



C A P Í T U L O 1

DESAFÍOS DE ESTUDIAR Y TRABAJAR EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR

Blanca Lilia Ramos González

<https://orcid.org/0000-0002-5149-6179>

José Concepción Aquino Arias

<https://orcid.org/0000-0003-4313-6138>

Adriana Esperanza Pérez Landero

<https://orcid.org/0000-0001-9058-3411>

RESUMEN: Trabajar y estudiar simultáneamente se ha convertido en una necesidad y, al mismo tiempo, en un desafío para muchos jóvenes universitarios. Esta doble condición genera experiencias complejas que contribuyen a su formación integral, al prepararlos para enfrentar diversos escenarios tanto profesionales como personales. Los estudiantes deben desenvolverse cotidianamente en dos sistemas altamente demandantes: el académico y el laboral. El objetivo de esta investigación fue analizar los principales desafíos que enfrentan los alumnos que trabajan y estudian de manera simultánea en la División Académica de Educación y Artes. La metodología se enmarcó en un paradigma cualitativo, con un diseño fenomenológico y un enfoque constructivista. Se realizaron entrevistas a profundidad para conocer las percepciones y experiencias de los participantes. Entre los principales resultados se encontró que la mayoría de los informantes señalaron razones de índole personal como la causa principal para buscar empleo, especialmente la necesidad de contar con recursos económicos que les permitan cubrir gustos, comodidades y gastos cotidianos. Se concluye que los estudiantes enfrentan importantes desafíos en los ámbitos escolar y laboral, estrechamente vinculados con otros factores determinantes como el contexto económico, familiar y personal.

PALABRAS CLAVE: estudiantes trabajadores, desafíos universitarios, equilibrio académico-laboral.

INTRODUCCIÓN

Trabajar y estudiar al mismo tiempo representa un desafío complejo y extenuante para los jóvenes universitarios, quienes deben esforzarse el doble para cumplir con las exigencias de ambos entornos. Su rutina diaria suele incluir levantarse temprano, asistir a clases, realizar tareas académicas, trasladarse a sus centros de trabajo, desvelarse y, con frecuencia, descansar poco, lo cual afecta su productividad y bienestar integral. Esta situación genera diversos desafíos que pueden disminuir el rendimiento académico o incluso propiciar la deserción escolar.

En esta investigación, el factor personal se identificó como el principal eje de los desafíos que implica compaginar estudio y trabajo. Entre los problemas más comunes se encuentran las dificultades de atención y memoria, esenciales para un buen desempeño académico. Los estudiantes suelen olvidar actividades o mostrar poca concentración, debido a la sobrecarga de compromisos. A ello se suma el cansancio físico y mental, junto con niveles elevados de estrés, derivados de desvelos constantes, tareas, proyectos, exposiciones y responsabilidades laborales.

Otro aspecto relevante es la alimentación inadecuada, consecuencia de pasar la mayor parte del día fuera de casa. Esto provoca malestares físicos, irritabilidad, bajo estado de ánimo, dificultades de aprendizaje y problemas de concentración. Una dieta desbalanceada o la falta de horarios regulares para comer repercuten directamente en la salud mental y en el rendimiento académico, pudiendo generar ansiedad y agotamiento.

La gestión del tiempo constituye otro reto importante. Muchos estudiantes carecen de una planificación eficiente para organizar sus actividades y no suelen utilizar herramientas como agendas o calendarios semanales. Su tiempo libre es escaso y, al no establecer prioridades, experimentan sobrecarga y frustración. Además, debido a su poca experiencia en el ámbito laboral, muestran dificultades para administrar sus ingresos, lo que con frecuencia los lleva a gastar de manera impulsiva.

En cuanto al factor educativo, compaginar los estudios con el trabajo puede incrementar el riesgo de abandono escolar, ya que algunos estudiantes deciden dejar la universidad para dedicarse por completo a un empleo o emprender un proyecto personal. La baja participación en clase es otro desafío frecuente, derivado de la falta de preparación previa o de ausencias constantes, lo que a su vez genera impuntualidad, inasistencias y bajas calificaciones.

El rendimiento académico depende en gran medida del compromiso del estudiante; sin embargo, muchos adoptan actitudes pasivas ante esta doble carga, lo que limita sus logros y metas. Las técnicas de estudio empleadas suelen ser

insuficientes y poco efectivas, dificultando un aprendizaje significativo. Asimismo, la carga curricular puede resultar excesiva si no se cuenta con un horario flexible que permita periodos adecuados de descanso y equilibrio entre las responsabilidades académicas y laborales. En muchos casos, los estudiantes optan por dar de baja temporal algunas asignaturas para poder sobrellevar ambas exigencias.

Respecto al factor familiar, algunos estudiantes no cuentan con apoyo económico por parte de sus familias, lo que los impulsa a trabajar para cubrir los gastos de su carrera o del hogar. Otros, aunque cuentan con respaldo familiar, deben contribuir económicamente al sustento familiar, reduciendo así su tiempo de convivencia y afectando la relación afectiva con sus seres queridos.

El factor laboral también influye de manera significativa. Los estudiantes suelen incorporarse a empleos con poca remuneración o sin estabilidad, lo que puede llevarlos a abandonar sus estudios. En ocasiones, los centros de trabajo asignan actividades fuera del horario laboral, interfiriendo con el tiempo destinado a clases y provocando sanciones o recortes salariales. Además, el desgaste físico y mental acumulado reduce la productividad, la concentración y la motivación, generando agotamiento y estrés laboral.

La presente investigación se llevó a cabo con estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), pertenecientes a la División Académica de Educación y Artes, en la Licenciatura en Ciencias de la Educación, ubicada en Avenida Universidad s/n, Zona de la Cultura, Colonia Magisterial, Villahermosa, Centro, Tabasco, México. Se eligió esta institución pública de educación superior porque, en esta etapa formativa, los jóvenes son mayores de edad, con mayor autonomía, responsabilidad y capacidad de toma de decisiones.

Las motivaciones personales para abordar este tema se centraron en conocer cómo otros estudiantes enfrentan los desafíos de estudiar y trabajar simultáneamente, cómo gestionan su tiempo, qué estrategias utilizan para mantener el equilibrio entre ambos ámbitos y si han logrado superar los obstáculos cotidianos. También se buscó identificar los tipos de empleo que desempeñan, sus características y si las universidades ofrecen horarios flexibles que faciliten la continuidad académica.

Desde el punto de vista profesional, el estudio permite reflexionar sobre las estrategias institucionales que podrían apoyar a los estudiantes que laboran, tanto en la organización de sus horarios como en la comprensión docente ante sus ausencias o bajo desempeño. Este conocimiento es relevante para las futuras licenciadas en Ciencias de la Educación, quienes, en su ejercicio docente, podrán comprender y atender de mejor manera a los alumnos que combinan estudio y trabajo.

Los resultados de esta investigación benefician a la comunidad educativa al ofrecer información útil sobre los desafíos de los estudiantes trabajadores,

permitiendo anticipar dificultades y diseñar estrategias de apoyo académico y emocional. Asimismo, la universidad puede aprovechar estos hallazgos para implementar políticas de flexibilización horaria y programas de acompañamiento que reconozcan el esfuerzo de quienes se forman profesionalmente mientras trabajan.

Un estudio de referencia es el realizado por Moreno (2013), quien investigó la práctica de estudiar y trabajar simultáneamente en el Centro Universitario de Ciencias Económico-Administrativas (CUCEA) de la Universidad de Guadalajara. Su objetivo fue determinar la tendencia de los estudiantes de la Licenciatura en Turismo respecto a la combinación de ambas actividades y sus efectos en el rendimiento escolar. Entre los principales resultados, se identificaron las razones por las que los estudiantes optan por no combinar trabajo y estudio: el 16% prefiere dedicarse únicamente a sus estudios, el 7% no presenta necesidad económica, el 6% no ha encontrado un trabajo de su agrado y el 8% considera que no dispone del tiempo suficiente para hacerlo.

Diversas investigaciones han abordado la problemática de los estudiantes universitarios que trabajan, analizando los efectos que esta doble condición tiene sobre sus trayectorias formativas y su desempeño académico.

Pacífico et al. (2016) desarrollaron un estudio titulado *Los estudiantes universitarios que trabajan: percepciones y valoraciones de sus trayectorias formativas y de los factores que operan sobre las mismas*, realizado en la Facultad de Ciencias Económicas (FCE) de la Universidad Nacional del Litoral (UNL), en Argentina. Los autores identificaron factores personales, institucionales y laborales que obstaculizan las trayectorias académicas de los estudiantes que combinan trabajo y estudio. En cuanto al ritmo de avance en la carrera, los datos muestran que solo el 17% de los estudiantes presenta una inserción temprana en el mercado laboral; de ellos, únicamente el 5% logra mantener un avance adecuado en su formación, mientras que el 82% se rezaga significativamente y el 13% restante mantiene un rendimiento cercano al esperado. Estos resultados reflejan que el trabajo durante los estudios universitarios tiende a generar retrasos en las materias y limita la participación en actividades extracurriculares.

Por su parte, Hernández y Vargas (2016) analizaron las condiciones del trabajo estudiantil urbano y el abandono escolar en el nivel medio superior en México. Su estudio, con una muestra trimestral de 120,260 viviendas donde habitaban adolescentes de preparatoria, permitió conocer el impacto del trabajo sobre la permanencia escolar. Los resultados muestran que laborar más de 20 horas semanales, tanto en el sector industrial como en el agrícola, incrementa las probabilidades de desertión. En particular, los jóvenes que trabajan en la industria presentan el riesgo más alto de abandonar sus estudios, incluso cuando trabajan menos de 20 horas.

Trabajar menos de 20 horas en el sector industrial aumenta en un 94% la probabilidad de abandono escolar en comparación con quienes solo estudian.

Asimismo, Nessier et al. (2017) llevaron a cabo una investigación titulada *Los estudiantes universitarios que trabajan: desafíos de la simultaneidad*, también en la Facultad de Ciencias Económicas (FCE) de la Universidad Nacional del Litoral (UNL). Aplicaron encuestas a estudiantes de las carreras de Contador Público Nacional, Licenciatura en Administración y Licenciatura en Economía. Los resultados mostraron que, a medida que los estudiantes avanzan en sus programas, crece notablemente el número de quienes combinan estudio y trabajo. Esta tendencia varía según la carrera: en las licenciaturas, la mayoría de los encuestados trabajan mientras estudian; en cambio, en la carrera de Contador Público Nacional, la proporción entre quienes estudian y trabajan y quienes solo estudian se mantiene equilibrada.

Por otro lado, Zúñiga et al. (2019) realizaron una investigación sobre las horas de trabajo de los estudiantes en la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). A través de encuestas aplicadas a aproximadamente 3,000 alumnos de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, se encontró que el 5% trabaja durante sus estudios. Entre los resultados más relevantes, el 69% señaló no contar con un horario laboral flexible y el 96% consideró que su empleo no afecta de manera negativa su desempeño académico. En general, los principales desafíos identificados por los estudiantes de nivel superior fueron la falta de tiempo para organizar sus actividades, la dificultad para mantener un buen rendimiento académico, el rezago en sus trayectorias y la posibilidad de deserción escolar. Sin embargo, estos factores dependen en gran medida del tipo de trabajo, del número de horas laboradas, de la organización personal y, sobre todo, de la existencia de políticas universitarias que favorezcan la flexibilidad horaria y la conciliación entre estudio y empleo.

En relación con el componente teórico, resulta pertinente mencionar el aporte del psicólogo humanista Abraham Maslow, quien en su obra *Una teoría sobre la motivación humana* (1943) formuló la conocida teoría de las necesidades humanas. Maslow propuso que las personas están motivadas por una jerarquía de necesidades que influyen tanto en su vida personal como en su desempeño laboral. Como señala la Universidad Americana de Europa (UNADE, 2020), “aquello que entendemos como pirámide de Maslow es la jerarquización de nuestras necesidades, ordenadas en base a nuestro bienestar. El psicólogo expuso que conforme satisfacemos las necesidades más básicas, aspiramos a otras más complejas”.

Las necesidades identificadas por Maslow se dividen en cinco niveles:

- 1. Fisiológicas**, que incluyen respirar, alimentarse, beber agua y dormir.
- 2. De seguridad y protección**, relacionadas con la estabilidad física, el empleo, los ingresos, la seguridad moral, familiar y patrimonial.

3. De afiliación o pertenencia, vinculadas con el desarrollo afectivo y la necesidad de asociación, participación y aceptación social.

4. De reconocimiento, que implican la valoración personal y social del individuo.

5. De autorrealización, referidas al desarrollo espiritual y moral, la búsqueda de sentido y la contribución altruista a los demás.

El pensamiento de Maslow destaca conceptos como motivación, meta motivación, deseo, jerarquía de necesidades y autorrealización, los cuales permiten comprender las aspiraciones personales y profesionales de los estudiantes que enfrentan la doble carga de estudiar y trabajar. En este sentido, las motivaciones de estos jóvenes pueden entenderse como respuestas a distintas etapas de dicha jerarquía, desde la satisfacción de necesidades básicas hasta la búsqueda de desarrollo personal y profesional.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo el paradigma cualitativo, el cual permite analizar los fenómenos sociales a partir de la interpretación de significados, experiencias y percepciones. Este enfoque posibilita la recopilación y el análisis de datos no numéricos con el propósito de comprender las vivencias y opiniones de los participantes en torno a los desafíos que enfrentan al estudiar y trabajar simultáneamente.

No obstante, también se incorporaron herramientas del paradigma cuantitativo con el fin de complementar la información obtenida y aportar datos objetivos expresados en cifras o porcentajes. La combinación de ambos enfoques permitió enriquecer el análisis y ofrecer una comprensión más amplia del fenómeno estudiado.

El paradigma cualitativo resultó pertinente porque el tema requiere reflexión, descripción y comprensión profunda del problema en el contexto de los propios estudiantes. Este enfoque facilita explorar las razones que motivan sus comportamientos, actitudes y decisiones, así como los significados y perspectivas que construyen a partir de su experiencia de vida dual, entre el ámbito académico y el laboral.

El enfoque de investigación adoptado fue el constructivista, ya que se ajusta a las necesidades y características del estudio. Según Ramón y García (2013), el constructivismo “trata de comprender los fenómenos o conductas desde la misma perspectiva de los involucrados en el estudio, parte de las vivencias de los sujetos” (p. 29). Este enfoque permitió analizar e interpretar el problema desde la perspectiva y vivencias de los estudiantes, comprendiendo los desafíos de trabajar y estudiar al

mismo tiempo, así como la manera en que su conocimiento, identidad y personalidad se construyen en función del contexto en el que se desenvuelven.

El tipo de investigación seleccionado fue la fenomenología, la cual, de acuerdo con De los Reyes et al. (2020), “encuentra sus fundamentos en la interpretación y comprensión de los fenómenos, desde el estado subjetivo ascendente del ser mismo” (p. 205). Este tipo de estudio fue idóneo porque se orienta a describir la esencia de las experiencias subjetivas de los estudiantes ante los desafíos que enfrentan al combinar trabajo y estudio. La fenomenología permite interpretar cómo los participantes sienten, perciben y otorgan significado a sus vivencias cotidianas, considerando sus emociones, percepciones y valoraciones.

Las unidades de análisis de esta investigación correspondieron a estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), específicamente de la División Académica de Educación y Artes (DAEA), ubicada en Avenida Universidad s/n, Zona de la Cultura, Colonia Magisterial, Villahermosa, Centro, Tabasco, México. Se trata de una institución pública de educación superior que cuenta con cinco licenciaturas, tres posgrados, una planta docente de 229 profesores, 3,304 estudiantes, de los cuales 855 pertenecen a la Licenciatura en Ciencias de la Educación; además, dispone de 88 profesores adscritos a este programa, 43 trabajadores administrativos y de intendencia, y tres turnos de estudio: matutino, vespertino y mixto (2.º Informe de Actividades de la DAEA, 2020–2021).

La población de estudio estuvo conformada por cuatro grupos de la Licenciatura en Ciencias de la Educación: dos grupos de sexto semestre y dos de séptimo semestre. En el turno matutino participaron estudiantes de las asignaturas Economía de la educación, con un total de 32 alumnos, e Instrumentos para el diagnóstico vocacional, con 31 alumnos. En el turno vespertino participaron estudiantes de las asignaturas Política y gestión educativa, con 28 alumnos, y Diseño curricular, con 37 alumnos. En total, la población fue de 128 estudiantes. De ellos, se seleccionó una muestra de 20 alumnos entrevistados, de acuerdo con criterios específicos establecidos para el estudio.

Dado el tipo de investigación, se utilizó una muestra subjetiva o intencionada, basada en criterios predefinidos que permitieron seleccionar los casos más pertinentes para comprender el fenómeno y responder las preguntas de investigación. Los criterios de selección fueron: ser estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación inscritos en sexto o séptimo semestre, haber trabajado o estar trabajando durante sus estudios y desempeñarse en cualquier tipo de empleo (emprendimiento propio, trabajo temporal o permanente, o en instituciones públicas o privadas). Estos criterios se establecieron porque los estudiantes de estos semestres suelen

tener mayor experiencia laboral y una comprensión más profunda de los desafíos de estudiar y trabajar de manera simultánea.

Para la obtención de los datos se utilizó la técnica de la entrevista, para la cual fue necesario elaborar una guía de entrevista. León (2006, como se citó en Farfán y Reyna, 2017) señala que “la guía de entrevista es un instrumento que permite realizar un trabajo reflexivo para la organización de los temas posibles que se abordarán en la entrevista. No constituye un protocolo estructurado de preguntas, sino una lista de tópicos y áreas generales a partir de la cual se organizarán los temas sobre los que tratarán las preguntas” (p. 38).

Se eligió este instrumento porque la investigación se enmarca en el paradigma cualitativo y, mediante el uso de la guía, se logró una mejor organización, claridad y orientación al aplicar las entrevistas. Esto permitió obtener información profunda, reflexiva, amplia y enriquecedora, dirigida exclusivamente a los alumnos que trabajan, quienes viven directamente los desafíos analizados. Además, la entrevista permitió indagar los puntos de vista, experiencias, opiniones, motivos, obstáculos, emociones, valoraciones y aprendizajes de los estudiantes, aportando información esencial para alcanzar los objetivos del estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo con el instrumento aplicado, se presentan los siguientes resultados:

1. Razones para buscar empleo.

La mayoría de los informantes señaló que las principales razones para buscar un empleo se relacionan con aspectos personales y económicos. En el ámbito personal, los estudiantes manifestaron la necesidad de contar con recursos económicos para satisfacer gustos y comodidades propias de su edad. En el ámbito económico, la búsqueda de empleo se vincula con la falta de recursos para sostener sus estudios, comprar materiales o equipos como una computadora para sus clases virtuales, y con el deseo de apoyar a sus padres o contribuir a la economía familiar. En general, los estudiantes que trabajan muestran una visión orientada al futuro, motivada por la intención de mantenerse en la universidad y cumplir con las responsabilidades derivadas de ambos entornos: académico y laboral.

2. Grado académico en que comenzaron a trabajar.

Los entrevistados indicaron haber iniciado su vida laboral desde etapas tempranas. Algunos comenzaron a trabajar durante la preparatoria y otros al ingresar a la universidad, al percatarse de los múltiples gastos que implican los estudios, como materiales, copias, transporte, renta o alimentación. En general, los participantes

iniciaron sus actividades laborales entre el primer y tercer semestre de la licenciatura, aunque algunos lo hicieron incluso antes de comenzar sus estudios universitarios.

3. Turno laboral.

Las respuestas mostraron gran diversidad respecto al turno en que los estudiantes trabajan. La mayoría organiza su jornada laboral en función de su horario escolar, lo que les permite cumplir con ambas responsabilidades. Algunos laboran por la mañana y asisten a clases por la tarde; otros estudian por la mañana y trabajan por la tarde o la noche. De este modo, sus días suelen ser extensos, con salidas tempranas de casa y regresos nocturnos. Durante los periodos vacacionales, la mayoría aprovecha para trabajar más horas, tanto en turno matutino como vespertino, debido a su disponibilidad de tiempo.

4. Tipo de contrato laboral.

En términos generales, la mayoría de los estudiantes cuenta con contratos temporales, lo que significa que no disponen de prestaciones, vacaciones o seguridad médica. Esto se debe a que muchos laboran en negocios o empresas informales. Solo dos estudiantes mencionaron tener contratos permanentes en empresas privadas, con mejores condiciones laborales.

5. Otros miembros de la familia que trabajan.

Las respuestas a esta pregunta fueron variadas. La mayoría indicó que en su familia el principal proveedor económico es el padre, seguido de los hermanos o hermanas. En algunos casos, los participantes mencionaron que además de ellos trabajan sus padres o parejas, mientras que otros afirmaron ser los únicos miembros del hogar con empleo.

6. Organización del tiempo entre escuela y trabajo.

Los estudiantes afirmaron que organizan su tiempo tomando como base su horario escolar. Procuran destinar ciertas horas al trabajo y otras al estudio, con el fin de cumplir con las exigencias de ambos ámbitos. Algunos señalaron que los fines de semana son el único momento que tienen para descansar. También explicaron que antes de aceptar un empleo dialogan con sus jefes para acordar horarios compatibles con sus clases; sin embargo, esto a veces implica aceptar desventajas, como una menor remuneración o la obligación de permanecer más horas para completar la jornada laboral. Además, la mayoría intenta conseguir empleos cercanos a la universidad para reducir el tiempo de traslado. En sus rutinas consideran el descanso, el tiempo para estudiar, realizar tareas, distraerse o convivir, aunque siempre otorgan prioridad a sus estudios, que consideran su principal motivo para trabajar.

7. Distribución del dinero.

Los estudiantes manifestaron que priorizan los gastos escolares, como materiales, transporte o alimentación. Tratan de distribuir sus ingresos de manera equitativa entre los gastos académicos, familiares y personales. Asimismo, la mayoría procura ahorrar y gastar con prudencia, evitando compras innecesarias. Una parte de sus ingresos se destina al apoyo familiar y otra a sus necesidades personales. Para optimizar su economía, algunos cocinan en casa, lavan su propia ropa y adquieren productos duraderos, buscando que el dinero rinda durante toda la semana.

8. Estrés derivado de la jornada escolar y laboral.

La totalidad de los participantes afirmó que estudiar y trabajar simultáneamente les genera estrés. Comentaron que al finalizar la semana se sienten agotados física y mentalmente, sin energía suficiente para realizar otras actividades. Las principales causas de estrés se relacionan con la acumulación de tareas académicas, los compromisos laborales y la falta de tiempo para el descanso. Los estudiantes que tienen negocios propios señalaron que su carga de trabajo es constante, ya que deben atender a sus clientes casi todos los días, lo cual incrementa la presión. Algunos manifestaron síntomas de cansancio y malestar físico, que en ocasiones atribuyen al estrés psicológico. Para aliviarlo, suelen buscar espacios de recreación o descanso, como caminar en áreas verdes o pasar tiempo al aire libre. Entre los factores que más contribuyen al estrés destacan la coincidencia de horarios entre trabajo y universidad, los traslados largos, el tráfico y los periodos de evaluación académica.

Sin embargo, no todos perciben la situación de igual manera. Algunos estudiantes, especialmente quienes trabajan solo los fines de semana o en actividades que disfrutan, señalaron que el trabajo no les genera altos niveles de estrés. En general, la mayoría reconoció que la simultaneidad de responsabilidades académicas y laborales implica un esfuerzo físico y emocional considerable, así como la necesidad de una organización constante para mantener el equilibrio entre ambos ámbitos.

9. Desde tu experiencia, ¿qué problemas genera estudiar y trabajar al mismo tiempo?

La mayoría confirmó que la simultaneidad estudio-trabajo sí genera problemas. El más recurrente es la desatención escolar: se reduce el tiempo dedicado a estudiar, se llega tarde a clase, se acumulan actividades y disminuye el aprendizaje significativo. En el ámbito personal, destacan una alimentación inadecuada y escaso tiempo para hacer ejercicio; esto provoca cansancio, irritabilidad y baja concentración. En lo social, se limita la convivencia con pares y amigos, lo que afecta las redes de apoyo. En lo académico, se reporta dificultad para cumplir tareas y estudiar con calidad debido al cansancio. Varios estudiantes estiman que su rendimiento puede descender a alrededor de un 60% en periodos de alta carga. Señalan, además, estrés persistente por solapamiento de horarios, largos traslados y periodos de evaluación; algunos

refieren síntomas físicos (dolor de cabeza, fatiga) y sensación de saturación mental. Aunque no todos lo viven igual, el patrón predominante es de desgaste físico, emocional y académico.

10. ¿Cuáles son las consecuencias de tener poco tiempo para estudiar?

Se mencionan calificaciones más bajas, trabajos hechos con prisa y menor comprensión de los contenidos. Aparecen rezagos en la trayectoria (menor carga de materias por semestre) y retrasos para cumplir requisitos. La priorización deficiente entre trabajo y estudio incrementa el riesgo de reprobación, especialmente en periodos de examen. Algunos estudiantes consideran que la posibilidad de construir horarios flexibles en la UJAT mitiga parcialmente estas consecuencias, pero insisten en que la clave es la organización y la definición de prioridades. Aun quienes se organizan reconocen efectos negativos: tareas incompletas, reprobación ocasional y vacíos de conocimiento al presentar exámenes.

11. ¿Qué impacto tiene en tu salud estudiar y trabajar al mismo tiempo?

El impacto se reporta principalmente en la salud mental: estrés, angustia, frustración y, en algunos casos, síntomas de depresión o ansiedad. En la salud física se observan malos hábitos de alimentación, sueño insuficiente y falta de actividad física. Varias y varios estudiantes refieren haber requerido consulta médica o indicaciones para manejo del estrés (por ejemplo, ejercicio regular). Son frecuentes las oscilaciones de peso, el mal descanso y el agotamiento general, con efectos en el desempeño escolar y laboral, cuya magnitud varía según el tipo de empleo y el horario.

12. ¿Por qué el trabajo es un impedimento para el buen desarrollo académico?

Aunque se reconocen consecuencias negativas (menos tiempo, cansancio), la mayoría no lo considera un impedimento absoluto. En su dimensión positiva, el trabajo aporta experiencia, habilidades y oportunidades, sobre todo cuando se relaciona con la carrera. El efecto depende de la compatibilidad entre horarios, la carga laboral y la capacidad de organización del estudiante.

13. ¿Qué estrategias de aprendizaje utilizas para tener un buen desempeño?

Las estrategias se adaptan al poco tiempo disponible: elaboración de resúmenes y organizadores gráficos, lectura en traslados, toma de notas en clase, uso de horas intermedias entre asignaturas, estudio autodidacta y comunicación con docentes para negociar entregas razonables. Se subrayan la organización, el reconocimiento del propio estilo de aprendizaje y el aprovechamiento de espacios cortos de estudio.

14. ¿Qué competencias has adquirido en la escuela y cómo te benefician en el área laboral?

Se reportan competencias de planeación, organización, comunicación oral y escrita, liderazgo, trabajo en equipo, tolerancia y paciencia, así como manejo de herramientas tecnológicas. Una voz reflexiva señala que el trabajo también desarrolla competencias no siempre adquiridas en el aula: diálogo, pensamiento crítico, responsabilidad, ética y respeto en contextos intergeneracionales. En conjunto, las competencias más mencionadas son: uso de aplicaciones, habilidades sociales, trabajo colaborativo, capacidad analítica, gestión del tiempo y expresión efectiva.

15. ¿De qué manera los profesores son flexibles con estudiantes que trabajan?

Predomina la percepción de escasa flexibilidad: se exige asistencia estricta y puntualidad sin considerar traslados o choques de horario, lo que repercute en la evaluación. No obstante, algunos docentes muestran comprensión y apertura para ajustar plazos o considerar circunstancias específicas. La experiencia, por tanto, es heterogénea.

16. ¿Cuántas materias toman en cuenta asistencia y puntualidad como criterio de evaluación?

La mayoría de las asignaturas pondera asistencia y puntualidad, con tolerancias de 5 a 10 minutos. En varios cursos la participación equivale a asistencia y se otorgan puntos adicionales por no registrar faltas. Se recuerda el reglamento que condiciona el derecho a examen ordinario a un mínimo de asistencias, por lo que incluso con tareas cumplidas una baja asistencia puede significar perder la materia.

17. ¿Has dado de baja temporal alguna materia por cuestiones de trabajo? ¿Por qué?

Una parte importante del estudiantado ha dado de baja asignaturas por incompatibilidad horaria, falta de tiempo o previsión de incumplimiento. Otros refieren no haberlo hecho. En general, la baja temporal se utiliza como estrategia para equilibrar la carga cuando el trabajo impide sostener el ritmo académico.

18. ¿Tu empleo se relaciona con tu carrera universitaria? ¿Por qué?

Las respuestas son mixtas. Algunos trabajos guardan relación parcial (organización, clima laboral, comunicación, liderazgo, aspectos administrativos), mientras que otros son empleos informales sin vínculo directo con los contenidos disciplinares. Aun en estos casos, se reconocen transferencias de habilidades genéricas (gestión, trato con personas, resolución de problemas).

19. ¿Cómo afecta emocionalmente la falta de apoyo familiar al rendimiento académico?

Se considera que el apoyo familiar es un factor protector clave. Su ausencia genera sentimientos de soledad, desánimo y ansiedad, con efectos negativos en el rendimiento y la continuidad escolar. Algunos estudiantes refieren mensajes desalentadores por parte de familiares (por ejemplo, presionar para renunciar al

trabajo), lo que incrementa el estrés. Quienes sí cuentan con apoyo reportan mayor motivación y estabilidad emocional. En síntesis, el apoyo familiar influye tanto en el estado emocional como en el desempeño académico, aunque su impacto varía entre casos.

20. ¿Por qué muchas horas de trabajo representan un desgaste físico y mental?

Las respuestas indican que el desgaste depende del tipo de empleo: permanecer de pie por periodos prolongados o pasar muchas horas frente a una computadora genera fatiga acumulada. Al llegar a casa, el cansancio reduce la disposición para estudiar o realizar tareas. La falta de sueño afecta la atención y el rendimiento tanto en clase como en el trabajo; se reportan somnolencia, baja concentración y frustración ante tareas que resultan más difíciles de comprender. La presión de cumplir simultáneamente con escuela y trabajo produce rumiación constante (pensar en pendientes de uno u otro ámbito), lo que agrava el agotamiento mental. Aunque la organización personal ayuda, con frecuencia no es suficiente: la energía y la concentración disminuyen, los desvelos se vuelven habituales y se descuidan necesidades básicas como descanso, alimentación y espacios de ocio. El resultado es un desgaste físico y emocional sostenido, especialmente en jornadas extensas que inician muy temprano y concluyen entrada la noche.

21. ¿Desearías trabajar más horas de las que trabajas actualmente para generar más ingresos?

Las posturas son ambivalentes. Por un lado, varias y varios estudiantes desearían ampliar horas para incrementar ingresos, ahorrar para gastos escolares o familiares y experimentar la satisfacción de costear sus necesidades con su propio esfuerzo. Por otro lado, reconocen que más horas intensificarían el estrés y el cansancio; algunos incluso han considerado dejar la universidad para trabajar tiempo completo, pero reconocen el costo académico y personal de esa decisión. Se señala que la disponibilidad de horarios universitarios flexibles podría facilitar una mayor dedicación laboral sin comprometer el estudio. Aun así, otras personas prefieren no aumentar horas por el desgaste acumulado o por ambientes laborales poco favorables.

22. ¿Has pensado abandonar la carrera para dedicarte a trabajar tiempo completo?

La mayoría admite haberlo considerado en momentos de crisis emocionales, sobrecarga de tareas, problemas de transporte y escasez de tiempo. También incide la percepción de que en el trabajo algunas personas ascienden sin contar con licenciatura, lo que genera dudas sobre la continuidad escolar. No obstante, prevalece la decisión de concluir la carrera: reordenan prioridades, se automotivan y mantienen la meta de titularse, conscientes de los beneficios profesionales de la formación universitaria.

23. ¿Qué desventajas tienes cuando no llegas puntual al trabajo?

Se reportan descuentos salariales, llamados de atención, afectación de la imagen profesional y, en algunos casos, sanciones formales. Para reponer retrasos, se prolonga la jornada, lo que impacta la asistencia a clases o el retorno al hogar. La impuntualidad suele asociarse a factores externos (distancia, tráfico, tiempos de traslado, compatibilidad de horarios), pero sus consecuencias económicas y disciplinarias recaen directamente en la persona estudiante.

24. ¿Cuáles son las experiencias que te ha dejado el trabajo?

Las experiencias son diversas, pero convergen en la percepción de independencia, satisfacción y desarrollo personal. Trabajar mientras se estudia ha permitido financiar la carrera, valorar el tiempo, adoptar hábitos (puntualidad, disciplina, constancia) y fortalecer competencias socioemocionales (comunicación, liderazgo, inteligencia emocional). La exposición al mundo laboral ofrece aprendizajes prácticos que difieren de lo aprendido en el aula: trato con públicos diversos, resolución de problemas reales, responsabilidad y trabajo en equipo. En síntesis, el empleo se reconoce como una fuente de crecimiento que complementa la formación universitaria, pese a los desafíos cotidianos.

25. ¿Qué expectativas tienes sobre tu futuro laboral?

Las y los estudiantes aspiran a mejorar su posición laboral, continuar su formación (cursos, diplomados, posgrados), y ejercer en áreas afines a la docencia o a la gestión educativa. Buscan un empleo estable, con mejores ingresos y alineado con su campo de estudio. En general, proyectan metas altas y un compromiso por aprovechar oportunidades de desarrollo profesional y académico.

26. ¿Qué aprendizajes te ha dejado estudiar y trabajar al mismo tiempo?

Se destacan aprendizajes en organización del tiempo, perseverancia y superación personal. El proceso refuerza la convicción de que es posible compatibilizar ambas esferas si se cuenta con objetivos claros y disciplina. También se mencionan competencias adquiridas: autonomía, habilidades sociales, escucha activa, sensibilidad hacia otras realidades, y capacidades técnicas y de gestión. Se valora el contacto con personas experimentadas y la ampliación de redes. A la par, se reconoce el costo emocional y físico (estrés, cansancio, tentación de abandonar), pero se enfatiza el orgullo de sostener el doble esfuerzo. En conclusión, estudiar y trabajar ha permitido desarrollar dedicación, disciplina, valoración del tiempo y del dinero, así como experiencias transferibles a la vida profesional futura.

CONCLUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos, se concluye que los estudiantes que trabajan y estudian simultáneamente enfrentan grandes desafíos en los ámbitos

escolar y laboral, los cuales se relacionan estrechamente con factores económicos, familiares y personales. Muchos recurren al trabajo para solventar sus gastos académicos, pero también para apoyar a sus familias o cubrir necesidades personales, lo que incrementa su carga de responsabilidades. Esta situación repercute tanto en su desempeño académico como en su bienestar físico y emocional.

La falta de tiempo, el cansancio, el estrés y la desorganización son problemas recurrentes. Algunos estudiantes presentan dificultades para concentrarse, cumplir tareas, asistir puntualmente o aprobar materias, llegando en ciertos casos a considerar la deserción escolar. El intento por ahorrar tiempo los lleva, en ocasiones, a descuidar su alimentación o descanso, afectando su salud general. Factores externos, como los traslados, el tráfico y la incompatibilidad de horarios, agravan este escenario.

No obstante, los estudiantes implementan diversas estrategias para afrontar estas dificultades. Entre ellas destacan la organización del tiempo, el aprovechamiento de horas libres, el estudio autodidacta y la priorización de las actividades escolares. Aunque el ambiente laboral puede ser exigente y afectar su concentración, muchos logran mantener un rendimiento estable gracias a su esfuerzo y disciplina.

El estudio muestra que los desafíos de estudiar y trabajar se extienden más allá de lo académico. En el plano personal y familiar, algunos enfrentan la falta de comprensión o apoyo de sus padres, lo que incrementa la presión emocional. Sin embargo, la mayoría reconoce que esta experiencia les ha permitido adquirir habilidades valiosas, fortalecer su carácter y desarrollar competencias laborales y sociales útiles para su futuro profesional.

Desde una perspectiva teórica, los resultados se vinculan con tres marcos conceptuales. En primer lugar, la teoría de las necesidades humanas de Abraham Maslow, que plantea la búsqueda de satisfacción progresiva de las necesidades básicas hasta llegar a la autorrealización. Los estudiantes, al trabajar, procuran satisfacer la necesidad de seguridad económica y de autorrealización personal mediante la culminación de sus estudios y la contribución al bienestar familiar.

En segundo lugar, la teoría del capital humano explica cómo la combinación de experiencia laboral y formación académica fortalece el desarrollo de habilidades, competencias y conocimientos, incrementando la competitividad profesional. En este sentido, el trabajo ofrece al estudiante un aprendizaje complementario que enriquece su formación integral.

Finalmente, la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, inscrita en el paradigma constructivista, sostiene que el conocimiento se construye activamente a partir de la experiencia. Los estudiantes aplican lo aprendido en la universidad a su contexto laboral y viceversa, generando aprendizajes transferibles como la organización, la responsabilidad, el pensamiento crítico y la autodisciplina.

El estudiar y trabajar simultáneamente implica un proceso complejo que demanda esfuerzo, constancia y resiliencia. Aunque conlleva sacrificios y un alto nivel de exigencia física y mental, también genera beneficios duraderos en el desarrollo personal y profesional. Este estudio invita a reflexionar sobre la importancia de comprender y valorar la situación de los estudiantes trabajadores, quienes representan un ejemplo de perseverancia y superación frente a las adversidades cotidianas.

REFERENCIAS

DAEA. (2021). *2º Informe de actividades 2020–2021*. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. <https://archivos.ujat.mx/2022/divDAEA/2doInformeActividadesDAEA2020-2021.pdf>

Delos Reyes, H., Rojano, A., & Araújo, L. (2020). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Pensamiento y Gestión*, (47), 203–223. <http://www.scielo.org.co/pdf/pege/n47/2145-941X-pege-47-203.pdf>

Farfán, M., & Reyna, I. (2017). *Elaboración de una aplicación web para el control de inventario de la sala de Literatura de la Biblioteca Pública Central Rómulo Gallegos ubicada en la Parroquia Catedral del municipio Heres de Ciudad Bolívar, estado Bolívar*. Instituto Universitario de Tecnología. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbm95ZW50b2l2MjU5MzI2OTB8Z3g6NjdIMGRmYTRIODY4NzhkMQ>

Hernández Robles, A. K., & Vargas Valle, E. D. (2016). Condiciones del trabajo estudiantil urbano y abandono escolar en el nivel medio superior en México. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 31(3), 663–696. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-72102016000300663

Moreno, M. (2013). *Práctica actual en los estudiantes universitarios: Estudiar y trabajar al mismo tiempo*. XIII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Chihuahua, México. <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v13/doc/2692.pdf>

Nessier, A., Pagura, M., Pacífico, A., & Zandomeni, N. (2017). Estudiantes universitarios que trabajan: Desafíos de la simultaneidad. *Escritos Contables y de Administración*, 8(2), 57–78. <https://doi.org/10.52292/j.eca.2017.600>

Pacífico, A., Nessier, A., Zandomeni, N., & Trevignani, V. (2016). Estudiantes universitarios que trabajan: Percepciones y valoraciones de sus trayectorias formativas y de los factores que operan sobre las mismas. *Octava Conferencia Latinoamericana sobre el Abandono en la Educación Superior*, Panamá. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1982>

Ramón, P., & García, V. (2013). *Guía para la elaboración de proyectos en investigación*

educativa. Colección Rosario María Gutiérrez Ekildsen, Pedagogía y Educación.

Rodríguez, S. (2020, 13 de octubre). Trabajos para estudiantes: 10 empresas que están contratando becarios y recién egresados. *OCCMundial*. <https://www.occ.com.mx/blog/trabajos-para-estudiantes/>

Universidad UNADE. (2020, 28 de abril). ¿Para qué sirve y cómo me afecta la pirámide de Maslow? *UNADE Universidad Americana de Europa*. <https://unade.edu.mx/para-que-sirve-la-piramide-de-maslow/>

Zuñiga, I., Vázquez, I., Ríos, A., Monjaras, A., & Pérez, P. (2019). *Horas de trabajo de los estudiantes*. Universidad Autónoma de Nuevo León. https://www.academia.edu/39299179/TRABAJO_DE_INVESTIGACIÓN SOBRE LOS ESTUDIANTES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN