, el equilibrio entre el trabajo y los estudios puede generar tensiones y desafíos que merecen ser investigados con mayor profundidad.

En este marco es relevante indicar que, en los últimos años, la creciente participación de estudiantes en actividades laborales mientras cursa sus estudios ha suscitado un interés significativo en la comunidad académica. Siendo que algunas personas no cuentan con la suficiente cantidad de recursos para cubrir sus estudios, por lo tanto, los estudiantes ven como

una opción realizar una actividad bajo un rol como trabajador. Sin embargo, las razones por las cuales existen estudiantes que alternan sus actividades académicas con las laborales varían, pueden observarse situaciones de independencia familiar, conformación de su familia propia, oportunidad laboral adecuada, prácticas laborales de estudio, entre otros, sin embargo, sea cual sea la razón, estas otras actividades extracurriculares podrían repercutir en el rendimiento académico. Es en este sentido que según Santos (2004 citado por Guevara, 2022), las razones que motivan al estudiante a asumir un rol como empleado, pueden estar relacionados con la necesidad de obtener ingresos que no puede ser postergada durante el periodo de estudios y que por el contrario les permite dar continuidad a los mismos, o bien aquellos estudiantes que deben colaborar con la manutención de sus familiares, junto con algunos que lo relacionan con la fuente de obtención de experiencia y relación con el ámbito laboral. Por lo tanto, los estudiantes que realizan una actividad laboral simultánea a su ejercicio académico son personas que deben responder a dos roles ocupacionales de forma paralela enfrentándose al reto de cumplir satisfactoriamente las demandas de estas dos funciones, además de las exigencias propias de su vida social y personal (Guevara, 2022).

En este sentido, el rol simultáneo de un estudiante trabajador representa una situación normal dentro la sociedad, dado que es una persona que requiere contar con una preparación profesional y a la vez generar recursos para sus necesidades (familiares y/o personales). Sin embargo, esta decisión lleva al estudiante trabajador a tener que ajustarse a su ritmo y a sus horarios. Por lo que muchos estudiantes no llegan a estar plenamente incorporados al trabajo y a sus estudios académicos. Y por otro lado tal como lo indica Guevara (2022) varias instituciones educativas de grado universitarios no suelen tomar en cuenta a los empleados que estudian, lo que les genera una notable desventaja con respecto a educandos que cuentan con su tiempo completo día a día para dedicarse totalmente a sus labores. Bajo este entendido, se busca responder a la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo influye la combinación de estudios universitarios y trabajo remunerado en los estudiantes del programa de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Mayor de San Simón, considerando su condición laboral, los lugares donde trabajan, la situación económica familiar, sus experiencias emocionales y las estrategias que emplean para gestionar ambas actividades?

1. Sustento teórico

Estudios relacionados a este artículo muestran como la ocupación laboral les reduce el tiempo disponible para las actividades académicas y personales afectándoles negativamente. En el caso de la investigación realizada por la Universidad de Guadalajara (Carrillo & Ríos 2012) encontró que los estudiantes con jornadas más largas de las 30 horas semanales redujeron el rendimiento académico. Además, el 24.2% de los estudiantes informaron que el trabajo les restaba tiempo para sus estudios, y el 14.8% mencionó que afectaba su tiempo personal. De manera similar, Fernández y González (2015) realizaron un estudio en España en el que los estudiantes con empleo dedicaban menos tiempo al estudio y enfrentaban más estrés, lo cual influía negativamente en su rendimiento académico, aunque algunos destacaron haber mejorado sus habilidades organizativas.

Por lo tanto, en muchos contextos educativos, los estudiantes universitarios enfrentan la necesidad de equilibrar sus estudios con un empleo remunerado. Este fenómeno es especialmente común cuando los costos de la vida, incluyendo gastos personales y familiares, exigen que los estudiantes trabajen para poder cubrirlos. Sin embargo, se han encontrado varios estudios en los cuales la combinación de estas responsabilidades puede afectar negativamente su rendimiento académico. Según Carrillo y Ríos (2013), esta carga adicional se asocia de manera negativa con los resultados académicos de los estudiantes

Con respecto a este ámbito existen ciertas teorías las cuales brindan un sustento que explican la influencia en el rendimiento académico, las cuales se presentan a continuación:

La teoría de la autoeficacia, propuesta por Bandura (1997), destaca la importancia de la creencia de los estudiantes en su capacidad para tener éxito en tareas académicas. Si los estudiantes se perciben a sí mismos como capaces, es más probable que se involucren activamente en su aprendizaje y logren mejores resultados.

La teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (1963) enfatiza que los nuevos conocimientos se asimilan mejor cuando se relacionan con el conocimiento previo del estudiante. Esta conexión entre lo nuevo y lo conocido facilita la comprensión y retención de la información.

La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985) subraya que la motivación intrínseca, que surge de intereses personales y satisfacción interna, está relacionada con un mejor rendimiento académico. La motivación extrínseca, basada en recompensas externas, puede no ser tan efectiva en promover el aprendizaje sostenible. *Estilos de Aprendizaje*: propone que los estudiantes tienen preferencias distintas en cómo abordan el aprendizaje. Algunos prefieren experiencias concretas, mientras que otros aprenden mejor a través de la reflexión, la conceptualización o la experimentación activa. Adaptar la enseñanza a estos estilos puede potenciar el rendimiento.

La teoría del apoyo social de Cohen y Wills (1985) destaca que el apoyo emocional y académico proveniente de profesores, compañeros y familia influye en el rendimiento académico. Un entorno de apoyo puede aumentar la autoestima y la confianza en las habilidades académicas.

La teoría del procesamiento de la información de Gagne (1985) sugiere que las estrategias de estudio efectivas, como la organización de la información y la autoevaluación, mejoran la adquisición de conocimientos. Estas estrategias ayudan a los estudiantes a procesar y retener la información de manera más eficiente.

En este entendido, las teorías presentadas ofrecen diferentes perspectivas sobre los factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Desde la importancia de la autoeficacia y la motivación intrínseca, hasta la relevancia del apoyo social y las estrategias de procesamiento de la información, cada teoría resalta un aspecto clave del proceso de aprendizaje. Estas teorías proporcionan un marco valioso para comprender cómo los estudiantes pueden optimizar su rendimiento académico al involucrarse de manera activa y adaptativa en su entorno educativo.

2. Factores que influyen en la actividad laboral de estudiantes universitarios

A continuación, se presentan ciertos factores que influyen en la actividad laboral de estudiantes.

- Carga de Trabajo Laboral

La cantidad de horas dedicadas al trabajo puede influir en el desempeño académico de los estudiantes. Investigaciones sugieren que una alta carga de

trabajo laboral puede estar relacionada con un menor tiempo disponible para el estudio y la participación en actividades académicas (García & Guzmán, 2012). Este fenómeno es especialmente notable en aquellos estudiantes que trabajan varias horas a la semana, ya que el tiempo que requieren para estudiar y realizar tareas se ve comprimido. Además, la falta de tiempo puede llevar a una disminución en la participación en actividades extracurriculares que contribuyen al desarrollo integral del estudiante, como investigaciones, proyectos grupales y prácticas.

Este desafío no solo afecta la disponibilidad de tiempo, sino que también puede incidir en la energía física y mental del estudiante. El agotamiento derivado de la doble carga laboral y académica puede repercutir negativamente en la concentración y la capacidad de retención, esenciales para el aprendizaje efectivo.

- Flexibilidad Laboral

La flexibilidad en los horarios laborales es un factor clave para los estudiantes que trabajan. La posibilidad de adaptar los horarios laborales a las demandas académicas puede facilitar la gestión de ambos roles (Suárez et al., 2019). La posibilidad de ajustar los horarios laborales a las exigencias del calendario académico permite a los estudiantes optimizar su tiempo y reducir el estrés asociado con la sobrecarga de tareas. Esta flexibilidad puede incluir ajustes en los turnos de trabajo, la posibilidad de realizar tareas desde casa o la opción de tomar días libres durante períodos de exámenes.

Cuando los estudiantes tienen control sobre sus horarios laborales, pueden planificar con mayor eficiencia sus actividades académicas, asegurando que se dediquen a estudiar en los momentos más productivos. Además, esta flexibilidad fomenta un sentido de autonomía y responsabilidad, habilidades que son valiosas tanto en el ámbito académico como en el profesional. Sin embargo, no todas las ocupaciones ofrecen esta flexibilidad, lo que genera un desequilibrio para aquellos que deben trabajar en horarios fijos o en turnos que coinciden con las horas de clase, lo que incrementa las dificultades para cumplir con sus responsabilidades académicas.

- Apoyo Social

El apoyo de los compañeros de trabajo, supervisores y profesores es crucial para los estudiantes que desempeñan roles duales. La Teoría del Apoyo Social (Cohen & Wills, 1985) señala que contar con un sistema de

apoyo puede reducir el estrés y favorecer un mejor equilibrio entre el trabajo y los estudios. Este apoyo no solo contribuye a la reducción del estrés, sino que también puede ser una fuente de motivación adicional. Los compañeros de trabajo que comprenden las responsabilidades académicas del estudiante y los supervisores que brindan flexibilidad en los plazos laborales pueden aliviar una gran carga de estrés, permitiendo que los estudiantes gestionen mejor sus compromisos. A nivel académico, los profesores que ofrecen una comprensión flexible en cuanto a entregas de trabajos o exámenes contribuyen al bienestar general de los estudiantes que enfrentan la presión de cumplir con sus tareas laborales. Además, un entorno laboral que apoya el desarrollo académico de los empleados estudiantes puede aumentar la satisfacción laboral, mejorando el desempeño tanto en el trabajo como en los estudios.

Sin embargo, la relación entre la actividad laboral y el rendimiento académico puede variar. Mientras que algunos estudiantes logran desarrollar habilidades de organización y responsabilidad, otros pueden experimentar dificultades para mantener un rendimiento académico óptimo debido a la carga adicional de trabajo (Reyes & Zúñiga, 2017). Por otro lado, la interacción entre el trabajo y los estudios puede impactar el bienestar psicológico de los estudiantes. La teoría del estrés y la Coping (Lazarus & Folkman, 1984) sugiere que aquellos que enfrentan altos niveles de estrés por el balance de roles pueden experimentar emociones negativas y desafíos emocionales.

3. Métodos y materiales

En cuanto al diseño metodológico, se consideró como alcance descriptivo, bajo un tipo de investigación no experimental. El tipo de enfoque utilizado fue cuantitativo de alcance descriptivo.

La población sujeta de estudio abarca a las y los estudiantes de los 9 semestres del Programa de Licenciatura de la Actividad Física y el Deporte de la Facultad de Humanidad y Ciencias de la Educación. Por las características de la población, esta es considerado finita, debido a que se conoce el tamaño exacto de la población que según registros en sistema el programa cuenta con 1010 estudiantes en la gestión 2/2023

El tamaño de la muestra fue construido considerando un nivel de confianza del 95% al que corresponde un coeficiente de confianza $Z=1,96$. Por otro lado, la Varianza de la población caracterizada por las letras p y q en

la fórmula, se consideró el 50 % para la variabilidad negativa y 50 % para la variabilidad positiva. Finalmente, en cuanto al error muestral representado en la fórmula por la letra e es de 5,63%. Por lo tanto, bajo estos parámetros establecidos se obtuvo el correspondiente tamaño de muestra de 233 estudiantes.

Para la recolección de datos se empleó la encuesta, utilizando un cuestionario implementado a través de Google Formularios para recopilar la información de los estudiantes. En cuanto al procesamiento de los datos, se utilizaron dos programas estadísticos: Microsoft Excel para la organización, tabulación y depuración de los datos, y SPSS para obtener las frecuencias absolutas y porcentuales

4. Resultados

En este segmento se aborda el efecto de la condición laboral de estudiantes universitarios, explorando cómo esta se distribuye según el sexo y el semestre académico. Además, se examina detalladamente el ámbito específico en el que los estudiantes realizan sus actividades laborales, proporcionando un análisis contextualizado de sus experiencias. Se incorpora también un análisis cruzado entre la situación económica de los estudiantes y sus compromisos laborales, destacando las complejidades que enfrentan al intentar equilibrar estas responsabilidades con sus estudios académicos. Asimismo, se profundiza en los efectos adversos percibidos o experimentados por los estudiantes al intentar integrar sus actividades laborales con sus obligaciones académicas, subrayando los desafíos significativos que este equilibrio implica en su desarrollo educativo y profesional. Y finalmente se describen las estrategias que utilizan los estudiantes en el intento de cumplir con ambas responsabilidades.

Tabla 1

*Condición laboral de los estudiantes según sexo y semestre cursado.
Gestión II- 2023*

Sexo	Condición laboral	Semestre cursado por los estudiantes								TOTAL
		Primer semestre	Segundo semestre	Tercer semestre	Cuarto semestre	Quinto semestre	Séptimo semestre	Octavo semestre	Noveno semestre	
Femenino	No trabaja y nunca trabajó	2	0	0	1	1	2	0	0	6
	Trabaja actualmente	5	1	1	12	10	6	2	1	38
	Trabajaba, pero actualmente no	8	0	0	11	4	2	1	1	27
	Total femenino	15	1	1	24	15	10	3	2	71
Masculino	No trabaja y nunca trabajó	3	0	0	5	5	0	0	1	14
	Trabaja actualmente	15	7	4	34	18	9	2	1	90
	Trabajaba, pero actualmente no	16	7	1	17	10	6	0	1	58
	Total masculino	34	14	5	56	33	15	2	3	162
TOTAL		49	15	6	80	48	25	5	5	233

Nota. Datos presentados en número de personas

Antes de presentar el análisis de la triangulación de datos entre el sexo, el semestre y la condición económica de los estudiantes, es relevante mencionar que, del total de 233 estudiantes encuestados, el 31% son mujeres y el 69% son hombres. Además, el 67% de los estudiantes tienen entre 20 y 25 años de edad, aunque se identificaron 8 estudiantes con edades entre 36 y 40 años. En este contexto, se observa en la tabla 1 que más de la mitad de las estudiantes mujeres (54%) están actualmente trabajando, mientras que el 38% trabajó recientemente, y que por diferentes razones no está con actividad laboral en la actualidad. Por otro lado, solo el 8% de las mujeres nunca ha trabajado.

Análisis similar se observa en el caso de los varones, donde el 56% está actualmente empleado y el 36% dejó de trabajar por razones diversas. Este primer análisis muestra que más del 90% de los estudiantes encuestados tienen experiencia laboral.

Con respecto al análisis por semestres, la mayor proporción de respuestas provino de estudiantes de los semestres cuarto, primero, quinto y séptimo. Es importante destacar que el propósito de este análisis no consiste en realizar una comparación entre semestres, sino en tomar en conjunto las 233 respuestas obtenidas para conocer la situación general de los estudiantes. Sin embargo, se considera relevante que todos los semestres,

es decir, los nueve semestres del programa, estén representados en este estudio, ya que una participación más amplia y diversa enriquecería los resultados y proporcionaría una visión más completa.

Tabla 2

Ámbitos laborales de los estudiantes del programa CAFyD. Gestión II-2023

Ámbito de trabajo	Nº de estudiantes	Porcentaje
Educación y entrenamiento deportivo	59	25%
Ventas y atención al cliente	32	14%
Alimentación y restaurantes	29	12%
Construcción y mantenimiento	14	6%
Seguridad	12	5%
Salud y bienestar	10	4%
Arte y entretenimiento	8	3%
Transporte	5	2%
Otras Categorías	31	13%
Sin respuesta	13	6%
No trabajan y nunca trabajaron	20	9%
Total	233	

Nota. Datos presentados en número de personas y proporciones

En la Tabla 2 se muestra claramente los diversos ámbitos laborales en los cuales se desempeñan los estudiantes encuestados. Es notable que el 25% de la población estudiada trabaja en el campo de la educación y entrenamiento deportivo, lo que refleja una proporción significativa de estudiantes empleados en su área de estudio. Entre los lugares de trabajo

se encuentran⁴ escuelas de fútbol infantil y juvenil, escuelas de natación, entrenamiento personalizado en baloncesto, taekwondo, keumgang, así como en entrenamiento físico y acuafitness, entre otros.

En segundo lugar, se observa que otro 14% de los estudiantes trabaja en ventas y atención al cliente, desempeñándose en ventas de ropa, servicio al cliente en empresas e instituciones, venta de herramientas y productos personales, entre otros tipos de empleo. Asimismo, un 12% de los estudiantes trabaja en el sector de alimentación y restaurantes, involucrándose en la venta de comida rápida, atención y servicio en restaurantes y pizzerías, entre otros roles.

Además, un 6% de los estudiantes se encuentra empleado en la construcción y mantenimiento, con ocupaciones que incluyen albañilería, instalación de vidrios y marcos, cerrajería, carpintería, servicios de limpieza y estructuras metálicas. También se observa una proporción significativa (13%) de estudiantes que realizan otras actividades, como trabajo en bienes raíces, servicios de gomería y empleos en supermercados, entre otros.

Por lo tanto, se puede apreciar que los estudiantes tienen una diversidad considerable en sus lugares de trabajo, destacando la notable proporción que trabaja dentro del ámbito de su carrera, específicamente en actividades físicas y deportivas.

⁴ Consulta realizada través de una pregunta abierta a los estudiantes sobre los lugares donde se encuentran trabajando.

Tabla 3

Situación económica de los estudiantes del programa CAFyD con relación a la condición laboral. Gestión II- 2023

Situación económica	Condición Laboral				Total
	No trabaja y nunca trabajó		Trabaja actualmente	Trabajaba, pero actualmente no	
<i>Estable:</i> Tenemos lo que necesitamos y un poco más para estar sin	14	📈	68	47	129
<i>Precaria:</i> A menudo enfrentamos dificultades financieras	1	📈	62	16	79
<i>Mala:</i> En este momento, la condición económica de mi familia es bastante	0	📈	10	2	12
<i>Muy Buena:</i> Nos sentimos seguros y cómodos financieramente.	5	📈	4	1	10
<i>Normal,</i> Dios siempre nos bendice a pesar del vivir del día a día			2		2
Tenemos solo lo necesario, vivimos con lo justo	📈		1		1
Total	20		147	66	233

Nota. Datos presentados en número de personas

Uno de los aspectos relevantes de análisis en el presente artículo es la situación económica de los estudiantes. Se intentó identificar cuál era la situación económica de sus hogares, distinguiendo entre una situación económica estable, en la que se tiene lo necesario y quizás un poco más para vivir sin preocupaciones, a una situación económica precaria, en la que frecuentemente se enfrentan dificultades financieras o inseguridad económica.

En este contexto, al observar la tabla 3, se puede apreciar que 129 estudiantes (56%) indicaron que su situación económica es estable, es decir, tienen lo necesario para vivir y un poco más. Por otro lado, 79 estudiantes (33%) señalaron que su situación económica es precaria, y el 5% indicó que su situación es mala.

Al cruzar estos datos con la condición laboral, se observa que, de los estudiantes en una situación económica estable, 147 están actualmente empleados y 66 trabajaron hasta hace poco tiempo. Esto equivale a que, pese a sentirse en una situación económica estable, el 89% de estos estudiantes trabaja. Por otro lado, al analizar la situación laboral de los estudiantes con

una condición económica precaria o mala, se observa que casi el 100 % de ellos trabajaron y/o actualmente trabajan

Este análisis pone de manifiesto que la mayoría de los estudiantes, independientemente de su situación económica, están involucrados en actividades laborales. Para aquellos en situación estable, trabajar parece ser un factor que contribuye a su estabilidad económica. En cambio, para los que se encuentran en situaciones precarias o malas, el trabajo puede ser una necesidad de sobrevivencia para cubrir sus necesidades básicas y reducir la inseguridad financiera.

Tabla 4

Intensidad de experiencias emocionales y físicas en estudiantes por responsabilidades laborales y académicas.

Intensidad de la experiencia	Siento estrés intentando cumplir ambas responsabilidades	Siento preocupación por intentar cumplir con ambas responsabilidades	Tengo agotamiento físico por cumplir con ambas responsabilidades	Me cuesta socializar con amigos/as por falta de tiempo
Si, todo el tiempo	 78	 79	 72	 55
Si, ocasionalmente	 110	 117	 125	 111
No sufro de esas emociones/sensaciones	25	17	16	47
No trabajaron	20	20	20	20
Total	233	233	233	233

Nota. Datos presentados en número de personas

Finalmente, se presenta una relación de la intensidad de ciertas experiencias que los estudiantes experimentaron al cumplir con sus responsabilidades tanto laborales como académicas. En este sentido, según la Tabla 4, se puede apreciar que el estrés es uno de los sentimientos más comunes: 78 estudiantes (34%) experimentan estrés constantemente y el 47% lo experimenta ocasionalmente, lo que suma un 81% de estudiantes que experimentan niveles de estrés al intentar cumplir con ambas responsabilidades.

Asimismo, los estudiantes también reportaron preocupación haciendo referencia al término de ansiedad al intentar cumplir con ambas actividades.

Un total de 79 estudiantes indicaron sentir preocupación en todo momento y 117 ocasionalmente, lo que lleva a un 84% de estudiantes que se sienten preocupados al tener que cumplir tanto con el trabajo como con la universidad.

El agotamiento físico es otra experiencia común entre los estudiantes. El 85% de ellos indicaron sentir agotamiento físico constantemente u ocasionalmente.

Finalmente, los estudiantes experimentaron dificultades para socializar con amigos debido a la falta de tiempo. El 23% de los estudiantes reportaron sentir esta dificultad constantemente y el 48% ocasionalmente.

Por lo tanto, la situación económica y las responsabilidades laborales de los estudiantes tienen un impacto significativo en su bienestar emocional y físico. Los altos niveles de estrés, ansiedad, preocupación y agotamiento físico experimentados por la mayoría de los estudiantes resaltan la dificultad de equilibrar las exigencias laborales y académicas. Estos hallazgos subrayan la necesidad de una mayor comprensión y apoyo por parte de las instituciones educativas y los empleadores para ayudar a los estudiantes a gestionar estas cargas de manera más efectiva.

4.1. Estrategias de conciliación entre el estudio y el trabajo

En este complejo panorama de la relación trabajo - estudio, a muchos estudiantes no les queda más opción de enfrentarse al desafío de conciliar sus compromisos académicos con sus responsabilidades laborales. Es fundamental entender cómo estos jóvenes gestionan estas demandas para mantener un rendimiento académico óptimo mientras cumplen con sus obligaciones laborales. A continuación, se presentarán cinco tipos de estrategias comúnmente empleadas por los estudiantes para lograr este equilibrio, destacando la creatividad y la adaptabilidad necesarias para navegar con éxito en ambos ámbitos de sus vidas.

La principal estrategia identificada fue la *Planificación de horarios*, en el que el 37% de los estudiantes lleva a cabo una planificación específica de sus horarios que integra tanto sus compromisos laborales como sus estudios. Este dato refleja un comportamiento positivo entre los estudiantes que enfrentan la doble responsabilidad de trabajo y estudios. La capacidad de planificar horarios específicos sugiere un alto nivel de autoorganización

y una conciencia clara de las demandas de tiempo requeridas por ambas actividades. Además, indica una disposición hacia la autogestión y la adaptabilidad para optimizar el rendimiento tanto en el ámbito laboral como académico.

Como segunda estrategia identificada fue la *Limitación de compromisos extracurriculares*, en el que se vio según los resultados que el 27% de los estudiantes indicó limitar sus compromisos extracurriculares, como salidas a bailar, al cine o con amigos, actividades comúnmente realizadas por jóvenes de su edad. Esta decisión sugiere una priorización consciente de sus responsabilidades académicas y laborales sobre actividades recreativas y sociales. Este porcentaje revela una tendencia significativa hacia la restricción de actividades que podrían competir con el tiempo disponible para el estudio y el trabajo. Esta limitación podría reflejar una estrategia deliberada para mantener un equilibrio entre el disfrute personal y el cumplimiento de metas académicas y profesionales. Además, sugiere un nivel de disciplina y compromiso hacia el logro de objetivos a largo plazo.

La tercera estrategia identificada fue *Uso y aplicación de herramientas tecnológicas*, en el que se vio que el 15% de los encuestados indicaron utilizar herramientas tecnológicas para gestionar tareas. Este dato refleja una tendencia creciente hacia la adopción de tecnologías que facilitan la organización y productividad en diversas áreas de la vida personal y profesional. Este porcentaje sugiere que una parte significativa de la población está integrando tecnologías para mejorar la eficiencia en la gestión diaria de tareas. La adopción de herramientas tecnológicas puede estar relacionada con la búsqueda de métodos más eficaces y organizados para manejar responsabilidades y compromisos.

La cuarta estrategia identificada es la *Comunicación efectiva con sus empleadores y docentes*, en el que se vio que el 12% de los encuestados indicaron que experimentaron una comunicación efectiva tanto con su trabajo como con sus docentes. Este dato sugiere una percepción positiva en cuanto a la interacción y el entendimiento mutuo entre los estudiantes y las instituciones académicas y laborales con las que interactúan. Este porcentaje destaca la importancia de la comunicación fluida y efectiva como un factor crucial para el éxito académico y profesional de los estudiantes. La capacidad de establecer canales claros y abiertos de comunicación con los docentes puede influir significativamente en el apoyo académico recibido, así como

en la claridad de las expectativas y la retroalimentación proporcionada. De manera similar, una buena comunicación en el lugar de trabajo puede facilitar la integración laboral y el desarrollo profesional de los estudiantes.

La quinta estrategia identificada fue el *Apoyo de compañeros/amigos para presentación de actividades académicas* en el que se identificó que el 9 % de los estudiantes encuestados afirmó que recibió el apoyo de sus amigos y compañeros de clases para mantenerse al día con sus apuntes, la presentación de trabajos y otras actividades académicas importantes. Este dato resalta la importancia del soporte social entre pares dentro del entorno académico. La colaboración entre estudiantes puede fomentar la responsabilidad compartida y motivar a mantener un ritmo académico constante. La dependencia en amigos y compañeros sugiere que muchos estudiantes encuentran beneficios significativos en compartir recursos y estrategias de estudio, lo que puede mitigar el estrés y mejorar el rendimiento general.

5. Discusión

Este estudio se centró en la relación entre el rendimiento académico y la participación en actividades laborales entre los estudiantes del programa de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Mayor de San Simón. Los hallazgos revelaron que una proporción significativa de estudiantes, independientemente de su situación económica, está involucrada en actividades laborales. Se observó una proporción muy elevada de los estudiantes que experimentan niveles de estrés y preocupación al intentar equilibrar sus responsabilidades académicas y laborales. Además de tener dificultades para socializar con amigos debido a la falta de tiempo.

Los resultados indican que el trabajo durante los estudios es una realidad para muchos estudiantes, motivada por diversas razones como la necesidad de ingresos, la adquisición de experiencia laboral y el apoyo familiar. Estos hallazgos coinciden con estudios previos, como los de Santos (2004) y Carrillo y Ríos (2013), que también identifican la necesidad económica como un factor principal para que los estudiantes asuman roles laborales. Sin embargo, la alta incidencia de estrés, preocupación y agotamiento físico sugiere que estos compromisos laborales pueden tener un impacto negativo en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes. La diversidad de lugares de trabajo y roles desempeñados por los estudiantes también refleja

la amplia gama de compromisos que asumen, lo cual puede incrementar la complejidad de equilibrar ambas responsabilidades.

Las implicaciones de estos resultados son múltiples. En primer lugar, quienes están realizando actividades de enseñanza deben reconocer y apoyar a los estudiantes trabajadores, ya que su bienestar emocional y físico está en juego. La implementación de políticas que consideren horarios más flexibles, apoyo psicológico y programas de gestión del tiempo podría ser beneficiosa. Además, los empleadores podrían contribuir proporcionando condiciones laborales más comprensivas y flexibles para los estudiantes. Estas medidas no solo ayudarían a reducir los niveles de estrés y preocupación entre los estudiantes, sino que también podrían mejorar su rendimiento académico y, en última instancia, su éxito profesional.

Con base al sustento metodológico, este estudio tiene algunas limitaciones que deben considerarse. La muestra se centró en estudiantes de una carrera en particular (programa CAFyD), lo que puede limitar la generalización de los resultados. Además, el estudio se basa en encuestas autoadministradas, lo que puede introducir sesgos de respuesta. Futuras investigaciones podrían ampliar la muestra y utilizar métodos de recolección de datos más diversos para obtener una visión más completa. También sería útil realizar estudios longitudinales para entender mejor los efectos a largo plazo de la combinación de trabajo y estudio en el rendimiento académico y bienestar de los estudiantes, relacionándolo también con la permanencia prolongada de los estudiantes en la universidad. Por lo que futuras investigaciones podrían explorar más a fondo las estrategias que los estudiantes trabajadores utilizan para gestionar sus responsabilidades y cómo estas estrategias afectan su rendimiento académico y bienestar.

Por lo tanto, este estudio destaca la prevalencia y los desafíos del trabajo estudiantil, subrayando la necesidad de un mayor apoyo institucional y laboral. Los hallazgos reflejan la importancia de políticas y prácticas que promuevan un entorno equilibrado para los estudiantes trabajadores, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial sin comprometer su salud y bienestar. La integración de estos apoyos podría no solo mejorar el rendimiento académico, sino también contribuir al desarrollo integral y al éxito a largo plazo de los estudiantes. Es fundamental que tanto las instituciones educativas como los empleadores reconozcan y aborden

las necesidades únicas de los estudiantes trabajadores para fomentar un entorno de aprendizaje y trabajo más inclusivo y sostenible.

Conclusiones

El rendimiento académico de los estudiantes ha sido una preocupación constante en el ámbito educativo, especialmente en la última década, con un aumento significativo de estudiantes que combinan sus estudios con actividades laborales. Este fenómeno plantea importantes interrogantes sobre cómo estos compromisos adicionales influyen en su desempeño académico. Este estudio revela que una gran mayoría de los estudiantes del programa de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Mayor de San Simón trabajan mientras estudian, y que esta dualidad de roles genera tensiones considerables.

Los hallazgos muestran que gran proporción de los estudiantes cuenta con experiencia laboral y la mayor cantidad está trabajando actualmente, contrariamente a la creencia común de que los estudiantes avanzados son los más empleados. La distribución de empleo es notablemente alta en los primeros semestres de estudio, mostrando que el trabajo no está concentrado únicamente en los años finales de la carrera. Además, una proporción significativa de estudiantes trabaja dentro de su área de estudio, particularmente en campos como educación y entrenamiento deportivo. Esto sugiere una integración relevante entre sus estudios y su empleo, lo cual puede ser beneficioso para su desarrollo profesional.

En términos de situación económica, la mayoría de los estudiantes se consideran en una situación económica estable. Sin embargo, incluso entre aquellos con estabilidad financiera, una gran mayoría está empleada, destacando la importancia del trabajo para mantener esa estabilidad. Por otro lado, los estudiantes que enfrentan una situación económica precaria también muestran una alta tasa de empleo, lo cual indica que el trabajo es una necesidad para muchos para cubrir sus necesidades básicas.

En cuanto al bienestar emocional y físico, los estudiantes reportan niveles significativos de estrés, preocupación y agotamiento físico debido a las demandas combinadas de trabajo y estudios. Estos desafíos se ven exacerbados por dificultades para socializar debido a la falta de tiempo disponible.

Y, por último, basado en las estrategias identificadas entre estudiantes que equilibran trabajo y estudios universitarios, se destaca la importancia de la planificación de horarios para integrar eficientemente ambas responsabilidades, mostrando una fuerte autodisciplina y priorización. La limitación de compromisos extracurriculares refleja una decisión consciente de dedicar tiempo principalmente a responsabilidades académicas y laborales, evidenciando disciplina y compromiso. El uso de herramientas tecnológicas para gestionar tareas sugiere una búsqueda de eficiencia y organización en la vida diaria, mientras que una comunicación efectiva tanto con empleadores como con docentes facilita el éxito académico y profesional al establecer relaciones claras y abiertas. Además, el apoyo entre compañeros resalta la importancia del soporte social para mantener un ritmo constante de estudio y rendimiento académico.

Referencias bibliográficas

- Ausubel, D. (1963). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. Trillas.
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Desclée De Brouwer.
- Carrillo, S. & Ríos, J. (2012) Trabajo y rendimiento académico de los estudiantes universitarios en México. *Revista de Educación*. Disponible: <https://www.scielo.org.mx>
- Carrillo, S. & Ríos, J. (2013) Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). *Estrés, apoyo social y la regulación del bienestar*. Editorial Médica Panamericana.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Autodeterminación y cognición social*. Investigación Contemporánea en Psicología de la Educación, Vol. 1, pp. 45-52.
- Fernández, I., & González, J. (2015). *Impacto del empleo en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Disponible en: [Rehttps://dialnet.unirioja.es](https://dialnet.unirioja.es)

- Gagne, R. (1985). *Las condiciones del aprendizaje*. Ediciones Morata.
- García, L., & Guzmán, L. (2012). *Actividad laboral y rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Revista de Investigación en Psicología, 15(2), 9-26.
- Guevara, W. (2022). *Relación de la actividad laboral en el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad de Pamplona*.
- Lazarus, R & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca
- Santos, J. (2004). *Reflexiones sobre la relación educación-trabajo a partir del estudio de trayectorias laborales de alumnos de ingeniería*. Ponencia presentada en el IV Encuentro Nacional y I Latinoamericano: La Universidad como Objeto de Investigación, Tucumán, Argentina.
- Suárez, D., Camacho, J. & Báez, A. (2019). *Actividad laboral y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. International Journal of Psychological Research, 12(1), 31-41