UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS

Trabajo de Integración Curricular modalidad Proyecto de Investigación previo a la obtención del Grado en Licenciado en Sociología

TÍTULO

LA SOCIEDAD UNIDIMENSIONAL DEL CANSANCIO: LA AUTOEXPLOTACIÓN Y EL CONFORMISMO EN EL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE JURISPRUDENCIA 2024

AUTOR

ANGELO STEVEN GUERRERO CAJO

CARRERA

SOCIOLOGÍA

TUTOR

ANTROP. PABLO OSWALDO GONZÁLEZ LEÓN

GUARANDA - ECUADOR
2025

ii. Página de la declaración de autoría

CERTIFICACIÓN DE TUTORÍA

Yo, **Antrp. Pablo Oswaldo González León**, en mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación, modalidad de práctica, contemplando en la Malla Curricular de la Carrera de Sociología de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas, designado mediante resolución dictada por Honorable Consejo Directivo, bajo juramento **CERTIFICO:** que, el Sr. **Angelo Steven Guerrero Cajo** estudiante de la Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas, Carrera de Sociología, ha cumplido con la elaboración del Proyecto de investigación de carácter profesional previo al desarrollo del Trabajo de Integración Curricular para obtener el título de Licenciado en Sociología: **"LA SOCIEDAD UNIDIMENSIONAL DEL CANSANCIO: LA AUTOEXPLORACIÓN Y EL CONFORMISMO EN EL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE JURISPRUDENCIA 2024"**, habiendo trabajado conjuntamente en el desarrollo de este documento, constando de esta manera, que este proyecto es de autoría de la estudiante ante mencionada, por lo cual doy fe, apruebo y certifico todo lo antes mencionado.

Es todo cuanto puedo manifestar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente documento en los trámites académicos, al igual que, una vez emitido este se autoriza la presentación del proyecto de investigación a las diversas instancias correspondientes.

Antrp. Pablo Oswaldo González León

Tutor Del Proyecto

UEB UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

BIBLIOTECA GENERAL

DERECHOS DE AUTOR

Yo Angelo Steven Guerrero Cajo portador de la Cédula de Identidad No 0202474458 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación:
La Sociedad Unidimensional Del Cansancio: La Autoexplotación Y El Conformismo En El Estudiante De La Facultad De Jurisprudencia 2024, modalidad Proyecto de Investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Angelo Steven Guerrero Cajo
Autor

iii. Página de la declaración juramentada/cesión de reproducción (notarizada)

DECLARACIÓN JURAMENTADA DE AUTORÍA

Yo, **ANGELO STEVEN GUERRERO CAJO**, portador de la cedula de identidad N.- **0202474458**, perteneciente a la carrera de Sociología de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar, bajo juramento declaro de forma libre y voluntaria que el presente proyecto de investigación titulado **LA SOCIEDAD UNIDIMENSIONAL DEL CANSANCIO: LA AUTOEXPLORACIÓN Y EL CONFORMISMO EN EL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE JURISPRUDENCIA 2024.** Este trabajo fue realizado bajo mi autoría con la dirección del tutor **Antrp. Pablo Oswaldo González León**. Docente de la carrera Sociología de la Facultad de Ciencias Sociales y Políticas de la institución educativa superior, Universidad Estatal de Bolívar, al ser de mi autoría debo dejar constancia que las expresiones vertidas en el desarrollo de este proyecto las he realizado apoyándome en fuentes Bibliográficas, libros e informes actualizadas, formas necesarias de producción de esta Investigación.

Atentamente:

NOTARIA CUARTA DEL CANTÓN GUARANDA

Autor
ANGELO STEVEN GUERRERO CAJO
C.I 0202474458

NOTARIA 4

DOCTORA MSc. GINA CLAVIJO CARRION
Notaria Cuarta del Cantón Guaranda.

ESCRITURA N°20250201004P01172

DECLARACIÓN JURAMENTADA

OTORGA:
ANGELO STEVEN GUERRERO CAJO
CUANTIA: INDETERMINADA
Di 2 COPIAS

P.A.
En el Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar, República del Ecuador, hoy martes a los dieciocho días del mes de noviembre del año dos mil veinticinco, ante mí **DOCTORA MSC. GINA LUCIA CLAVIJO CARRIÓN, NOTARIA CUARTA DEL CANTÓN GUARANDA** comparece con plena capacidad, libertad y conocimiento, a la celebración de la presente escritura, el señor **ANGELO STEVEN GUERRERO CAJO**, por sus propios y personales derechos. El compareciente declara ser de nacionalidad ecuatoriana, mayor de edad, de estados civil soltero, de ocupacion estudiante, domiciliado en la parroquia Gabriel Ignacio Veintimilla, cantón Guaranda, provincia Bolívar, con celular número cero nueve nueve ocho cero ocho uno seis uno dos; y, con correo electrónico **angeguerrero@mailes.ueb.edu.ec,** hábil en derecho para contratar y contraer obligaciones, a quien de conocer doy fe, en virtud de haberme exhibido sus documentos de identificación, en base a lo cual obtengo la certificaciones de datos biométricos del Registro Civil, El compareciente me autoriza de conformidad con el artículo setenta y cinco de la Ley Orgánica de Gestión de la Identidad y Datos Civiles, a la obtención e impresión del Registro Personal Único cuyo custodio es la Dirección General de Registro Civil, Identificación y Cedulación, que incorporo a la presente escritura. En tal virtud me faculta de conformidad con el artículo sesenta y seis, numeral diecinueve de la Constitución de la República del Ecuador, en concordancia con el artículo ocho, de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, a declarar y dar un tratamiento legítimo a sus datos personales en el presente instrumento público y además a petición expresa de las partes adjunto sus documentos personales como es cedula de ciudadanía y certificado de votación, mismos que agrego a esta escritura como habilitantes. Advertido el compareciente por mí la Notaria de los efectos y resultados de esta escritura, así como examinado que fue en forma aislada y separada de que comparece al otorgamiento de esta escritura sin coacción, amenazas, temor reverencial, ni promesa o seducción, advertido el compareciente de la obligación de decir la verdad y conocedor de la penas de perjurio declara: Yo, **ANGELO STEVEN GUERRERO CAJO**, declaro bajo juramento que los criterios e ideas emitidos en el presente trabajo de investigación titulado: **LA SOCIEDAD UNIDIMENSIONAL DEL CANSANCIO: LA AUTOEXPLORACIÓN Y EL CONFORMISMO EN EL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE JURISPRUDENCIA 2024.** El trabajo aquí escrito es de mi autoría y por lo tanto soy responsable de las ideas y contenidos expuestos en el mismo y autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar a hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o parte de lo que contiene la obra, con fines estrictamente académicos o de investigación expuestos en el mismo. En el proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Sociología, otorgado por la Universidad Estatal de Bolívar, a través de la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas. Es todo cuanto puedo declarar en honor a la verdad. Para su celebración y otorgamiento se observaron los preceptos de ley que el caso requiere; y, leída que le fue al compareciente íntegramente por mí la Notaria, aquel se afirma y ratifica en la aceptación de su total contenido y firma junto conmigo en unidad de acto, se incorpora al protocolo de esta Notaria, la presente declaración juramentada, de todo cuanto doy Fe. ----------

SR. ANGELO STEVEN GUERRERO CAJO.
C.C. 0202474458

DOCTORA MSc. GINA CLAVIJO CARRION
NOTARIA CUARTA DEL CANTÓN GUARANDA.

NOTARIA CUARTA DEL CANTÓN GUARANDA

v. Reporte de similitud de Turnitin

Guaranda, 10 de noviembre del 2025

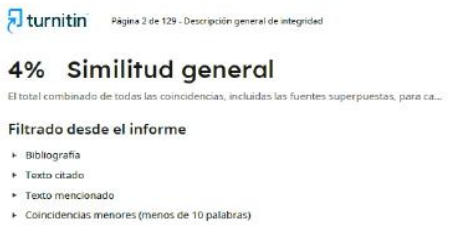
Dr. Angel Naranjo, **DECANO**
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS POLITICAS
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Una vez realizada la revisión de la Tesis titulada: "LA SOCIEDAD UNIDIMENSIONAL DEL CANSANCIO: LA AUTOEXPLOTACIÓN Y EL CONFORMISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE JURISPRUDENCIA 2024" correspondiente al Sr. estudiante ANGELO STEVEN GUERRERO CAJO, el mismo que fue analizado mediante la Herramienta Antiplagio turnitin, con número de registro de documento ***CODIGO DE TURNITIN***, comunico a usted lo siguiente:
1.- "El valor inicial de la tesis **4%** presentado por el TURNITIN, este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 67 fuentes consideradas como las más pertinentes, para el efecto he procedido a leer y analizar de manera profunda la tesis terminada, el cual al final de la revisión exhaustiva el porcentaje dio como resultado el **4%**. A pesar del amplio numero de fuentes, las coincidencias se refieren a micro coincidencias que no implican un plagio.

2.- Dentro el análisis del documento se pudo constatar que el 4% está compuesto de citas bibliográficas de leyes, artículos y tesis, mismos que no pueden ser considerados como plagio.

Agradeciendo de antemano por la solicitud.


turnitin Página 2 de 129 - Descripción general de integridad

4% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Atentamente,


Firmado electrónicamente por:
PABLO OSWALDO
GONZALEZ LEON
Validar únicamente con FirmaEC

Lcdo. Pablo Oswaldo González León, M.Sc.
DIRECTOR DE TESIS

vi. Dedicatoria

A mis Padres, por ser el pilar inquebrantable de mi vida, por su sacrificio constante, su fe inquebrantable en mis capacidades y por enseñarme el valor de la perseverancia. Esta meta alcanzada es tanto suya como mía.

A mis queridas Hermanas, mi otra mitad. Ustedes son la motivación silenciosa que me impulsa a ser mejor. Este triunfo es compartido, porque cada logro familiar se celebra con el doble de alegría.

Este no es solo un logro personal, es la materialización de cada esfuerzo, cada desvelo y cada sacrificio que ustedes hicieron por mí. No caminé solo, ustedes fueron mi fuerza cuando la mía flaqueaba, este triunfo es tan suyo como mío, y espero que al verlo sientan el inmenso orgullo que yo siento de ser parte de esta familia.

vi. Agradecimiento

En primer lugar, mi reconocimiento y gratitud infinita a mis Padres, Angel y Julia, ustedes son el cimiento de mi vida y el ejemplo constante de perseverancia y esfuerzo, gracias por su sacrificio silencioso y por creer en mí incluso cuando yo dejaba de hacerlo, esta meta alcanzada les pertenece tanto como a mí.

A mis queridas Hermanas, Por ser mis primeras amigas, mi refugio y la fuente de alegría que aligeró el peso de este camino, gracias por su complicidad y por recordarme siempre la importancia de la familia.

Mi gratitud se extiende a mi director de Tesis, Antrop. Pablo González cuya guía experta, paciencia y rigor académico fueron fundamentales para moldear este trabajo, de igual manera a los miembros del Tribunal Evaluador por sus valiosas observaciones que elevaron la calidad de esta investigación.

A la Universidad Estatal de Bolívar, ilustre alma máter bolivarense que través de sus instalaciones, su cuerpo docente y su infraestructura académica, me ha brindado las herramientas fundamentales no solo para formular esta investigación, sino para forjar un criterio profesional sólido y ético, gracias por abrir sus puertas a la construcción del conocimiento.

Finalmente, a mis compañeros y amigos, en especial a aquellas almas que estuvieron presentes durante las etapas más demandantes, ofreciendo una perspectiva diferente y un entendimiento silencioso ante el tiempo que esta labor consumió, su apoyo fue un ancla necesaria para no perder el rumbo. Gracias por la generosidad de su paciencia y por saber leer entre líneas.

S7EVEN

vii. Índices (índice general, índice de tablas e índice de figuras)

Índice

ii. Página de la declaración de autoría 2
iii. Página de la declaración juramentada/cesión de reproducción (notarizada)..... 4
v. Reporte de similitud de Turnitin..... 6
vi. Dedicatoria 7
vi. Agradecimiento 8
vii. Índices (índice general, índice de tablas e índice de figuras) 9
Capítulo I: Problema..... 12
1. Título 12
1.1 Resumen 13
1.2 Abstract..... 15
1.2 Introducción..... 17
1.3 Planteamiento del Problema 19
1.4 Formulación del problema..... 22
1.5 Hipótesis (Supuesto)..... 22
1.6 Variables..... 22
1.6.1 Variable Independiente..... 22
1.6.2 Variable Dependiente 22
1.7. Objetivos..... 22
1.7.1 Objetivo General..... 22
1.7.2 Objetivos Específicos 22
1.8 Justificación 23
Capítulo II – Marco Teórico..... 26
2.1 La teoría de la sociedad unidimensional de Herbert Marcuse. 26
2.2 Concepto de unidimensionalidad..... 28
2.2.1 Alienación y conformismo en la sociedad industrial avanzada..... 29
2.3 La teoría de la sociedad del cansancio de Byung-Chul Han 30
2.3.1 Autoexplotación y rendimiento 31
2.3.2 El sujeto del rendimiento y el cansancio 32
2.4 Conformismo y autoexplotación en el contexto académico 32
2.4.1 Características del conformismo en los estudiantes universitarios 34
2.4.2 La autoexplotación como mecanismo de adaptación en la academia. 34

2.4.3 Estudios previos sobre autoexplotación y conformismo en estudiantes universitarios. 37
2.5 Aceleración de la Vida Cotidiana y su Relación con el Agotamiento 41
2.5.1 Efectos de la Aceleración en la Experiencia Académica 41
2.5.2 La Falta de Tiempo y el Agotamiento Digital 42
2.6 Autoexplotación y Factores Psicosociales 42
2.6.1 Conformismo y Falta de Autonomía en el Proceso de Aprendizaje 43
2.6.2 Impacto de la Pandemia de COVID-19 en la Autoexplotación Académica .. 43
2.6.3 Cultura de la Competencia y sus Implicaciones Psicológicas. 44
2.7 Síndrome del Burnout Académico 44
2.7.1 Neurociencia del Estrés y Cansancio en Estudiantes 44
2.7.2 Efectos en la Autonomía y la Satisfacción Académica 45
2.7.3 Impacto en la Salud Mental y Bienestar Emocional 45
2.8 La Educación como Producto de Consumo 46
2.8.1 Impacto del Consumismo en la Autoexplotación 46
2.8.2 Diferencias de Género en los Niveles de Autoexplotación 47
2.8.3 Expectativas de Género y Conformismo 47
Capítulo III – Metodología 48
3.1 Método de la investigación 48
3.2 Tipo de Investigación (metodología) 51
3.3 Técnicas e instrumentos de investigación 52
3.4 Criterio de inclusión y criterio de exclusión 54
3.5 Población y muestra 54
3.6 Localización geográfica del estudio figura 1 56
Capítulo IV – Resultados y discusión 57
4.1. Resultados 57
4.1.1 Introducción de los Entrevistados 57
4.1.2 Estudiantado 57
2.1.3 Autoexplotación 58
3.1.4 Conformismo académico 63
3.1.5 Impacto en el bienestar 68
3.1.6 Percepciones críticas sobre el sistema educativo 70
4.2. Discusión 72
Capitulo V – Conclusiones y Recomendaciones 80
5.1. Conclusiones 80
5.2. Recomendaciones 82

Bibliografía 83
Anexos 87
Anexo 1: Formato de Encuesta. 87
Anexo 2: Matriz de criterios de selección. 90
Anexo 3: Tabla de Resultados. 91

Capítulo I: Problema

1. Título

LA SOCIEDAD UNIDIMENSIONAL DEL CANSANCIO: LA AUTOEXPLOTACIÓN Y EL CONFORMISMO EN EL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE JURISPRUDENCIA 2024

1.1 Resumen

La investigación titulada *"La Sociedad Unidimensional Del Cansancio: La Autoexplotación Y El Conformismo En El Estudiante De La Facultad De Jurisprudencia 2024"* aborda las dinámicas de autoexplotación y conformismo en el contexto académico. Estas conductas están influenciadas por los conceptos de la "sociedad unidimensional", propuesto por Herbert Marcuse, y la "sociedad del cansancio", descrita por Byung-Chul Han. En un entorno que prioriza la productividad y el rendimiento, los estudiantes enfrentan presiones que afectan su bienestar emocional, físico y académico. Este trabajo analiza cómo estas dinámicas se manifiestan en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, identificando sus principales características y proponiendo soluciones para fomentar un entorno educativo más equitativo y humanista.

El estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, utilizando entrevistas semiestructuradas como técnica principal de recolección de datos. Se clasifica como una investigación descriptiva y exploratoria, no experimental, con un diseño transversal y fundamentada en el método inductivo. La población incluye a los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia, mientras que la muestra se seleccionó intencionalmente, integrando 10 estudiantes representativos de diferentes carreras. Este diseño permite comprender a profundidad las experiencias de los estudiantes frente a las demandas académicas y la cultura del rendimiento.

A través del análisis de los datos obtenidos, se identifican varios factores que contribuyen a la creación de esta sociedad del cansancio entre los estudiantes. Se destaca la presión por obtener buenos resultados académicos, el temor a la competencia y la constante evaluación del rendimiento, que provocan un sentimiento de agotamiento tanto físico como mental. Además, el estudio aborda el fenómeno del conformismo, donde los estudiantes aceptan pasivamente un sistema educativo que no les permite desarrollarse plenamente como individuos, limitando su capacidad crítica y su autonomía. Los resultados de la investigación apuntan a que la autoexplotación y el conformismo académico no solo afectan el rendimiento académico de los estudiantes, sino también su salud mental, emocional y social. El estrés, la ansiedad, el agotamiento y la falta de motivación son consecuencias directas de estas dinámicas. Los estudiantes, al sentirse

atrapados en un sistema que los valora solo por su rendimiento, tienden a aceptar estas condiciones sin cuestionarlas, perpetuando el ciclo de autoexplotación.

Con base en estos hallazgos, el proyecto sugiere diversas estrategias para abordar y mitigar los efectos de la autoexplotación y el conformismo en los estudiantes. Entre las recomendaciones, se destacan la necesidad de un enfoque educativo más centrado en el bienestar integral del estudiante, que valore no solo los logros académicos, sino también el desarrollo de competencias emocionales, sociales y éticas. Se propone también la creación de espacios de reflexión crítica donde los estudiantes puedan cuestionar las estructuras que perpetúan la cultura del rendimiento y la competitividad. Finalmente, se enfatiza la importancia de integrar prácticas pedagógicas que fomenten la autonomía, el pensamiento crítico y la salud emocional dentro del currículo universitario.

Palabras clave: Sociedad unidimensional; Cansancio; Autoexplotación; Conformismo; Estudiantes; Conformismo académico; Bienestar estudiantil; Presión académica.

1.2 Abstract

The research titled "The Unidimensional Society of Fatigue: Self-exploitation and Conformism in Law School Students 2024" explores the dynamics of self-exploitation and conformism within the academic context, influenced by Herbert Marcuse's concept of the "unidimensional society" and Byung-Chul Han's "society of fatigue." In an environment that prioritizes productivity and performance, students face pressures that affect their emotional, physical, and academic well-being. This study analyzes how these dynamics manifest among students at the Universidad Estatal de Bolívar, identifying their key characteristics and proposing solutions to foster a more equitable and humanistic educational environment.

The study adopts a qualitative approach, utilizing semi-structured interviews as the primary data collection technique. It is classified as descriptive and exploratory, non-experimental, with a cross-sectional design based on the inductive method. The population includes Law School students, with a purposive sample of 10 representative students from various programs. This design enables an in-depth understanding of students' experiences in response to academic demands and the performance culture.

Through data analysis, several factors contributing to the creation of a "society of fatigue" among students are identified. These include pressure to achieve high academic results, fear of competition, and constant performance evaluation, leading to physical and mental exhaustion. The study also addresses the phenomenon of conformism, where students passively accept an educational system that limits their development as individuals, restricting their critical capacity and autonomy. The research concludes that self-exploitation and academic conformism not only affect academic performance but also students' mental, emotional, and social health, with stress, anxiety, burnout, and lack of motivation being direct consequences. Feeling trapped in a system that values them only for their performance, students tend to accept these conditions without questioning them, perpetuating the cycle of self-exploitation.

Based on these findings, the project suggests strategies to address and mitigate the effects of self-exploitation and conformism among students. Key recommendations include an educational approach centered on the holistic well-being of students, valuing not only

academic achievements but also emotional, social, and ethical development. The creation of spaces for critical reflection, where students can question the structures that perpetuate the culture of performance and competition, is also proposed. Lastly, the integration of pedagogical practices that promote autonomy, critical thinking, and emotional health within the university curriculum is emphasized.

Keywords: One-dimensional society; Fatigue; Self-exploitation; Conformity; Students; Academic conformity; Student well-being; Academic pressure.

1.2 Introducción

En la actualidad, las dinámicas sociales, económicas y culturales han transformado la forma en que los individuos se relacionan con el trabajo, la educación y consigo mismos. En este contexto, el ámbito educativo no ha quedado exento de estas influencias, particularmente en las instituciones de educación superior, donde las demandas del mercado laboral y el sistema neoliberal han moldeado las prácticas pedagógicas y las expectativas hacia los estudiantes. Este panorama ha sido descrito por Herbert Marcuse y Byung-Chul Han como el resultado de sociedades que priorizan la productividad y el rendimiento por encima del bienestar integral, lo que da lugar a fenómenos como la autoexplotación y el conformismo.

La investigación titulada *"La Sociedad Unidimensional Del Cansancio: La Autoexplotación Y El Conformismo En El Estudiante De La Facultad De Jurisprudencia 2024"* tubo como propósito analizar cómo estas dinámicas impactan en los estudiantes de dicha facultad, afectando su bienestar emocional, físico y académico, inspirada en las teorías de Marcuse, quien describió la "*sociedad unidimensional*" como una estructura que elimina la capacidad crítica y fomenta el conformismo, y de Han, quien en su obra *"La sociedad del cansancio"* aborda las consecuencias de la autoexigencia en la salud mental, esta investigación busca aportar una visión crítica sobre cómo el sistema educativo perpetúa estas problemáticas.

El problema principal radicó en que los estudiantes, inmersos en una cultura que celebra la competencia y el éxito individual, se ven presionados a cumplir con estándares académicos que priorizan el rendimiento medible sobre la reflexión crítica y el desarrollo integral, esto no solo genera altos niveles de agotamiento, sino que también fomenta un conformismo que los incapacita para cuestionar las estructuras que los oprimen, en este sentido, la universidad, que debería ser un espacio de emancipación y transformación social, se convierte en un entorno que refuerza estas dinámicas de explotación y alienación.

Diversos estudios, como los de Gadotti y Noro, han señalado cómo el sistema educativo actual refleja las lógicas neoliberales, preparando a los estudiantes para un mercado laboral que privilegia la eficiencia sobre la creatividad. En este contexto, la

autoexplotación emerge como un mecanismo de supervivencia, donde los propios estudiantes se convierten en sus mayores opresores al internalizar las expectativas externas. De igual manera, el conformismo se manifiesta en su incapacidad para desafiar las normas que los limitan, aceptándolas como inevitables.

Este proyecto de investigación se desarrolla en la Universidad Estatal de Bolívar, en un esfuerzo por comprender y evidenciar cómo las teorías de Marcuse y Han pueden aplicarse al análisis de las experiencias de los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar. El enfoque cualitativo propuesto permitirá explorar, a través de entrevistas, las percepciones de los estudiantes sobre su relación con el sistema educativo y las dinámicas de autoexplotación y conformismo que enfrentan.

En este contexto, los estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas de La Universidad estatal de Bolívar se ven constantemente presionados a mantener un alto rendimiento académico, lo que genera un ciclo de estrés y autoexplotación, esta situación es aún más compleja cuando se considera que las estructuras académicas y sociales refuerzan estas presiones, alimentando el conformismo de los estudiantes que, en lugar de cuestionar estas dinámicas, se adaptan a ellas, así es como esta investigación busca explorar el, cómo estas estructuras contribuyen a la creación de una sociedad unidimensional dentro del ámbito académico, donde los estudiantes se sienten incapaces de cuestionar o cambiar las demandas del sistema.

Este estudio se justificó en la necesidad de abordar las consecuencias sociales de las altas exigencias académicas, buscando generar un cambio en el modelo educativo que permita un equilibrio entre el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes. La investigación también busca abrir un espacio para la reflexión sobre cómo las instituciones educativas pueden ser más conscientes de las presiones que enfrentan los estudiantes y de cómo pueden contribuir a mitigar los efectos negativos de la autoexplotación y el conformismo.

El objetivo final es no solo describir estas problemáticas, sino también proponer soluciones que contribuyan a la creación de un entorno académico más humanista y equitativo. De esta manera, esta investigación no solo se inscribe en un marco teórico

crítico, sino que también busca generar un impacto práctico en las políticas y prácticas educativas, promoviendo un modelo que priorice el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.

1.3 Planteamiento del Problema

El problema que se investigo es el fenómeno de la sobreexplotación y el conformismo en los estudiantes de educación superior dentro de una sociedad marcada por las dinámicas descritas por autores como Herbert Marcuse en “El hombre unidimensional” y Byung-Chul Han en “La sociedad del cansancio”. En las últimas décadas, las instituciones educativas han sido influenciadas por el modelo neoliberal, orientado a la productividad, lo que genera una cultura de rendimiento y competencia en el alumnado, este modelo fomenta la autoexplotación y un estado de agotamiento físico y mental que reduce la capacidad de los estudiantes para pensar críticamente o rebelarse ante el sistema, como resultado, los estudiantes aceptan pasivamente las normas impuestas, contribuyendo a un ciclo de conformismo, generando un problema que reside en cómo estas dinámicas impactan no solo el bienestar de los estudiantes, sino también su desarrollo académico y personal.

Investigar este problema resultó crucial para entender las consecuencias de un sistema educativo que se centra en la productividad y el éxito medido por estándares neoliberales, ignorando el bienestar integral del estudiante, esta investigación permitió desvelar cómo las estructuras educativas actuales refuerzan la alienación y cómo los estudiantes, más que beneficiarse de la educación como un espacio de emancipación, se ven atrapados en un ciclo de explotación y conformismo, esto tiene implicaciones no solo para la salud mental y física de los estudiantes, sino también para el futuro de la sociedad, ya que limita la capacidad de generar individuos capaces de pensar críticamente y transformar las estructuras sociales existentes. Un análisis profundo de este problema puede generar propuestas para una educación más humanista y liberadora, en línea con las ideas de Paulo Freire y otros pensadores críticos, como Moacir Gadotti, quien subraya la importancia de recuperar la dimensión dialógica y liberadora de la educación.

Como punto de partida, el problema se centró en, cómo las dinámicas neoliberales de la sociedad actual, marcadas por la sobreexplotación y el consumo, han penetrado en las instituciones educativas. Según autores como Marcuse “El hombre unidimensional” y

Han “La sociedad del cansancio”, las sociedades contemporáneas han creado un ambiente donde las personas se autoexplotan para alcanzar las expectativas de rendimiento y productividad, esto ha generado una cultura del cansancio y conformismo a nivel global, donde los estudiantes de educación superior son preparados para encajar en un sistema laboral que privilegia la eficiencia sobre la creatividad y el pensamiento crítico, este fenómeno es parte de un problema estructural en el que el sistema educativo se ha convertido en un reflejo de las exigencias de la sociedad capitalista, produciendo seres "unidimensionales", incapaces de romper con las normativas impuestas.

Debido a esto, esta investigación se sitúo en la crítica de Herbert Marcuse a la "sociedad industrial avanzada", según Marcuse, esta sociedad ejerce su dominio no a través de la sujeción evidente, sino mediante la instauración de un sistema totalitario de necesidades falsas, estas son necesidades que podríamos calificarlas en: de consumo, de estatus o de ocio, impuestas por el aparato productivo, que el individuo adopta como propias, generando así una especie de servidumbre voluntaria, este mecanismo da lugar al "Hombre Unidimensional", un sujeto que ha perdido la capacidad de oposición y crítica, integrándose plenamente al sistema que lo oprime, el resultado es un conformismo generalizado, disfrazado de libertad y racionalidad tecnológica.

Aunque a decir verdad, Marcuse, no utiliza el término explícito de "autoexplotación", este se infiere de su análisis, al incorporar al trabajador o en este caso particular, al estudiante, al proceso tecnológico y al sistema de consumo, el sujeto ya no es solo explotado pasivamente, si no que se convierte en un agente activo de su propia sumisión y de su propia presión por rendir y adaptarse a la lógica tecnificada del sistema que se internaliza, convirtiendo la explotación en un acto de aparente autorrealización.

En un estudio para determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académicos en estudiantes peruanos de un instituto público de educación superior pedagógica de Puerto Maldonado, Perú podemos describir lo siguiente:

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, el diseño fue no experimental y el tipo descriptivo correlacional transversal, la muestra estuvo compuesta por 189 estudiantes de formación inicial docente a quienes se les aplicaron dos instrumentos de recolección de datos: la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Estrés

Académico SISCO, instrumentos con la validez y confiabilidad requeridas, luego de la aplicación de los instrumentos, las respuestas fueron sistematizadas y analizadas a través del programa estadístico SPSS® versión 22.

Los resultados fueron: El 42.9% de los estudiantes presentó un nivel moderado de procrastinación académica, el 53.5% mostró niveles altos de estrés académico y estadísticamente se encontró que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico de los estudiantes (rs= 0.630; p= 0,000<0,05), con los datos presentados se pudo evidenciar altos niveles de procrastinación académica que se relacionan con altos niveles de estrés académico, en este sentido, es imperativo que el instituto ejecute programas que permitan desarrollar estrategias de autorregulación, manejo del tiempo y autocontrol en los estudiantes para que puedan realizar sus actividades académicas en tiempo y forma y no afecten su calidad de vida. vida desarrollándolos en el último momento.

Por otro lado en Ecuador, existen investigaciones recientes relacionadas con temas como el agotamiento, la sobreexplotación y el conformismo en estudiantes de educación superior, aunque no todas abordan directamente la relación con las teorías de Byung-Chul Han y Herbert Marcuse, podemos dar el ejemplo, algunas tesis en la Universidad Politécnica Salesiana han examinado temas de estrés académico, carga emocional, y los efectos de las exigencias del sistema educativo sobre los estudiantes universitarios.

Sin embargo, no parece haber un enfoque específico sobre la "sociedad del cansancio" o la "sociedad unidimensional" como marcos teóricos predominantes en estos estudios, lo que sugiere que esta tesis podría llenar un vacío importante en la literatura académica ecuatoriana. Estudios previos sobre la autoexplotación y el conformismo en otros países pueden servir como referencias para desarrollar una investigación en el contexto ecuatoriano, de igual forma, el sistema educativo ecuatoriano ha sido estudiado desde una perspectiva crítica, especialmente en relación con el impacto emocional y físico sobre los estudiantes, lo que se alinea con la problemática de la sobreexplotación, estos estudios podrían complementar un marco teórico y ayudar a contextualizar esta investigación.

1.4 Formulación del problema

¿De qué manera las dinámicas de autoexplotación y conformismo, influenciadas por la sociedad unidimensional del cansancio, impactan en la autopercepción emocional, física y académica de los estudiantes de la facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar?

1.5 Hipótesis (Supuesto)

"La influencia de la sociedad unidimensional del cansancio genera en los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar altos niveles de autoexplotación y conformismo, lo que a su vez afecta negativamente su bienestar emocional, físico y su capacidad para desarrollar un pensamiento crítico."

1.6 Variables

1.6.1 Variable Independiente

Sociedad Unidimensional del Cansancio

1.6.2 Variable Dependiente

Conformismo - Autoexplotacion

1.7. Objetivos

1.7.1 Objetivo General

Estudiar las prácticas de autoexplotación y conformismo influenciadas por la sociedad unidimensional del cansancio, impactando en la autopercepción emocional, física y académica de los estudiantes de la facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar.

1.7.2 Objetivos Específicos

- Identificar las principales características de la sociedad unidimensional y la sociedad del cansancio que influyen en el comportamiento de los estudiantes.

- Examinar el conformismo dentro del área académica que impacta en la autopercepción emocional, física y académica de los estudiantes.
- Determinar la relación entre la auto explotación y el conformismo dentro del contexto académico.
- Analizar las prácticas de autoexplotación académica en estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia, identificando sus manifestaciones, causas percibidas y consecuencias en el bienestar integral.

1.8 Justificación

La elaboración de este proyecto de investigación es importante porque aborda el impacto que la autoexplotación y el conformismo, promovidos por la "sociedad del cansancio" y la "sociedad unidimensional" y como estos tienen influencia sobre los estudiantes universitarios, específicamente en la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y políticas de la Universidad Estatal de Bolívar, el análisis de este fenómeno es crucial, ya que los estudiantes son el futuro de la sociedad y su salud mental y capacidad crítica determinan la calidad del pensamiento y liderazgo que aportarán al país. En la era contemporánea, marcada por el neoliberalismo y la competitividad excesiva, muchos estudiantes sufren de agotamiento emocional y físico, así como de un conformismo que los limita en su capacidad para cuestionar y transformar la realidad, con todo lo mencionado puedo decir que este trabajo de investigación es relevante porque busca entender estas dinámicas para proponer soluciones que ayuden a crear un ambiente educativo más saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

Se explicará el fenómeno de la autoexplotación y el conformismo en el contexto educativo, conectando conceptos de la teoría crítica, la filosofía contemporánea y la psicología educativa. A través del marco teórico de Herbert Marcuse y Byung-Chul Han, la investigación proporciona un análisis actualizado de cómo el sistema educativo actúa como un reflejo y perpetuador de las dinámicas de explotación presentes en la sociedad actual. Además, se espera que la investigación revele datos empíricos sobre la situación de los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia, como los niveles de estrés, cansancio y conformismo que experimentan, así como sus repercusiones en su rendimiento académico y bienestar. Esta información es novedosa porque vincula las teorías de la "sociedad unidimensional" y la "sociedad del cansancio" con experiencias reales y

concretas de los estudiantes, lo que no ha sido ampliamente estudiado en el contexto ecuatoriano.

Como ya se lo ha hecho notar, la problemática principal de este trabajo de investigación es la autoexplotación y el conformismo que enfrentan los estudiantes universitarios dentro de un sistema educativo que refuerza la cultura del rendimiento y la competitividad. En lugar de fomentar el pensamiento crítico, la creatividad y el desarrollo integral, las instituciones educativas a menudo se convierten en espacios que promueven el cansancio, la sobrecarga de tareas y la aceptación pasiva de las normas establecidas. Al identificar y analizar estos problemas, el proyecto busca proponer soluciones y estrategias que permitan crear un entorno académico más equitativo y humanizador, donde los estudiantes puedan desarrollar su potencial de manera plena y sostenible. Esto contribuiría a una transformación del sistema educativo, haciéndolo más consciente y alineado con las necesidades reales de los jóvenes en una sociedad que requiere cambios profundos y estructurales.

La situación que motivó este proyecto fue la observación de que muchos estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar presentan síntomas de agotamiento, desmotivación y una falta de sentido crítico en su proceso formativo, esta realidad refleja las características de la "sociedad del cansancio" y la "sociedad unidimensional," donde los individuos se ven obligados a cumplir con exigencias externas que los llevan a autoexplotarse y a conformarse con un sistema que no les permite cuestionar ni desarrollarse plenamente, además, la creciente incidencia de problemas de salud mental en el ámbito universitario, como la ansiedad, la depresión y el estrés, revela la necesidad de investigar cómo el sistema educativo contribuye a este malestar, la pandemia también ha evidenciado y agravado estas problemáticas, mostrando cómo la presión académica y la adaptación a nuevas modalidades de estudio han incrementado los niveles de cansancio y desmotivación en los estudiantes.

La pertinencia de esta investigación radica en su capacidad para generar conciencia sobre la necesidad de un cambio en los paradigmas educativos actuales. Al enfocarse en los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia, el proyecto aborda un grupo que tradicionalmente está llamado a ser crítico y reflexivo, pero que se enfrenta a un

entorno académico que limita esas capacidades. En este sentido, la investigación no solo tiene un impacto a nivel académico y formativo, sino que también tiene el potencial de influir en políticas educativas y en la manera en que las instituciones abordan el bienestar de sus estudiantes. En un contexto social y económico donde la presión por ser productivo es constante, la investigación ofrece una oportunidad para repensar el modelo educativo y buscar formas de construir una educación que promueva la autonomía, el pensamiento crítico y el bienestar integral de los estudiantes.

Capítulo II – Marco Teórico

2.1 La teoría de la sociedad unidimensional de Herbert Marcuse.

Herbert Marcuse, filósofo alemán y miembro destacado de la Escuela de Frankfurt, es una figura central en la crítica social del capitalismo avanzado. Su obra El hombre unidimensional (1964) analiza cómo las sociedades industrializadas han desarrollado nuevas formas de control y dominación sobre los individuos. Marcuse argumenta que, lejos de ser un sistema en declive, el capitalismo ha refinado sus mecanismos para producir conformidad y pasividad. Este marco conceptual es útil para analizar las dinámicas de poder que afectan a los estudiantes universitarios, quienes, inmersos en un sistema académico cada vez más competitivo, se enfrentan a la autoexplotación y al conformismo.

En el contexto académico, esta teoría puede ser aplicada al sistema educativo, donde las exigencias académicas y sociales son vistas como inevitables e inmutables. Los estudiantes, especialmente en facultades de alto rendimiento como Derecho, pueden sentirse atrapados en este ciclo de demandas que parecen naturalizarse. La necesidad de rendimiento y éxito académico se convierte en una presión interna que se traduce en autoexplotación, ya que los estudiantes internalizan estas expectativas y las perciben como parte de su identidad académica. Marcuse (1964) señala que "*la autoexplotación es una de las consecuencias de la sociedad unidimensional, en la que los individuos no sólo trabajan para el sistema, sino que adoptan sus lógicas como propias, sin cuestionarlas*." En el ámbito estudiantil, esto se manifiesta cuando los estudiantes, a pesar de experimentar altos niveles de estrés, ansiedad y agotamiento, continúan persiguiendo metas impuestas por el sistema educativo, tales como altas calificaciones, aprobación de exámenes, y reconocimiento social.

"Los individuos, al aceptar el sistema de producción, no sólo participan en él, sino que se convierten en los agentes de su propia opresión, interiorizando la lógica que impone la sociedad capitalista. Esto lleva a una forma de autoexplotación, donde las demandas de la sociedad se convierten en las demandas internas del individuo" (Marcuse, 1964, p. 27).

Este proceso genera un conformismo académico, donde los estudiantes dejan de cuestionar las estructuras que los oprimen y comienzan a aceptar el agotamiento y la presión como una parte necesaria de su vida estudiantil. El modelo de éxito académico, medido por la cantidad de tareas cumplidas y la rapidez en la que se aprueban materias, crea un ambiente en el que la calidad de vida y la salud mental se ven comprometidas, mientras que el bienestar individual pasa a un segundo plano. La teoría de Marcuse también se refiere a cómo las sociedades industriales avanzadas ofrecen una falsa libertad a los individuos, que creen estar tomando decisiones autónomas, cuando en realidad están siendo dirigidos por un sistema que moldea sus elecciones a través de la tecnología y la cultura de masas. En el ámbito educativo, esta "libertad" se refleja en la aparente autonomía de los estudiantes para elegir sus horarios, materias o especialidades, cuando en realidad esas opciones están limitadas por las estructuras organizativas y la demanda de productividad.

Además, las tecnologías educativas actuales refuerzan esta dinámica al fomentar el uso de plataformas digitales, donde los estudiantes deben estar siempre disponibles para recibir información, entregar tareas y participar en actividades en línea, lo que incrementa su nivel de autoexplotación. De este modo, la tecnología, lejos de ser una herramienta liberadora, se convierte en un medio para intensificar las presiones académicas y sociales.

La integración de las teorías de Marcuse y Han ofrece un marco útil para comprender cómo los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia, y de muchas otras disciplinas, se ven atrapados en un ciclo de autoexplotación que impacta negativamente su salud mental y emocional. En lugar de ser conscientes de las estructuras que perpetúan su agotamiento, muchos estudiantes consideran su desgaste como parte inherente del proceso académico, lo que los lleva a experimentar síntomas de ansiedad, depresión y estrés crónico. El sistema educativo debe reconsiderar sus modelos pedagógicos y promover ambientes donde los estudiantes puedan desarrollar habilidades de pensamiento crítico sin verse presionados a ajustarse a estándares de productividad que limitan su desarrollo integral.

2.2 Concepto de unidimensionalidad

El concepto de sociedad unidimensional describe un sistema donde las personas han perdido la capacidad de pensar críticamente y cuestionar las estructuras de poder. Para Marcuse, en estas sociedades, la integración económica y cultural ha suprimido la oposición real. La capacidad de imaginar alternativas al sistema capitalista es mínima, y los individuos, en lugar de resistir, aceptan las normas dominantes como si fueran inevitables. En el contexto de los estudiantes universitarios, esta situación puede observarse en la aceptación pasiva de las exigencias académicas, sin cuestionar si estas verdaderamente conducen a una realización personal o a una mejora social.

En otras palabras, podemos decir que la unidimensionalidad es el proceso mediante el cual las sociedades capitalistas avanzadas eliminan cualquier posibilidad de pensamiento alternativo, integrando tanto a los individuos como a sus ideas en un marco ideológico homogéneo. Según Marcuse (1964), "el progreso técnico se convierte en el progreso de la dominación", lo que significa que el desarrollo tecnológico y económico sirve para reforzar las estructuras de poder ya existentes, debilitando las posibilidades de cambio social y personal. En este contexto, los individuos no solo son incapaces de resistir el sistema, sino que se identifican con él, aceptando pasivamente las normas impuestas.

Además, la noción de unidimensionalidad se conecta con las ideas de Jürgen Habermas, quien, aunque crítico de algunos aspectos de la teoría de Marcuse, comparte preocupaciones sobre la racionalidad y la comunicación en la esfera pública. Habermas (1981) enfatiza la importancia del debate crítico y la deliberación en la formación de una opinión pública efectiva, sugiriendo que la ausencia de un espacio comunicativo genuino contribuye a la unidimensionalidad. Mientras que Marcuse aboga por la necesidad de una transformación radical de la conciencia individual y social, Habermas propone un enfoque más gradual, centrado en la emancipación a través de la comunicación. Juntos, estos pensadores resaltan la necesidad de cuestionar las estructuras de poder que perpetúan la unidimensionalidad y la importancia de fomentar una verdadera pluralidad de ideas y formas de vida.

Marcuse también explica que, en esta sociedad unidimensional, la autoexplotación se convierte en una característica esencial. Las personas, al internalizar las demandas sociales, se convierten en agentes de su propia opresión. Esta autoexplotación es particularmente evidente en el contexto educativo, donde los

estudiantes se ven obligados a trabajar excesivamente para cumplir con las expectativas de rendimiento académico, lo que los lleva a un conformismo académico. Además, también señala cómo las sociedades avanzadas proporcionan una falsa libertad a los individuos, quienes creen que son libres para tomar decisiones autónomas, pero en realidad están siendo controlados por las estructuras sociales, especialmente a través de la tecnología. Esta falsa libertad se refleja en el ámbito educativo, donde los estudiantes creen tener autonomía, pero están atrapados en un sistema que los obliga a cumplir con expectativas de rendimiento.

2.2.1 Alienación y conformismo en la sociedad industrial avanzada

Marcuse (1964) sostiene que la alienación en las sociedades capitalistas modernas no se manifiesta de la misma forma que en épocas anteriores. Mientras que Karl Marx describió la alienación como la separación entre el trabajador y los productos de su trabajo, en la sociedad avanzada, la alienación se interioriza. Los individuos son incapaces de reconocer su propia explotación porque han sido condicionados a aceptar las demandas del sistema como naturales. Este fenómeno se traduce en conformismo, donde los sujetos adoptan actitudes de complacencia frente a las demandas laborales y académicas, creyendo que el éxito personal depende de su integración total en la estructura productiva. Marcuse también resalta que la cultura de consumo juega un papel crucial en este proceso. Al proporcionar gratificaciones inmediatas y superficiales, el sistema logra silenciar el descontento y la capacidad crítica. En el contexto académico, esto se observa en cómo los estudiantes buscan cumplir con las expectativas externas (notas, títulos, prestigio) sin cuestionar el valor intrínseco de su aprendizaje.

Marcuse (1964) argumenta que "el individuo está atrapado en un sistema de necesidades creado por la sociedad industrial, lo que lo lleva a aceptar pasivamente su situación". Esta pasividad fomenta un conformismo que impide cualquier posibilidad de cambio social. La cultura de masas, como señala Theodor Adorno (1973), refuerza este conformismo al promover valores que priorizan el consumo sobre el pensamiento crítico, contribuyendo así a la deshumanización del individuo. Además, el filósofo Erich Fromm (1941) complementa esta visión al señalar que la alienación también se manifiesta en la pérdida de la conexión con uno mismo y con los demás, lo que resulta en una sociedad donde la autenticidad es reemplazada por la conformidad. En este sentido, tanto Marcuse

como Fromm advierten sobre los peligros de una sociedad que prioriza la producción y el consumo por encima de la libertad y la creatividad individual.

2.3 La teoría de la sociedad del cansancio de Byung-Chul Han

Byung-Chul Han, en su obra *"La sociedad del cansancio"* (2010), complementa la crítica de Marcuse, enfocándose en cómo las sociedades actuales han transitado de estructuras de represión y disciplina, descritas por Michel Foucault, a sociedades de rendimiento. En estas sociedades, los individuos se perciben como proyectos individuales que deben maximizar su productividad, asumiendo voluntariamente las responsabilidades que antes imponían fuerzas externas. Byung-Chul Han, explora cómo la cultura contemporánea se ve marcada por el agotamiento y la hiperexigencia. Han sostenido que, en contraste con las sociedades de disciplina, nuestra época se caracteriza por un "sistema de rendimiento", donde el individuo es su propio explotador. Esta autoexplotación se traduce en una búsqueda constante de eficiencia y productividad.

El filósofo afirma que "la sociedad del cansancio no es una sociedad de la prohibición, sino una sociedad que nos exige constantemente rendir más" (Han, 2015). Esta frase resalta cómo la presión por el rendimiento se convierte en un mecanismo de control que afecta nuestra salud mental y física. En este contexto, la sobrecarga de información y las demandas constantes pueden llevar a un estado de agotamiento, donde el individuo se siente atrapado en un ciclo interminable de tareas. Relacionando esta teoría con el concepto de la aceleración de la vida cotidiana, como lo plantea Hartmut Rosa, podemos observar que el tiempo se ha convertido en un recurso escaso. Rosa argumenta que "la aceleración de la vida no solo afecta nuestra percepción del tiempo, sino también nuestras relaciones sociales" (Rosa, 2010). En este sentido, el cansancio se convierte en una consecuencia de una vida que se vive a un ritmo insostenible, donde la interacción.

Además, el impacto de las redes sociales intensifica este fenómeno. La constante necesidad de estar conectado y disponible genera una presión adicional, provocando una sensación de ansiedad y, eventualmente, agotamiento. Como señala Han, "la digitalización no solo transforma la comunicación, sino que también convierte al ser humano en un recurso que debe optimizarse constantemente" (Han, 2017). Esta transformación de la interacción social a través de la tecnología refuerza la idea de que vivimos en una sociedad del cansancio que nos invita a reflexionar sobre las

implicaciones de una vida centrada en la productividad y el rendimiento. La interrelación entre el agotamiento, la aceleración de la vida cotidiana y la presión de las redes sociales muestra cómo estos elementos crean un ambiente hostil para el bienestar individual. Al entender estos conceptos, podemos comenzar a cuestionar las estructuras que nos llevan al cansancio y buscar forma.

2.3.1 Autoexplotación y rendimiento

Han (2010) sostiene que el sujeto contemporáneo se ha convertido en un "emprendedor de sí mismo". Esta idea de autoemprendimiento implica que las personas se imponen a sí mismas las exigencias laborales y personales en lugar de resistirlas, lo que da lugar a la autoexplotación. A diferencia de las sociedades disciplinarias, donde el poder se ejercía a través de la coerción y la vigilancia, en la sociedad de rendimiento la explotación se da desde dentro. El individuo busca activamente su éxito y productividad, pero este proceso genera niveles crecientes de agotamiento. Para los estudiantes universitarios, esto significa que el éxito académico no es simplemente una meta externa impuesta por el sistema educativo, sino que es un objetivo que ellos mismos internalizan. Estudiar más, sacrificar horas de sueño y evitar el ocio se convierten en prácticas aceptadas y valoradas socialmente. Sin embargo, este comportamiento tiene un alto costo emocional y físico, ya que genera una sensación de insatisfacción constante y agotamiento crónico (Han, 2010).

Han (2012) argumenta que el individuo de la sociedad del cansancio es un "sujeto de rendimiento", constantemente impulsado a maximizar su productividad. En el contexto educativo, los estudiantes están sometidos a una lógica de competencia que premia el esfuerzo individual por encima del bienestar colectivo. Esta lógica genera una cultura de autoexplotación, donde los estudiantes se presionan para obtener calificaciones sobresalientes, completando múltiples actividades extracurriculares sin descanso. Como señala Rico (2015), “la autoexplotación académica es un fenómeno emergente en el que los jóvenes se ven obligados a cumplir con estándares cada vez más elevados, sin considerar sus propios límites” (p. 47). Este entorno genera ansiedad, estrés y agotamiento, lo que refuerza el círculo vicioso del cansancio.

2.3.2 El sujeto del rendimiento y el cansancio

El sujeto del rendimiento, según Han (2010), se enfrenta a una paradoja: a medida que aumenta su productividad, disminuye su capacidad para disfrutar de los frutos de su esfuerzo. Este ciclo perpetuo de trabajo y autoexplotación lleva inevitablemente al cansancio y al agotamiento. Han argumenta que, en la sociedad contemporánea, el cansancio no es solo un síntoma de sobrecarga, sino que es una condición estructural de la vida moderna. En el contexto académico, los estudiantes experimentan este cansancio al intentar cumplir con las expectativas de rendimiento. Las largas jornadas de estudio, la competencia por obtener calificaciones altas y la presión por destacar en un entorno saturado de demandas académicas conducen al agotamiento emocional, físico y mental. Este fenómeno es particularmente evidente en los estudiantes de carreras demandantes como Derecho, donde el rendimiento se valora por encima del bienestar personal.

La ideología del rendimiento promueve la idea de que el éxito depende exclusivamente del esfuerzo personal. Esto invisibiliza las estructuras sociales que limitan las oportunidades y fomenta la autoexplotación. Han (2012) señala que "la presión para rendir más y mejor es interiorizada por los individuos, quienes creen que su valor se mide en términos de productividad" (p. 39). En este sentido, las fallas académicas o profesionales son vistas como un resultado de la falta de esfuerzo, lo que genera una carga emocional adicional. Como advierten Fernández y Mora (2018), "el énfasis en la autoexplotación no solo afecta la salud física, sino también la salud mental de los estudiantes, quienes terminan culpándose por no cumplir con los objetivos" (p. 22).

2.4 Conformismo y autoexplotación en el contexto académico

El entorno universitario es un espacio donde las dinámicas de autoexplotación y conformismo, descritas por Marcuse y Han, se manifiestan con fuerza. Los estudiantes, inmersos en una cultura de alto rendimiento, adoptan prácticas que priorizan el éxito académico sobre el bienestar personal, y muchas veces lo hacen sin cuestionar las estructuras que imponen estas demandas, la autoexplotación se manifiesta a través de la sobrecarga de actividades académicas y extracurriculares. Los estudiantes se ven atrapados en la necesidad de destacar en todas las áreas, lo que les lleva a trabajar más allá de sus capacidades. Esto se refleja en lo que Han (2012) describe como una "sociedad del rendimiento", donde "el individuo se ve obligado a explotar sus propios recursos

físicos y mentales para cumplir con las demandas de productividad" (p. 56). Esta autoexplotación no solo afecta el rendimiento académico, sino también el bienestar general de los estudiantes, quienes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y burnout (García & Pérez, 2020).

Han (2012) argumenta que la autoexplotación ha reemplazado a la explotación externa como principal forma de control en las sociedades contemporáneas. Los individuos no necesitan ser controlados por fuerzas externas, ya que han interiorizado las expectativas de productividad. En el ámbito universitario, este control se manifiesta en la cultura del rendimiento. Los estudiantes creen que deben rendir más para ser competitivos en el mercado laboral, lo que les lleva a aceptar cargas de trabajo excesivas. Según Sánchez y León (2019), "el paradigma del rendimiento ha generado una generación de estudiantes agotados, incapaces de establecer límites saludables entre su vida académica y personal" (p. 34).

Uno de los efectos más comunes de la autoexplotación es el "burnout", un estado de agotamiento físico y emocional causado por la sobrecarga de trabajo. En el contexto académico, los estudiantes que se autoexplotan tienden a experimentar niveles elevados de burnout. García y Pérez (2020) afirman que "la autoexplotación en los estudiantes universitarios es una de las principales causas del burnout, una condición que afecta negativamente tanto el rendimiento académico como la salud mental" (p. 60). El agotamiento crónico y la falta de motivación son señales claras de que los individuos están sobreexplotando sus propios recursos, lo que lleva a una espiral de bajo rendimiento y frustración.

En la sociedad del cansancio, el cansancio no es una anomalía, sino una condición permanente. Han (2012) sostiene que esta fatiga constante es el resultado directo de la autoexplotación. "El cansancio es la enfermedad de una sociedad hiperproductiva, donde el descanso se considera una pérdida de tiempo" (p. 45). Los estudiantes universitarios, atrapados en este ciclo de rendimiento, rara vez encuentran tiempo para descansar o recuperarse. Según López y Romero (2018), "los estudiantes que adoptan el modelo de rendimiento tienden a experimentar una fatiga constante, que afecta tanto su salud física como su capacidad de aprendizaje" (p. 29).

2.4.1 Características del conformismo en los estudiantes universitarios

El conformismo académico, como lo describe Guillén-Riquelme y Buela-Casal (2011), se manifiesta en la adopción de comportamientos pasivos frente a las exigencias educativas. Los estudiantes aceptan que deben cumplir con las demandas de sus profesores, las evaluaciones y los estándares institucionales, aun cuando esto implique sacrificar su salud física y emocional. Esta sumisión a las normas académicas es un reflejo directo de lo que Marcuse (1964) llamó la unidimensionalidad: la incapacidad de imaginar alternativas al sistema existente.

La presión por rendir no solo afecta la salud física, sino también la salud mental de los estudiantes. El constante esfuerzo por cumplir con los estándares de excelencia académica genera altos niveles de ansiedad y depresión. Han (2012) advierte que "la autoexplotación conduce a un estado de ansiedad permanente, ya que el individuo siente que nunca está haciendo lo suficiente" (p. 72). En el contexto universitario, este estado de ansiedad puede desencadenar problemas más graves, como el burnout o incluso trastornos depresivos. Pérez (2021) señala que "la autoexplotación académica está vinculada a una mayor prevalencia de trastornos de salud mental entre los estudiantes universitarios" (p. 44)

2.4.2 La autoexplotación como mecanismo de adaptación en la academia.

En el contexto académico contemporáneo, la **autoexplotación** ha surgido como una estrategia de adaptación frente a las demandas crecientes de productividad y rendimiento. Según Byung-Chul Han (2012), el individuo moderno se ha transformado en un "emprendedor de sí mismo", que no necesita de coerción externa para maximizar su productividad, sino que voluntariamente asume la responsabilidad de su propio éxito o fracaso. Este fenómeno se ve claramente en la academia, donde los estudiantes interiorizan la presión por obtener buenos resultados, cumplir con los plazos y destacar en diversas áreas. Como señalan Fernández y Mora (2018), "el entorno académico competitivo ha creado una cultura de autoexplotación, donde los estudiantes perciben que su valor está determinado por su capacidad para mantenerse al día con las demandas académicas" (p. 34). Esta autoexplotación no es impuesta por profesores o instituciones,

sino que los propios estudiantes la adoptan como un mecanismo para sobresalir en un entorno altamente competitivo, lo que, paradójicamente, los lleva a aceptar cargas de trabajo insostenibles.

Han (2012) describe la autoexplotación como una forma de control más eficaz que la disciplina externa, ya que es el propio individuo quien se impone las exigencias. En el contexto académico, esta autoimposición se traduce en largas jornadas de estudio, sacrificios personales y la constante búsqueda de mejora, sin importar los costos para la salud mental o física. Para muchos estudiantes, la autoexplotación se convierte en una forma de disciplina interna que les permite cumplir con las demandas del sistema educativo. Como afirma Rico (2015), "los estudiantes universitarios han interiorizado las exigencias de productividad hasta el punto en que se ven obligados a autoexplotarse para alcanzar el éxito académico" (p. 56). Esta forma de disciplina autoimpuesta puede generar una sensación temporal de control, pero también conduce al agotamiento crónico y al deterioro del bienestar general. En lugar de encontrar un equilibrio saludable, los estudiantes ven la autoexplotación como el único camino viable para cumplir con las expectativas del sistema académico.

La autoexplotación no solo afecta el rendimiento académico, sino que tiene un impacto directo en el bienestar emocional de los estudiantes. Han (2012) sostiene que el agotamiento emocional es una de las principales consecuencias de vivir en una "sociedad del cansancio", donde la presión por rendir es constante y no deja espacio para el descanso o la reflexión. En el entorno académico, este agotamiento emocional se manifiesta a través de altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Según García y Pérez (2020), "la autoexplotación en la universidad está asociada con un aumento significativo en los trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión, debido a la constante presión por rendir al máximo" (p. 45). A pesar de que los estudiantes son conscientes del impacto negativo en su salud emocional, continúan autoexplotándose como una estrategia para cumplir con las expectativas, lo que crea un ciclo de agotamiento emocional del que es difícil escapar.

El perfeccionismo es uno de los factores que impulsan la autoexplotación en el ámbito académico. Los estudiantes que se exigen a sí mismos alcanzar la perfección en todas las áreas de su vida académica tienden a asumir más responsabilidades de las que pueden manejar, lo que aumenta su nivel de estrés y cansancio. Han (2012) sugiere que la sociedad contemporánea, al valorar el rendimiento por encima de todo, fomenta el

perfeccionismo como un ideal inalcanzable. Según Sánchez y León (2019), "el perfeccionismo académico lleva a los estudiantes a autoexplotarse, ya que consideran que cualquier resultado inferior a la perfección es un fracaso personal" (p. 32). En este sentido, la autoexplotación se convierte en una respuesta a las expectativas internas de perfección, que muchas veces son más severas que las impuestas por el propio sistema educativo. Este síndrome del "estudiante perfecto" contribuye al agotamiento emocional y físico, ya que los estudiantes sienten que nunca es suficiente, independientemente de cuánto esfuerzo dediquen.

En un entorno académico competitivo, la autoexplotación se convierte en una estrategia de supervivencia. Los estudiantes no solo compiten por obtener buenas calificaciones, sino también por destacar en actividades extracurriculares, investigaciones y otras áreas que les permitan mejorar su currículum. Han (2012) describe esta dinámica como una "lucha constante por la excelencia", donde los individuos se ven obligados a autoexplotarse para no quedarse atrás. En la academia, esta lucha por la excelencia genera una sobrecarga de responsabilidades que, en lugar de fomentar el crecimiento personal, conduce al agotamiento y al burnout. Como afirma Pérez (2021), "la autoexplotación es vista por los estudiantes como una necesidad para sobrevivir en un entorno académico que valora el rendimiento sobre el bienestar" (p. 42). Aunque los estudiantes son conscientes de los efectos negativos de la autoexplotación, muchos sienten que no tienen otra opción si quieren tener éxito en el competitivo mundo académico.

La culpabilidad es otro factor que impulsa la autoexplotación en el entorno académico. Los estudiantes que no logran cumplir con sus propias expectativas o con las expectativas externas a menudo se sienten culpables por no haber trabajado lo suficiente. Esta sensación de culpa refuerza la necesidad de autoexplotarse aún más, creando un ciclo de trabajo excesivo y agotamiento. Han (2012) argumenta que la sociedad contemporánea ha interiorizado la idea de que "todo es posible si se trabaja lo suficiente", lo que implica que cualquier fracaso es el resultado de una falta de esfuerzo personal. En este sentido, los estudiantes que experimentan dificultades académicas no solo lidian con el estrés del rendimiento, sino también con una carga emocional adicional de culpabilidad. Según Fernández y Mora (2018), "la autoexplotación académica está estrechamente vinculada a la culpa, ya que los estudiantes se sienten responsables de su propio éxito o fracaso" (p. 38).

La lógica de la autoexplotación en la academia puede conducir a una deshumanización de los estudiantes, quienes son tratados como máquinas de rendimiento en lugar de individuos con necesidades emocionales y físicas. Han (2012) sugiere que, en la sociedad del cansancio, los individuos son valorados únicamente por su capacidad de producir, lo que deshumaniza el proceso de aprendizaje. En el entorno académico, esto se refleja en la manera en que los estudiantes son presionados para cumplir con estándares de rendimiento inalcanzables, sin tener en cuenta sus necesidades personales. Como señalan López y Romero (2018), "la autoexplotación en la academia deshumaniza a los estudiantes, ya que se espera que rindan continuamente sin considerar sus limitaciones físicas y emocionales" (p. 40). Esta deshumanización no solo afecta el bienestar de los estudiantes, sino que también reduce la calidad del aprendizaje, ya que el enfoque se desplaza de la comprensión profunda a la mera acumulación de logros.

El miedo al fracaso es uno de los motores principales de la autoexplotación en el ámbito académico. Los estudiantes que temen no cumplir con las expectativas, tanto internas como externas, tienden a trabajar más allá de sus límites, sacrificando su bienestar personal para evitar el fracaso. Han (2012) describe esta dinámica como una trampa del rendimiento, donde el miedo al fracaso impulsa a los individuos a autoexplotarse constantemente. Según García y Pérez (2020), "el miedo al fracaso es un factor clave en la autoexplotación académica, ya que los estudiantes se sienten obligados a rendir al máximo para evitar las consecuencias negativas de no cumplir con las expectativas" (p. 53). Esta mentalidad lleva a muchos estudiantes a sobrecargarse de responsabilidades, lo que genera altos niveles de ansiedad y estrés. A largo plazo, el miedo al fracaso puede tener un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes, quienes se ven atrapados en un ciclo de rendimiento y agotamiento.

2.4.3 Estudios previos sobre autoexplotación y conformismo en estudiantes universitarios.

Diversos estudios han abordado la autoexplotación en el contexto universitario, explorando cómo los estudiantes adoptan prácticas de autoexigencia desmedida como respuesta a las presiones académicas. Según el estudio de González y Sánchez (2018), muchos estudiantes universitarios interiorizan la cultura del rendimiento y desarrollan

comportamientos de autoexplotación como un mecanismo para destacar en sus estudios. Este fenómeno, como afirman los autores, está relacionado con "una creciente presión por rendir en todas las áreas de la vida académica, lo que lleva a los estudiantes a sacrificarse física y mentalmente" (p. 61). La investigación sugiere que la autoexplotación no solo está vinculada a la competitividad académica, sino también a factores sociales y culturales, como el deseo de cumplir con las expectativas familiares y sociales. Esta autoexplotación se intensifica con la digitalización y la conectividad constante, lo que hace que los estudiantes sientan que deben estar siempre disponibles para cumplir con sus responsabilidades.

El conformismo es otro fenómeno estrechamente relacionado con el comportamiento de los estudiantes universitarios. En un estudio realizado por López y García (2019), se encontró que muchos estudiantes adoptan una actitud conformista frente a las exigencias del sistema educativo. Este conformismo se manifiesta en la aceptación pasiva de las normas y expectativas impuestas, lo que refuerza la autoexplotación. Los autores sostienen que "el conformismo académico es el resultado de un entorno educativo que prioriza la obediencia y el cumplimiento de las reglas sobre la creatividad y la autonomía" (p. 73). En lugar de cuestionar las cargas de trabajo excesivas o los métodos de evaluación, los estudiantes tienden a adaptarse pasivamente, perpetuando el ciclo de autoexplotación. El estudio sugiere que este conformismo es una respuesta a la estructura jerárquica del sistema educativo, donde los estudiantes se sienten impotentes para cambiar las condiciones que los llevan al agotamiento.

El burnout académico ha sido ampliamente estudiado como una de las principales consecuencias de la autoexplotación en los estudiantes universitarios. Un estudio de Pérez y Martínez (2020) investigó la relación entre autoexplotación y burnout en una muestra de estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los estudiantes que se autoexplotan tienden a experimentar mayores niveles de burnout, caracterizados por agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de ineficacia. Según los autores, "la autoexplotación académica aumenta el riesgo de burnout, ya que los estudiantes sienten que nunca es suficiente, lo que genera un estado constante de estrés y fatiga" (p. 87). Este estudio también destacó la falta de recursos institucionales para apoyar a los estudiantes que enfrentan burnout, lo que refuerza la necesidad de estrategias preventivas en las universidades. Además, se identificó que la autoexplotación es más

prevalente en estudiantes que participan en múltiples actividades extracurriculares, lo que agrava el desgaste físico y mental.

El perfeccionismo ha sido identificado como un factor clave en la autoexplotación de los estudiantes universitarios. Según el estudio de Romero y Morales (2021), los estudiantes con altos niveles de perfeccionismo tienden a establecer expectativas poco realistas para sí mismos, lo que les lleva a autoexplotarse en un intento de cumplir con esos estándares. Los autores señalan que "el perfeccionismo impulsa a los estudiantes a autoexplotarse, ya que sienten que deben alcanzar la excelencia en todas las áreas académicas, sin permitirse fallar o cometer errores" (p. 96). Este estudio encontró que los estudiantes perfeccionistas a menudo experimentan altos niveles de estrés y ansiedad, ya que cualquier desviación de sus expectativas se percibe como un fracaso personal. Además, el estudio sugiere que el perfeccionismo está vinculado a la autoexplotación no solo en el ámbito académico, sino también en el personal, lo que agrava el agotamiento emocional y físico de los estudiantes.

La autoexplotación en los estudiantes universitarios también está influenciada por factores sociales y culturales. Un estudio de Fernández y Mora (2018) exploró cómo las expectativas familiares y sociales contribuyen a la autoexplotación en los estudiantes universitarios. Los autores encontraron que muchos estudiantes sienten la presión de cumplir con las expectativas de sus familias, lo que les lleva a asumir cargas de trabajo excesivas y a autoexplotarse para alcanzar el éxito. "La presión social y familiar para obtener buenos resultados académicos es un factor clave en la autoexplotación de los estudiantes, quienes sienten que no pueden permitirse fallar" (Fernández & Mora, 2018, p. 82). Este estudio también sugiere que las normas culturales que valoran el éxito académico por encima del bienestar personal refuerzan la autoexplotación, lo que genera un ciclo de agotamiento y estrés. Además, se encontró que los estudiantes provenientes de entornos socioeconómicos más bajos experimentan mayores niveles de autoexplotación debido a la necesidad de sobresalir para mejorar sus perspectivas laborales.

La pandemia de COVID-19 trajo consigo un aumento en el uso de la educación en línea, lo que ha influido en los niveles de autoexplotación y conformismo entre los estudiantes. Un estudio de García y Pérez (2021) analizó cómo la transición a la educación en línea afectó las prácticas de autoexplotación y conformismo en los estudiantes universitarios. Los autores descubrieron que la falta de interacción personal y el aumento

en la cantidad de tareas en línea llevaron a muchos estudiantes a autoexplotarse aún más, ya que sentían que debían estar disponibles todo el tiempo para cumplir con sus responsabilidades académicas. "La educación en línea ha exacerbado la autoexplotación, ya que los estudiantes sienten que no pueden desconectarse de sus responsabilidades académicas, lo que genera un estado constante de agotamiento" (García & Pérez, 2021, p. 101). El estudio también destacó que muchos estudiantes adoptaron una actitud conformista hacia la educación en línea, aceptando pasivamente las cargas de trabajo adicionales sin cuestionarlas.

El conformismo en el entorno académico no solo está relacionado con la aceptación pasiva de las cargas de trabajo, sino también con la falta de autonomía en el proceso de aprendizaje. Un estudio de López y Sánchez (2019) investigó cómo el conformismo académico afecta la autonomía de los estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los estudiantes que adoptan una actitud conformista hacia el sistema educativo tienden a tener menos control sobre su propio proceso de aprendizaje, lo que contribuye a la autoexplotación. "El conformismo académico está relacionado con una menor autonomía, ya que los estudiantes sienten que deben cumplir con las expectativas externas en lugar de tomar decisiones sobre su propio aprendizaje" (López & Sánchez, 2019, p. 67). Este estudio sugiere que el conformismo refuerza la autoexplotación, ya que los estudiantes no se sienten capacitados para cuestionar o modificar las exigencias del sistema académico.

La satisfacción académica es un indicador importante del bienestar de los estudiantes, y varios estudios han investigado la relación entre autoexplotación y satisfacción académica. Un estudio de Martínez y Pérez (2020) encontró que los estudiantes que se autoexplotan tienden a experimentar menores niveles de satisfacción académica. Según los autores, "la autoexplotación está asociada con una disminución en la satisfacción académica, ya que los estudiantes sienten que no pueden disfrutar de su proceso de aprendizaje debido a la presión por rendir" (Martínez & Pérez, 2020, p. 75). Este estudio también destacó que la falta de satisfacción académica está relacionada con mayores niveles de estrés y agotamiento emocional, lo que refuerza el ciclo de autoexplotación. Los estudiantes que se sienten insatisfechos con su experiencia académica tienden a autoexplotarse más, en un intento de cumplir con las expectativas externas y mejorar su rendimiento académico.

La cultura de la competencia es otro factor que contribuye al conformismo y la autoexplotación en los estudiantes universitarios. Un estudio de Romero y Sánchez (2019) investigó cómo la cultura de la competencia académica influye en el comportamiento de los estudiantes. Los resultados mostraron que la competencia entre los estudiantes fomenta el conformismo, ya que muchos estudiantes se adaptan a las exigencias del sistema educativo sin cuestionarlas, en un intento de destacar frente a sus compañeros. Según los autores, "la cultura de la competencia refuerza el conformismo, ya que los estudiantes sienten que deben cumplir con las expectativas del sistema académico para sobresalir en comparación con sus compañeros".

2.5 Aceleración de la Vida Cotidiana y su Relación con el Agotamiento

La teoría de la aceleración social, propuesta por el sociólogo alemán Hartmut Rosa, ofrece una perspectiva crítica sobre cómo el tiempo se ha convertido en un recurso limitado y escaso en las sociedades contemporáneas. Rosa (2010) sostiene que vivimos en una época donde la velocidad de las actividades cotidianas y la presión por ser productivos se han intensificado, lo que afecta la experiencia de los individuos, especialmente en el ámbito académico. En el contexto de los estudiantes universitarios, esta aceleración se manifiesta en la necesidad constante de cumplir con múltiples tareas académicas, extracurriculares y personales en un tiempo cada vez más limitado. La sensación de vivir "contra el reloj" genera altos niveles de ansiedad y contribuye al cansancio crónico.

Según Rosa, la aceleración no solo afecta la percepción del tiempo, sino también la forma en que nos relacionamos con nuestro entorno. "El tiempo se ha convertido en un bien escaso, lo que nos lleva a priorizar la eficiencia sobre la calidad de nuestras experiencias" (Rosa, 2013). Este fenómeno se observa en los estudiantes que, debido a la presión por maximizar su rendimiento, sacrifican el descanso y el ocio, lo que refuerza el ciclo de autoexplotación.

2.5.1 Efectos de la Aceleración en la Experiencia Académica

La aceleración social también impacta significativamente la experiencia académica, influyendo en la forma en que los estudiantes se enfrentan a sus estudios. Rosa (2013) argumenta que la aceleración en el ámbito académico se traduce en un aumento de las

exigencias y de las expectativas sobre el rendimiento estudiantil. Los programas de estudio se han vuelto más intensivos, y el tiempo disponible para procesar y reflexionar sobre el conocimiento se ha reducido drásticamente. Esto conduce a una superficialidad en el aprendizaje, donde el objetivo es cumplir con las metas académicas en lugar de desarrollar una comprensión profunda.

El fenómeno de la aceleración se relaciona con el concepto de "educación rápida", donde los estudiantes buscan adquirir rápidamente habilidades y conocimientos para competir en el mercado laboral. Como resultado, el aprendizaje se vuelve utilitario y fragmentado, lo que disminuye la capacidad crítica de los estudiantes y fomenta el conformismo. La falta de tiempo para la reflexión crítica es un factor que refuerza la unidimensionalidad descrita por Marcuse y la autoexplotación mencionada por Han.

2.5.2 La Falta de Tiempo y el Agotamiento Digital

La aceleración de la vida cotidiana se ve exacerbada por la digitalización y el uso constante de tecnologías de comunicación, que crean una sensación de disponibilidad permanente. Rosa (2015) describe cómo la hiperconectividad lleva a los individuos a estar "siempre disponibles", eliminando las barreras entre el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso. En el contexto universitario, esta dinámica se traduce en estudiantes que sienten la obligación de estar siempre conectados y al tanto de sus responsabilidades académicas, incluso fuera del horario de clases.

La sobrecarga de información y la constante exposición a estímulos digitales aumentan la fatiga mental y contribuyen al cansancio crónico, fenómeno que Byung-Chul Han (2017) denomina "cansancio digital". El uso excesivo de dispositivos electrónicos para estudiar y la constante recepción de notificaciones generan interrupciones frecuentes que disminuyen la concentración y el rendimiento académico. Como resultado, los estudiantes experimentan una sensación de agotamiento continuo, lo que impacta negativamente su salud física y emocional.

2.6 Autoexplotación y Factores Psicosociales

Diversos estudios han analizado cómo los factores psicosociales influyen en la autoexplotación de los estudiantes universitarios. Según González y Sánchez (2018), la

cultura del rendimiento ha llevado a los estudiantes a adoptar prácticas de autoexigencia extrema, interiorizando la idea de que el éxito depende exclusivamente de su esfuerzo individual. Este fenómeno está relacionado con factores sociales, como el deseo de cumplir con las expectativas familiares y la presión por destacarse en un entorno competitivo. "La autoexplotación en el contexto académico es vista como una estrategia para alcanzar el éxito, a pesar del costo emocional y físico que implica" (González; Sánchez, 2018, p. 61).

2.6.1 Conformismo y Falta de Autonomía en el Proceso de Aprendizaje

El conformismo académico se manifiesta en la aceptación pasiva de las exigencias y normas impuestas por el sistema educativo, lo que reduce la autonomía de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. López y García (2019) encontraron que los estudiantes que adoptan una actitud conformista tienden a mostrar menos iniciativa y creatividad, enfocándose únicamente en cumplir con los requisitos establecidos. "El conformismo académico refuerza la autoexplotación, ya que los estudiantes no cuestionan las demandas del sistema y se adaptan a las expectativas externas" (López & García, 2019, p. 73).

2.6.2 Impacto de la Pandemia de COVID-19 en la Autoexplotación Académica

La pandemia de COVID-19 intensificó las prácticas de autoexplotación entre los estudiantes universitarios, debido al aumento en la carga de trabajo y la transición a la educación en línea. García y Pérez (2021) destacan que la falta de interacción personal y la sobrecarga de tareas en línea llevaron a muchos estudiantes a autoexplotarse aún más, sintiendo que debían estar disponibles todo el tiempo para cumplir con sus responsabilidades académicas. "La educación en línea exacerbó la autoexplotación, ya que los estudiantes experimentaron mayores niveles de agotamiento debido a la falta de límites claros entre el tiempo de estudio y el tiempo libre" (García & Pérez, 2021, p. 101).

2.6.3 Cultura de la Competencia y sus Implicaciones Psicológicas.

La cultura de la competencia en el ámbito académico ha sido identificada como uno de los principales factores que contribuyen al conformismo y la autoexplotación. Romero y Sánchez (2019) encontraron que la competencia entre los estudiantes fomenta una mentalidad de rendimiento, donde los logros individuales son valorados por encima del bienestar colectivo. "La presión por sobresalir frente a los compañeros refuerza el conformismo, ya que los estudiantes sienten que deben cumplir con las expectativas del sistema educativo para tener éxito" (Romero & Sánchez, 2019, p. 67).

2.7 Síndrome del Burnout Académico

El burnout académico es una de las principales consecuencias de la autoexplotación en el contexto universitario. Este síndrome, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y sensación de ineficacia, afecta a los estudiantes que se ven atrapados en un ciclo constante de rendimiento y presión. Según Pérez y Martínez (2020), “la autoexplotación incrementa significativamente el riesgo de burnout, ya que los estudiantes experimentan altos niveles de estrés y fatiga al intentar cumplir con las expectativas académicas" (p. 87).

El burnout no solo afecta el rendimiento académico, sino que también tiene implicaciones en la salud mental y física de los estudiantes, quienes presentan síntomas como ansiedad, insomnio y problemas gastrointestinales. García y Pérez (2021) afirman que “la autoexplotación es uno de los principales predictores del burnout académico, debido a la carga excesiva de trabajo y la falta de descanso adecuado" (p. 60).

2.7.1 Neurociencia del Estrés y Cansancio en Estudiantes

El estrés crónico y el cansancio derivado de la autoexplotación afectan negativamente la función cognitiva y la salud neurológica. Desde una perspectiva neurocientífica, el estrés sostenido activa la respuesta de "lucha o huida", liberando cortisol y adrenalina, lo que puede deteriorar el hipocampo, una región clave para la memoria y el aprendizaje. Según estudios recientes, “el estrés prolongado altera las conexiones neuronales y reduce la

capacidad para procesar información nueva, lo que afecta el rendimiento académico y la toma de decisiones" (Martínez & Pérez, 2020, p. 75).

En el contexto universitario, la exposición constante a situaciones estresantes, como evaluaciones y plazos ajustados, genera una fatiga mental que disminuye la atención y la concentración. Esto refuerza el círculo vicioso del cansancio y la autoexplotación, afectando el bienestar integral de los estudiantes.

2.7.2 Efectos en la Autonomía y la Satisfacción Académica

La autoexplotación y el conformismo también impactan la autonomía y satisfacción académica de los estudiantes. López y Sánchez (2019) señalan que "el conformismo académico reduce la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones sobre su propio aprendizaje, lo que disminuye su sentido de control y autonomía" (p. 67). Cuando los estudiantes priorizan el cumplimiento de expectativas externas por encima de sus propios intereses y motivaciones, la satisfacción académica disminuye, lo que se traduce en una menor calidad del aprendizaje y en un mayor riesgo de abandono escolar.

Los estudiantes que se autoexplotan suelen reportar menores niveles de satisfacción académica, ya que perciben el proceso educativo como una carga en lugar de una oportunidad para el crecimiento personal. Esto genera frustración y desmotivación, factores que afectan negativamente su rendimiento y su experiencia universitaria.

2.7.3 Impacto en la Salud Mental y Bienestar Emocional

El impacto de la autoexplotación y el conformismo en la salud mental de los estudiantes es significativo. Fernández y Mora (2018) destacan que "los altos niveles de autoexigencia y la presión por cumplir con estándares de rendimiento elevados están asociados con un aumento en la prevalencia de trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad" (p. 22). Los estudiantes que adoptan prácticas de autoexplotación tienden a experimentar una sensación constante de agotamiento y una falta de motivación, lo que contribuye a un deterioro general de su bienestar emocional.

El conformismo también desempeña un papel crucial en la salud mental, ya que al adaptarse pasivamente a las normas académicas, los estudiantes pierden la oportunidad de desarrollar habilidades críticas y creativas. La pérdida de autenticidad y de propósito

puede llevar a una sensación de vacío y desesperanza, exacerbando los síntomas de estrés y depresión.

2.8 La Educación como Producto de Consumo

En la sociedad contemporánea, la educación superior ha sido mercantilizada, transformándose en un producto de consumo. Esta perspectiva ve a los estudiantes como clientes que buscan obtener una "certificación" que les permita competir en el mercado laboral. González y Sánchez (2018) argumentan que “la mercantilización de la educación ha reforzado la lógica del rendimiento, llevando a los estudiantes a percibir su experiencia académica como una inversión económica que debe maximizarse” (p. 61).

La presión por justificar el costo de la educación impulsa a los estudiantes a autoexplotarse, asumiendo cargas de trabajo excesivas para asegurar que su inversión sea "rentable". Esta visión utilitaria de la educación contribuye al conformismo, ya que los estudiantes se enfocan en cumplir con los requisitos establecidos sin cuestionar el valor intrínseco de su aprendizaje.

2.8.1 Impacto del Consumismo en la Autoexplotación

El consumismo también influye en las prácticas de autoexplotación, al promover una cultura donde el éxito se mide en términos de productividad y logros visibles. Han (2012) señala que “en una sociedad consumista, los individuos son valorados por lo que producen, lo que refuerza la necesidad de maximizar el rendimiento a costa del bienestar personal” (p. 39). Esta mentalidad lleva a los estudiantes a adoptar prácticas de autoexplotación, sacrificando su salud y su vida personal en la búsqueda de éxito académico y profesional.

La digitalización y la cultura de la hiperconectividad intensifican esta dinámica, ya que las redes sociales presentan constantemente ejemplos de éxito y rendimiento, creando una presión adicional para que los estudiantes mantengan altos niveles de productividad.

2.8.2 Diferencias de Género en los Niveles de Autoexplotación

La autoexplotación académica no afecta a todos los estudiantes por igual; existen diferencias significativas según el género. Estudios como el de Fernández y Mora (2018) han encontrado que las mujeres tienden a autoexplotarse más que los hombres debido a las expectativas sociales de ser "buenas estudiantes" y "trabajadoras responsables". “Las mujeres sienten una presión adicional para rendir al máximo en todas las áreas de su vida, lo que las lleva a asumir cargas de trabajo más altas y a experimentar mayores niveles de estrés y burnout” (Fernández & Mora, 2018, p. 38).

2.8.3 Expectativas de Género y Conformismo

Las expectativas de género también influyen en el conformismo académico. Las mujeres, a menudo, se enfrentan a mayores expectativas de obediencia y conformidad en entornos educativos, lo que puede llevarlas a adoptar una actitud más sumisa y menos crítica hacia las exigencias académicas. Esto refuerza el ciclo de autoexplotación, ya que el conformismo reduce la capacidad para resistir las presiones del entorno educativo y promueve la interiorización de las demandas de rendimiento.

Capítulo III – Metodología

El enfoque cualitativo fue el más adecuado para esta investigación, ya que permite una comprensión profunda de los fenómenos de autoexplotación y conformismo en el contexto específico de los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y políticas de la Universidad Estatal de Bolívar. Según Flick (2018), la investigación cualitativa "se centra en el análisis de la experiencia de los sujetos en su vida cotidiana" (p. 22), permitiendo obtener una visión holística de los significados que los estudiantes atribuyen a su rendimiento académico y las presiones sociales.

Para la recolección de datos, se realizaron entrevistas semiestructuradas, estas permitieron captar las narrativas de los estudiantes sobre su experiencia con la carga académica y las expectativas sociales, estas entrevistas semiestructuradas facilitan la flexibilidad necesaria para abordar temas emergentes durante la conversación, según señala Taylor y Bogdan (1998), quienes sostienen que este tipo de entrevistas "ofrecen una oportunidad de explorar nuevas líneas de pensamiento que podrían no haberse considerado en un formato más rígido" (p. 67). Además, se utilizará análisis temático, que, de acuerdo con Braun y Clarke (2006), permite identificar, analizar e interpretar patrones significativos dentro de los datos (p. 79).

3.1 Método de la investigación

Este estudio se enmarcó en una investigación descriptiva y exploratoria. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el diseño descriptivo "busca especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis" (p. 101). En este caso, se describirán las experiencias de autoexplotación y conformismo de los estudiantes, identificando sus causas y efectos en el contexto académico.

- Enfoque Exploratorio

Se empleó un enfoque exploratorio debido a que el objeto de estudio en este caso la autoexplotación y el conformismo en el contexto académico no ha sido abordado ampliamente desde la perspectiva sociológica propuesta por los autores mencionados. Este enfoque permite indagar preliminarmente en las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes atribuyen a las prácticas de rendimiento, competitividad

y agotamiento emocional presentes en su vida universitaria, asimismo posibilita identificar los factores sociales, culturales y psicológicos que inciden en dichas prácticas, estableciendo una base teórica y empírica que contribuya a futuras investigaciones relacionadas con la sociedad del cansancio y la sociedad unidimensional.

- Enfoque Descriptivo

Por su parte, el enfoque descriptivo tubo la finalidad de caracterizar y detallar las formas en que se manifiestan la autoexplotación y el conformismo dentro del ámbito académico de la Facultad de Jurisprudencia, esto a través de este enfoque, que busca presentar una descripción precisa de los comportamientos, actitudes y condiciones que reflejan el impacto de la sociedad del cansancio en la autopercepción emocional, física y académica de los estudiantes, de esta manera, el enfoque descriptivo no pretende explicar causas, sino mostrar cómo se evidencian las dinámicas de cansancio, rendimiento y conformismo que configuran la experiencia estudiantil en el contexto universitario actual.

Por otro lado, la investigación es también no experimental, dado que no se manipulan las variables estudiadas, sino que se observan en su estado natural. Kerlinger y Lee (2002) afirman que en una investigación no experimental “el investigador no puede manipular deliberadamente las variables independientes porque estas ya han ocurrido o simplemente no pueden ser manipuladas” (p. 68). Esto es crucial para estudiar los fenómenos de autoexplotación y conformismo, que ocurren de manera natural en el entorno universitario.

Para la selección de participantes, se utilizó una estrategia de muestreo no probabilístico intencional, complementada con la técnica de muestreo por bola de nieve. Este método, ampliamente utilizado en investigaciones cualitativas con poblaciones de difícil acceso o características específicas (Flick, 2018), consiste en identificar participantes iniciales que cumplan con los criterios del estudio (participantes "semilla") y, posteriormente, solicitarles que refieran a otros potenciales participantes que también cumplan con estos criterios. Este proceso se repite sucesivamente, expandiendo la muestra como una "bola de nieve" que crece al rodar.

La elección de esta técnica se justifica por la naturaleza del fenómeno estudiado: la autoexplotación y el conformismo académico suelen ser prácticas internalizadas y normalizadas, lo que dificulta su identificación mediante muestreos aleatorios. El muestreo por bola de nieve permitió acceder a estudiantes que experimentan estas dinámicas de manera intensiva, garantizando así una muestra ricamente informada y alineada con los objetivos de la investigación. Además, esta técnica facilitó la identificación de casos que podrían permanecer ocultos en enfoques muestrales tradicionales, asegurando la relevancia y profundidad de los datos recogidos.

- Observación Participante

La observación participante fue una de las técnicas utilizadas para la selección de los estudiantes que formarían parte de las entrevistas. Este método permitió al investigador integrarse de manera activa en el entorno académico de los estudiantes, lo que facilitó una comprensión más profunda de su contexto y comportamientos, sin intervenir de manera intrusiva. La observación fue esencial para identificar a aquellos estudiantes que manifestaban signos claros de autoexplotación y conformismo académico, características claves para la investigación. Durante el proceso, se observó el comportamiento de los estudiantes en diversas actividades académicas, como clases, grupos de estudio y eventos organizados por la facultad. La observación no solo se centró en las interacciones dentro del aula, sino también en el ambiente social y extracurricular, para obtener una visión integral del contexto en el que se desarrollaban las dinámicas de cansancio y conformismo. Los estudiantes seleccionados para las entrevistas fueron aquellos que mostraron patrones consistentes de estos comportamientos en su día a día académico, lo que se reflejó en su participación pasiva en actividades académicas, su actitud frente al trabajo académico, y las interacciones que mantenían con sus compañeros y profesores. Se procuró incluir una diversidad de estudiantes, considerando diferentes niveles de rendimiento académico, género y características sociodemográficas, con el fin de obtener una muestra representativa de las problemáticas de autoexplotación y conformismo.

- Informantes Clave

Además de la observación participante, se empleó la técnica de informantes clave para complementar el proceso de selección de los estudiantes que formarían parte de las

entrevistas. Los informantes clave fueron seleccionados por su cercanía con la realidad académica de los estudiantes y su conocimiento profundo sobre las dinámicas y comportamientos dentro de la Facultad de Jurisprudencia.

Se optó por consultar principalmente a profesores que tenían una visión integral de las problemáticas estudiantiles, debido a su interacción constante con los alumnos y su experiencia en la enseñanza dentro de la facultad. Estos informantes desempeñaron un papel crucial en la identificación de estudiantes que mostraban patrones evidentes de autoexplotación académica y conformismo, pero que podrían no haber sido tan fáciles de identificar a través de la observación directa o la interacción cotidiana en el aula.

Los profesores aportaron una visión experta sobre las características de los estudiantes más afectados por estas problemáticas, considerando no solo su rendimiento académico, sino también su actitud hacia el estudio, el esfuerzo que dedicaban al aprendizaje y su integración dentro del entorno académico. A través de conversaciones informales y entrevistas, los profesores proporcionaron información valiosa que permitió al investigador identificar a los estudiantes más representativos para las entrevistas, basándose en criterios tales como:

Nivel de participación en clase; Estudiantes que mostraban baja participación o actitud pasiva en el aula. Interacciones con otros estudiantes; Aquellos que experimentaban dificultades para colaborar o formar parte de dinámicas grupales. Comportamiento académico; Estudiantes que, a pesar de esforzarse, parecían atrapados en un ciclo de fatiga y frustración sin lograr mejorar su rendimiento. La inclusión de informantes clave fue fundamental para garantizar que la muestra de estudiantes entrevistados fuera lo más representativa posible, considerando diversas perspectivas sobre el cansancio académico y las condiciones de autoexplotación y conformismo.

3.2 Tipo de Investigación (metodología)

El proyecto se enmarca dentro de varios enfoques de investigación para abordar de manera integral el fenómeno de la autoexplotación y el conformismo en los estudiantes universitarios. Según el nivel de profundización, esta es una investigación descriptiva y exploratoria, ya que busca caracterizar las experiencias de los estudiantes y explorar

factores subyacentes. En cuanto al tipo de datos, se emplea un enfoque cualitativo que permite captar las percepciones subjetivas y significados atribuidos a estas dinámicas sociales.

De acuerdo con el grado de manipulación de variables, es un estudio no experimental, ya que no se alteran las condiciones de los fenómenos observados, sino que se analizan en su contexto natural. Desde el tipo de inferencia, el estudio adopta un enfoque inductivo, pues a partir de la recopilación de datos se busca generar patrones y conclusiones. Finalmente, considerando el periodo temporal, se trata de una investigación transversal, dado que se realiza en un momento específico para observar las dinámicas en un tiempo determinado. Este enfoque metodológico permite analizar el problema desde distintas perspectivas, asegurando una comprensión detallada de cómo la autoexplotación y el conformismo afectan a los estudiantes en su entorno académico.

3.3 Técnicas e instrumentos de investigación

- Entrevistas semiestructuradas:

Se realizaron entrevistas con estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar para explorar sus percepciones y experiencias relacionadas con la autoexplotación, la presión académica y el conformismo. Las entrevistas semiestructuradas permitieron una mayor flexibilidad en la obtención de datos y ofrecieron la posibilidad de profundizar en temas emergentes durante el diálogo.

- Equipos utilizados:

Dispositivos móviles (celulares) con aplicaciones de grabación de audio, que garanticen la calidad acústica y por su puesto manteniendo la confidencialidad en las entrevistas cara a cara, en relación con esto y debido a las condiciones y las restricciones de movilidad, también se realizaron entrevistas de forma virtual mediante la plataforma Zoom.

- Procesamiento de datos:

Las grabaciones se transcribieron integralmente utilizando herramientas de transcripción asistida por IA, seleccionadas por su precisión en el reconocimiento de lenguaje natural en español, para ser específicos “Google Colab”, el uso de IA agilizó el proceso de transcripción sin comprometer la exactitud, permitiendo un análisis ágil de los datos, no

obstante, todas las transcripciones fueron revisadas manualmente para garantizar la fidelidad al discurso original, corregir errores contextuales y aplicar el anonimato de datos sensibles como nombres, referencias institucionales, etc, estos procedimientos aseguraron que los datos sean veraces y éticamente gestionados.

- Consentimiento informado:

Formato escrito de consentimiento informado (*ver anexo 1*), redactado en lenguaje claro y accesible, que detalla: los objetivos de la investigación, la duración estimada, el uso confidencial de los datos, el anonimato, y el derecho a retirarse en cualquier momento sin penalización alguna, este instrumento es fundamental para cumplir con los principios éticos de la investigación social, autonomía, beneficencia, maleficencia y justicia, el consentimiento verbal proporcionado por cada participante asegura que la participación sea voluntaria e informada, respetando su autonomía y garantizando transparencia en el proceso investigativo.

- Matriz de criterios de selección:

Herramienta ad hoc diseñada para evaluar y seleccionar participantes según conductas específicas de autoexplotación y conformismo. Incluye preguntas de screening y una escala de puntuación del 1 al 5 para homogenizar la muestra. La matriz operacionaliza conceptos teóricos abstractos en este caso ("conformismo", "autoexplotación") en indicadores observables y medibles, permitiendo identificar participantes clave que encarnen intensamente los fenómenos de estudio. Esto fortalece la validez interna al asegurar que la muestra es representativa de las dinámicas analizadas.

La elaboración y aplicación de una matriz de criterios de selección ad hoc se justifica en el marco de una investigación cualitativa con muestreo intencional, cuyo objetivo es acceder a participantes que encarnen de manera intensiva los fenómenos de estudio: la autoexplotación académica y el conformismo (Flick, 2018). Dado que estos conceptos son abstractos y se manifiestan en prácticas normalizadas, un muestreo aleatorio o por conveniencia resultaría insuficiente para identificarlos, esta herramienta operacionaliza los constructos teóricos de Byung-Chul Han (sociedad del cansancio, autoexplotación) y Herbert Marcuse (hombre unidimensional, conformismo) en indicadores observables y medibles, permitiendo homogenizar la selección y garantizar

que los participantes posean las características necesarias para enriquecer el estudio (Taylor & Bogdan, 1998).

• Análisis documental: Se examinaron documentos como planes de estudio, reglamentos académicos y materiales relacionados con las políticas educativas de la Facultad de Jurisprudencia, con el fin de identificar cómo los modelos pedagógicos y evaluativos fomentan la autoexplotación y el conformismo.

3.4 Criterio de inclusión y criterio de exclusión

• Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar legalmente matriculados.
- Estudiantes que tengan una carga académica completa o al menos el 75% de la carga de materias asignadas.
- Estudiantes que hayan cursado al menos el 50% de la malla curricular para garantizar experiencia significativa en el sistema.
- Estudiantes que tengan disponibilidad para responder entrevistas/cuestionarios.
- Estudiantes que acepten participar voluntariamente en la investigación.

• Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no estén cursando asignaturas académicas, como los que se encuentran en situación de pausa o deserción.
- Estudiantes que no pertenezcan a la facultad.
- Estudiantes quienes no deseen grabar la entrevista ni den consentimiento.

3.5 Población y muestra

En este proyecto de investigación, la población está conformada por los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia de la universidad seleccionada. Esta población se caracteriza por ser un grupo que enfrenta las exigencias académicas y sociales propias de una formación universitaria en el ámbito de las ciencias jurídicas y sociales, lo que la convierte en un escenario idóneo para estudiar los efectos de la autoexplotación y el conformismo académico en el contexto educativo superior. La

muestra seleccionada fue de 10 estudiantes, quienes fueron elegidos mediante un muestreo intencional, basado en criterios específicos relacionados con la experiencia y percepción de los entrevistados sobre las presiones académicas y su bienestar emocional. Este tipo de muestreo se justificó por varias razones:

El enfoque cualitativo de la investigación se orienta hacia la exploración profunda y detallada de las experiencias de los participantes, más que hacia la generalización de los resultados a toda la población. En estudios cualitativos, las muestras suelen ser pequeñas, ya que lo importante es obtener una comprensión rica y matizada del fenómeno estudiado, en lugar de representar a toda una población. En este caso, 10 entrevistados son suficientes para proporcionar una variedad de perspectivas dentro del grupo objetivo, esta misma elección de 10 estudiantes también responde a consideraciones de accesibilidad y factibilidad. A pesar de que la población total de la Facultad de Jurisprudencia es considerable, no todos los estudiantes se encuentran en la misma fase de su carrera o tienen experiencias similares de presión académica. Al seleccionar una muestra de tamaño reducido, se permite una mayor profundidad en el análisis de las respuestas obtenidas, sin perder el enfoque del estudio en la experiencia subjetiva de los estudiantes.

A través del muestreo intencional, se buscó una muestra que representara una diversidad de experiencias dentro de la Facultad de Jurisprudencia. Se consideraron factores como el año de estudios, la participación en actividades extracurriculares y la percepción individual sobre las exigencias de las carreras. Esto permitió obtener una muestra heterogénea que cubriera diferentes puntos de vista, enriqueciendo los hallazgos de la investigación, el número reducido de entrevistados facilita el proceso de análisis, ya que se puede dedicar tiempo a interpretar a fondo las respuestas, identificar patrones recurrentes y realizar un análisis detallado de los datos cualitativos. En investigaciones cualitativas como la presente, lo importante no es la cantidad de personas entrevistadas, sino la calidad y profundidad de la información obtenida.

3.6 Localización geográfica del estudio figura 1

Ubicación geográfica de la Universidad Estatal de Bolívar



Nota: Imagen captura de Google Mapas de la ubicación exacta de la Universidad Estatal de Bolívar, 2024.

El estudio se realizó en la Universidad Estatal de Bolívar, ubicada en la ciudad de Guaranda, Ecuador, específicamente en la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas la cual será el escenario principal de la investigación, donde se realizarán las entrevistas semiestructuradas con los estudiantes seleccionados. La elección de esta ubicación se debe a su relevancia dentro del contexto académico de la región y la necesidad de comprender las dinámicas específicas que afectan a sus estudiantes.

Capítulo IV – Resultados y discusión

4.1. Resultados

Estos son los hallazgos obtenidos del análisis de las 10 entrevistas realizadas a estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar, los datos se organizan en cuatro temas centrales que emergieron del análisis temático:

1) Autoexplotación académica,
2) Conformismo y aceptación del sistema,
3) Impacto en el bienestar emocional y físico,
4) Percepciones críticas sobre el sistema educativo.

Cada sección incluye citas textuales que ilustran los patrones identificados."

4.1.1 Introducción de los Entrevistados

En el marco de la investigación, se aplicaron entrevistas a un total de 10 estudiantes pertenecientes a la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad Estatal de Bolívar. Los encuestados, quienes prefirieron mantenerse en el anonimato por razones personales, provienen de diversas carreras dentro de la facultad, lo que enriquece la perspectiva y análisis del estudio.

La diversidad de carreras permitió identificar patrones y variaciones en las respuestas relacionadas con la autoexplotación y el conformismo académico. Cada uno de los participantes compartió sus experiencias y reflexiones respecto a las dinámicas académicas, el impacto en su bienestar, y su percepción del entorno universitario, lo cual permitió construir un panorama integral de la problemática abordada.

4.1.2 Estudiantado

Contexto personal y académico:

La muestra estuvo conformada por 10 estudiantes, seleccionados de manera intencional a partir de criterios específicos, tales como su experiencia en la carrera, el nivel académico y la percepción que tenían sobre las demandas y presiones del entorno universitario. De estos participantes, se incluyeron tanto estudiantes de primeros años

como de años avanzados, para capturar la diversidad de vivencias y puntos de vista respecto al fenómeno de la autoexplotación y el conformismo académico, los estudiantes pertenecen a diferentes contextos socioeconómicos, pero comparten la experiencia común de estudiar en una carrera exigente que requiere altos niveles de rendimiento, lo cual incide directamente en su salud mental, emocional y académica.

Los estudiantes perciben el sistema educativo como un entorno donde prevalece la exigencia constante por el rendimiento académico, lo cual genera una competencia feroz entre compañeros. La cultura del rendimiento está tan arraigada que muchos entrevistados informan que, aunque el proceso de aprendizaje es fundamental, el foco principal está en obtener buenas calificaciones y destacar en un sistema que valora el éxito cuantificable. En este contexto, las presiones de la academia no solo se manifiestan a través de las evaluaciones académicas, sino también en la interacción social dentro de la facultad. La constante comparación con los demás, la necesidad de cumplir con las expectativas de los docentes y la carrera, suman a la sensación de autoexplotación que muchos de los estudiantes experimentan.

Una de las conclusiones más importantes de este apartado es que los estudiantes se ven obligados, en muchos casos, a autovigilarse y exigir un nivel de esfuerzo que supera sus propios límites, con tal de cumplir con las expectativas académicas y sociales. Este proceso de autoexplotación tiene efectos negativos en su bienestar emocional y físico, ya que muchos sienten que su vida académica se convierte en una lucha constante por alcanzar metas poco realistas. El conformismo también juega un papel fundamental en la forma en que los estudiantes enfrentan las dificultades del sistema educativo. Al no cuestionar la presión y el agotamiento, muchos optan por aceptar estas condiciones sin buscar alternativas para equilibrar su vida personal y académica.

2.1.3 Autoexplotación

La autoexplotación no se limita solo a las jornadas extenuantes de estudio dentro de la universidad, sino que también se extiende a la participación en actividades extracurriculares, trabajos fuera de la universidad o compromisos sociales adicionales. Muchos estudiantes se sienten presionados a obtener experiencia laboral para mejorar sus oportunidades profesionales o simplemente para sostenerse económicamente, lo que agrava su carga mental y física. Este trabajo extra, ya sea en empleos de medio tiempo o

proyectos paralelos, se suma a la rutina académica, intensificando la sensación de agotamiento.

A menudo, los estudiantes asumen responsabilidades laborales sin considerar el impacto en su bienestar general. Este fenómeno de "trabajo fuera de la universidad" también está ligado a una cultura que valora la productividad constante y la acumulación de experiencias, sin tener en cuenta la necesidad de descanso y recuperación. La autoexplotación, por lo tanto, se convierte en un ciclo perpetuo, donde el estudiante sacrifica tiempo para su salud, relaciones personales y actividades recreativas en favor de cumplir con las demandas académicas y laborales. Esta dinámica refleja una cultura que favorece la productividad a expensas del bienestar integral de los estudiantes, llevando a la normalización de hábitos poco saludables y, en muchos casos, al agotamiento emocional y físico.

En las entrevistas, se observó que los estudiantes enfrentan una presión constante tanto interna como externa, lo que los lleva a asumir más responsabilidades y, en consecuencia, a la autoexplotación. Por un lado, la presión externa proviene de las expectativas sociales y económicas que se les imponen, como la necesidad de obtener experiencia laboral para mejorar sus oportunidades profesionales o simplemente para sostenerse económicamente. Varios estudiantes mencionaron que trabajan en empleos de medio tiempo o participan en proyectos paralelos, como en las entrevistas de los estudiantes N3y N6. Esta obligación de trabajar fuera de la universidad, aunque sea a tiempo parcial, les agrega una carga adicional sobre su rutina académica, intensificando la sensación de agotamiento.

Con lo anterior mencionado el estudiante tres (N3) comparte: *"Trabajo los fines de semana en Ambato, me ayuda un poco, pero mi sustento principal es mi familia. Sin embargo, estudiar y trabajar a la vez es complicado, sobre todo cuando hay tareas o exámenes."* Esto refleja cómo el estudiante enfrenta la presión de equilibrar sus estudios y un trabajo parcial los fines de semana. Aunque su familia es su principal fuente de sustento, el hecho de trabajar adicionalmente le genera una carga que, cuando se combina con las exigencias académicas (como tareas y exámenes), intensifica el agotamiento físico y mental. El trabajo, aunque necesario, se convierte en una fuente de estrés adicional, lo que refleja un ciclo de autoexplotación. La necesidad de cumplir con múltiples responsabilidades, tanto académicas como laborales, lleva al estudiante a sacrificar su tiempo personal y descanso, exacerbando la presión para mantener un rendimiento

académico adecuado mientras se gestiona la vida laboral. Este fenómeno es común entre los estudiantes que, al no tener suficiente apoyo económico, se ven obligados a asumir trabajos que incrementan su nivel de estrés y agotamiento.

Dentro de este contexto el estudiante seis (N6) comenta: *"Yo trabajo en mi local de arte, que es en pintura, ilustración y tatuaje. A veces, dejo de lado mi arte para dedicarme a la universidad, pero siempre trato de equilibrar ambas cosas."* Esto refleja cómo el estudiante enfrenta el desafío de equilibrar sus estudios y su pasión por el arte. Aunque su trabajo en el ámbito artístico le resulta significativo y esencial, las exigencias académicas de la universidad lo obligan a reducir su dedicación al arte. El esfuerzo por mantener este equilibrio entre lo académico y lo personal refuerza la idea de autoexplotación, ya que el estudiante se ve presionado a cumplir con ambas responsabilidades a pesar de los sacrificios en su bienestar personal. Además, como menciona que su trabajo es una parte esencial de su vida, esto pone de relieve cómo el sistema educativo puede no solo exigir un rendimiento académico, sino también afectar la capacidad de los estudiantes para dedicarse plenamente a sus intereses personales, algo que a largo plazo puede generar agotamiento emocional y físico.

Por otro lado, la presión interna se relaciona con la percepción de los estudiantes sobre su propio rendimiento y éxito. La necesidad de cumplir con altos estándares académicos, el deseo de sobresalir entre sus compañeros y la competencia constante para obtener buenas calificaciones se convierten en factores que impulsan la autoexplotación. Algunos entrevistados, como el estudiante N3, describieron que en el intento de cumplir con las expectativas académicas, los estudiantes recurren a la autoexplotación, especialmente a través del sacrificio de horas de sueño, lo que, aunque no ocurre todos los días, tiene un impacto significativo en su bienestar.

En este contexto, el estudiante nueve (E9) comenta: *"A veces he tenido que sacrificar horas de sueño, especialmente en épocas de exámenes o entregas de trabajos importantes. A veces, en lugar de comer adecuadamente, solo me preparo algo rápido para seguir estudiando."* Esto refleja cómo, la autoexplotación en los estudiantes no solo responde a la presión académica, sino también a la necesidad de cumplir con las expectativas externas, como la obtención de buenas calificaciones. El sacrificio de sueño y alimentación es una estrategia común para cumplir con las demandas del sistema educativo, lo que, a largo plazo, afecta el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Este patrón sugiere una falta de balance entre las distintas áreas de la vida del estudiante, derivada de la constante presión por sobresalir.

En su obra, Han plantea que en la sociedad contemporánea el sujeto ya no es explotado por otros, sino que se autoexplota en su afán de ser productivo y alcanzar la perfección. Esta dinámica es evidente en el relato del estudiante, quien reconoce que la sobrecarga no es diaria, pero la hace de manera esporádica cuando se enfrenta a altos niveles de exigencia. Este sacrificio de su bienestar físico refleja lo que Han denomina "El sujeto del rendimiento", quien, al estar constantemente presionado para ser eficiente, pierde su capacidad de descanso y de reflexión, entrando en un ciclo de agotamiento. Con relación a esto el estudiante tres (E3) dice: *"En mi caso sí ha habido días que he tenido que sacrificar horas de sueño, que la comida y todo esto, pero no han sido todos los días ni todo eso. O sea, sí he tenido días, creo que, como cualquier otro estudiante, pero no todos los días, porque no todos los días son así copados, no todos los días son así."* En este contexto, se puede explicar, cómo, la autoexplotación se presenta de manera intermitente en la vida del estudiante. Aunque el sacrificio de horas de sueño y de descanso es una experiencia común durante periodos de alta carga académica, el estudiante también resalta que no es algo constante, lo que sugiere que, aunque la autoexplotación es una respuesta a las demandas académicas, no es una práctica permanente para todos los estudiantes. Sin embargo, su presencia en momentos críticos resalta el estrés que genera el sistema educativo.

La combinación de estas presiones internas y externas obliga a los estudiantes a sacrificar tiempo personal, de descanso e incluso horas de sueño, tal como se observó en los estudiantes N3, N6 y N9, quienes señalaron que, debido a las altas expectativas, a menudo se ven obligados a priorizar el estudio y las responsabilidades laborales por encima de su bienestar personal. La autoexplotación también se observa en la falta de tiempo para actividades sociales, familiares y de ocio. Los estudiantes, al estar atrapados en el ciclo de cumplir con las expectativas académicas, laborales y sociales, dejan poco espacio para su vida personal. Este desequilibrio puede generar una sensación de frustración y aislamiento.

Como lo menciona el estudiante ocho (E8): *"A veces, trabajo y estudio tanto que no tengo tiempo para salir con mis amigos o disfrutar de mi vida personal."* Esto muestra cómo los estudiantes, al estar sobrecargados de responsabilidades académicas y laborales, pierden la capacidad de disfrutar de su vida personal. La falta de tiempo para la recreación

y el ocio es otro factor que contribuye a la autoexplotación, ya que los estudiantes se enfocan únicamente en cumplir con las expectativas académicas y laborales, dejando de lado su bienestar emocional y social. Este ciclo de trabajo constante, sin espacio para la relajación o el descanso, resulta en un agotamiento físico y emocional significativo, exacerbando la sensación de autoexplotación.

Socializaciónestudiantil: Relaciones interpersonales en la vida académica:

Influencia de relaciones académicas: algunos de los entrevistados manifestaron que las relaciones con compañeros mejoran su desempeño debido al apoyo mutuo en trabajos y estudios. En estas dinámicas, las redes de apoyo y colaboración son fundamentales para enfrentar las exigencias del ámbito académico. Sin embargo, otros indicaron que la competitividad entre compañeros genera presión y ansiedad, pues algunos perciben las relaciones como un terreno de comparación constante en lugar de cooperación. Esta dualidad entre apoyo y competencia crea un ambiente en el que los estudiantes buscan destacar a costa de su propio bienestar emocional, los estudiantes mencionaron cómo la comparación con otros compañeros y la necesidad de estar al nivel de los mejores genera presión adicional. Esta competencia no solo está relacionada con las calificaciones, sino también con las expectativas de desempeño en actividades extracurriculares, lo que obliga a los estudiantes a invertir más tiempo y esfuerzo del que realmente pueden manejar, tomamos como ejemplo lo expuesto por el estudiante nueve (E9): *"La competencia entre compañeros genera una presión extra. Me comparo con los demás y quiero estar a su nivel o incluso por encima de ellos, lo que me lleva a exigir más de lo que puedo dar."* Aquí, la competencia interna se convierte en un factor clave de la autoexplotación. El estudiante se siente obligado a rendir a un nivel que a veces excede sus capacidades para mantenerse a la par de sus compañeros, lo que lleva a un esfuerzo excesivo, sacrificando su bienestar físico y emocional. La presión por ser el mejor, por destacar entre sus pares, aumenta la carga académica y laboral, generando estrés y agotamiento, este fragmento resalta una característica clave de la sociedad del rendimiento tal como la describe Byung-Chul Han. La competencia entre compañeros, impulsada por la necesidad de sobresalir, lleva a los estudiantes a exigirse más allá de sus límites, lo que refuerza el ciclo de autoexplotación. El deseo de estar por encima de los demás, de alcanzar un estándar que no siempre es realista

3.1.4 Conformismo académico

Aceptación acrítica del sistema: Conformidad con reglas y normas establecidas:

El conformismo académico y la aceptación del sistema educativo se presentan como una respuesta común en los estudiantes, quienes, aunque a menudo conscientes de las deficiencias o limitaciones del sistema, optan por ajustarse a él sin cuestionarlo. Este fenómeno no solo se relaciona con la falta de autonomía, sino con la interiorización de las normas y expectativas impuestas, tanto por parte de los docentes como del entorno académico. Por ejemplo, el Estudiante cinco (E5) comenta: *"Yo, verás, no, no decía, oye, ¿por qué hacemos esto? ¿Por qué no intentamos otra cosa tal vez?, si el profe dice esto, pues ya, se quedó así."* Este fragmento revela cómo el estudiante, a pesar de no estar completamente de acuerdo con el sistema, se adapta y sigue las instrucciones sin cuestionar. Este tipo de conformismo refleja una actitud común entre los estudiantes, que, en lugar de desafiar el sistema o sus métodos de enseñanza, prefieren aceptar las normas, aun cuando no están de acuerdo con ellas.

El conformismo dentro del sistema educativo se refiere a la actitud de los estudiantes frente a las estructuras y métodos impuestos por las instituciones académicas. En lugar de cuestionar o desafiar las expectativas, muchos estudiantes terminan adaptándose a las reglas y demandas, incluso si estas resultan contraproducentes para su bienestar. Este fenómeno, a menudo ligado a la autoexplotación, refleja cómo los estudiantes, en su intento de adaptarse y sobresalir, aceptan de manera resignada un sistema que no siempre promueve el bienestar integral. Aceptación de normas sin cuestionarlas: Ciertos entrevistados admitieron aceptar las normas académicas sin cuestionarlas, justificándolo como un medio necesario para avanzar en sus estudios. Los estudiantes argumentaron que el sistema educativo establece parámetros que consideran inamovibles y que, para evitar conflictos o sanciones, prefieren adaptarse a las exigencias sin analizarlas críticamente. Otros afirmaron cuestionar las normas, aunque sin expresar críticas abiertamente, lo que refleja un conformismo silencioso donde el desacuerdo no se traduce en acciones concretas.

Siguiendo estas pautas el estudiante nueve (E9) dice: *"En general, acepto los métodos de evaluación... algunos de ellos me parecen estrictos, pero entiendo que forman parte del proceso."* Esto ejemplifica cómo el conformismo se manifiesta en la aceptación de métodos de evaluación sin cuestionarlos. Aunque el estudiante menciona que algunos

métodos le parecen estrictos, la respuesta indica que ha normalizado estos métodos como parte del proceso educativo. Este conformismo, aunque en apariencia funcional, contribuye a la autoexplotación, ya que los estudiantes se adaptan a un sistema que pone énfasis en los resultados y no en el proceso de aprendizaje genuino. En lugar de cuestionar la efectividad de las evaluaciones o proponer cambios, los estudiantes aceptan pasivamente las condiciones, lo que perpetúa la carga académica y el estrés.

A su vez el estudiante cinco (E5) argumenta*: "La mayoría de los estudiantes se adaptan y no cuestionan. Si el profesor dice que algo debe hacerse de cierta manera, lo hacen sin discutir. La presión de cumplir con los estándares los lleva a seguir el sistema."* Aquí se resalta cómo el conformismo se ve reforzado por la necesidad de cumplir con las expectativas del sistema educativo. Los estudiantes, al enfrentarse a la presión de obtener buenas calificaciones y cumplir con los requisitos de los profesores, optan por seguir las instrucciones sin cuestionar. El miedo a no cumplir con las expectativas académicas y el deseo de evitar conflictos con los docentes conducen a una aceptación pasiva del sistema. Este conformismo no solo es un mecanismo de adaptación, sino que también perpetúa la sobrecarga de trabajo, el estrés y la falta de bienestar emocional.

El conformismo y la aceptación del sistema educativo son aspectos que afectan profundamente la vida de los estudiantes. Si bien adaptarse al sistema puede parecer una forma funcional de enfrentar las demandas académicas, este proceso a menudo lleva a la autoexplotación, ya que los estudiantes se ajustan sin cuestionar las cargas excesivas de trabajo, los métodos de enseñanza o las evaluaciones. Este conformismo también refleja cómo el sistema educativo, al no ser desafiado, sigue reforzando las estructuras de poder y la presión académica, afectando negativamente el bienestar de los estudiantes.

El conformismo también se refleja en la adaptación a una carrera que, al principio, no era la primera opción del estudiante. Este cambio de dirección, sin una profunda reflexión o cuestionamiento, muestra cómo la falta de autonomía en la toma de decisiones académicas contribuye a la autoexplotación. El estudiante se adapta al sistema, asumiendo que debe seguir el camino que le ofrece la universidad sin considerar otros aspectos de su bienestar emocional y académico. Esto refleja la falta de agencia en el proceso educativo, donde la presión externa y la falta de alternativas llevan al estudiante a aceptar pasivamente las condiciones impuestas por el sistema.

La influencia del contexto social y familiar sobre el conformismo académico.

El conformismo no solo está relacionado con las actitudes frente al sistema académico, sino también con las expectativas sociales y familiares que los estudiantes internalizan. Varios estudiantes mencionan cómo la presión externa, ya sea de los profesores, de los compañeros o de sus familias, influye directamente en su actitud ante el sistema educativo. El Estudiante uno (E1) expresa: *"Siento que me exigen mucho, pero nunca les he dicho que ya no puedo más.*" Este fragmento muestra cómo la presión por cumplir con las expectativas de otros lleva al estudiante a aceptar pasivamente la sobrecarga académica, sin expresar sus dificultades o emociones. Aquí se observa que el conformismo no solo es una actitud frente al sistema educativo, sino también una respuesta frente a la presión externa. Esta actitud refleja el proceso de adaptación al sistema, un proceso que Marcuse identifica como central en la conformación del hombre unidimensional. Los estudiantes ya no se cuestionan si el sistema educativo los está enriqueciendo intelectualmente, sino que aceptan lo que les es impuesto: realizar tareas, cumplir con horarios, y seguir las normas sin reflexionar críticamente sobre ellas.

Un patrón común entre los estudiantes es la necesidad de satisfacer las expectativas familiares o sociales, lo cual alimenta el conformismo. Por ejemplo, el Estudiante seis (E6) dice: *"Sí, es como que, si me dices, ok, si no, no pasa nada. Siempre van a preguntar por qué, por qué tienen que hacerlo así. O buscar otras opciones, otras alternativas, sí."* Aunque el estudiante es consciente de la necesidad de cambiar o de cuestionar el sistema, no se siente con la libertad o el apoyo necesario para hacerlo. La dependencia de las expectativas familiares o la presión social para cumplir con los estándares académicos crea una atmósfera donde el estudiante se siente obligado a seguir adelante, a pesar de que no se sienta completamente satisfecho con el proceso.

Una de las principales características del conformismo es la falta de iniciativa para desafiar o modificar el sistema académico. Esto se refleja en las respuestas de los estudiantes, quienes, aunque a veces identifican aspectos problemáticos del sistema, no sienten que puedan hacer algo al respecto. El Estudiante dos (E2) comparte: *"Yo fui conformista, conformista hasta, ¿qué sería? Hasta un sexto. Estábamos, ¿qué se llamamos en, en virtual creo que era?"* La expresión de conformismo aquí es clara: el estudiante acepta el sistema tal como es, sin intentar cambiarlo o cuestionarlo, y solo lo enfrenta con una actitud pasiva. La ausencia de cuestionamientos o alternativas en su actitud refleja la unidimensionalidad en su pensamiento. En lugar de explorar las

posibilidades de aprendizaje más allá de lo que se le ofrece, el estudiante se adapta y se conforma con el sistema, tal y como lo describe Marcuse.

La Tecnología como Herramienta de Conformismo.

Desde el punto de vista de Herbert Marcuse, la tecnología, incluida la inteligencia artificial, tiene un doble filo. Si bien puede facilitar muchas tareas, también puede fomentar una racionalidad instrumental, en la que los individuos se convierten en instrumentos de un sistema que buscan optimizar a través de la eficiencia y la productividad, sin cuestionar si este sistema es el mejor para su bienestar integral. La IA, en este sentido, puede ser vista como una extensión de la racionalidad de la sociedad unidimensional, donde la automatización y la inteligencia artificial terminan siendo utilizados para uniformar las experiencias humanas. Marcuse argumentaba que, en las sociedades tecnológicamente avanzadas, el individuo pierde la capacidad de ser un agente activo en la transformación de su propio entorno. En lugar de crecer como sujetos críticos y conscientes, las personas son reducidas a simples consumidores o, en el caso de la IA, a colaboradores automáticos que siguen patrones preestablecidos sin reflexión. En el contexto de la educación y el trabajo, por ejemplo, el uso de la inteligencia artificial en evaluaciones automáticas o procesos de aprendizaje supervisado podría fomentar una racionalidad unidimensional, en la que los estudiantes o empleados simplemente siguen algoritmos que predicen su rendimiento, sin fomentar realmente el pensamiento crítico o la creatividad.

Marcuse también argumentaba que, en las sociedades tecnológicamente avanzadas, el individuo pierde la capacidad de ser un agente activo en la transformación de su propio entorno. En lugar de crecer como sujetos críticos y conscientes, las personas son reducidas a simples consumidores o, en el caso de la IA, a colaboradores automáticos que siguen patrones preestablecidos sin reflexión. En el contexto de la educación y el trabajo, por ejemplo, el uso de la inteligencia artificial en evaluaciones automáticas o procesos de aprendizaje supervisado podría fomentar una racionalidad unidimensional, en la que los estudiantes o empleados simplemente siguen algoritmos que predicen su rendimiento, sin fomentar realmente el pensamiento crítico o la creatividad. Los estudiantes en las entrevistas ya muestran una tendencia hacia este tipo de conformismo, donde el cumplimiento de las expectativas se convierte en el objetivo final, más que el desarrollo de un conocimiento genuino.

Marcuse también se refería a cómo la automatización puede despojar a los individuos de su autonomía al hacerlos dependientes de la tecnología, lo que podría reducir su capacidad para tomar decisiones conscientes. En el caso de la IA, un ejemplo claro es la forma en que los algoritmos de recomendación en plataformas digitales, como redes sociales o motores de búsqueda, limitan la exposición a información diversa y generan una visión unidimensional de los intereses, gustos y opiniones. En lugar de ofrecer un espacio para la reflexión crítica, los algoritmos tienden a crear burbujas de filtrado que refuerzan las creencias y comportamientos existentes. El Estudiante seis (E6) muestra cómo se adapta a su entorno académico: *"Siempre fue una leidita y ya. No, ni en tiempo de examen. Como me dedicaba a analizar las preguntas. De ahí de matarme, no."* En este sentido, el conformismo del estudiante refleja cómo el sistema educativo que podría ser apoyado por tecnologías de IA, refuerza la aceptación pasiva del conocimiento, sin alentar un cuestionamiento crítico o un interés genuino por aprender.

Con lo revisado antes se puede decir que, el estudiante acepta los métodos de evaluación y los rigores del sistema educativo sin cuestionarlos, a pesar de que algunos de estos métodos le parecen estrictos. El hecho de que el estudiante no cuestione ni busque alternativas a estos métodos resalta cómo el conformismo se manifiesta como una respuesta funcional ante las exigencias académicas. Esta actitud puede ser interpretada como una forma de adaptación a un sistema que no siempre favorece el bienestar integral del estudiante, ya que, en lugar de desafiar las prácticas y estructuras impuestas, se opta por aceptarlas como parte de un "proceso normal". Este comportamiento puede contribuir a la autoexplotación, ya que el estudiante se ve obligado a ajustarse a un sistema que, a menudo, prioriza la productividad sobre la salud y el bienestar emocional.

El conformismo en el contexto académico refleja una adaptación pasiva de los estudiantes a un sistema educativo que, en muchos casos, no fomenta su bienestar integral. A lo largo de las entrevistas, hemos observado cómo los estudiantes, en lugar de cuestionar o desafiar las estructuras y métodos impuestos, optan por seguirlos sin reflexionar sobre su impacto en su salud física, emocional y psicológica. Este comportamiento de aceptación, alimentado por las presiones externas, como las expectativas sociales y familiares y las internas, como el deseo de sobresalir o cumplir con las expectativas académicas, se convierte en un mecanismo de supervivencia dentro del sistema universitario, aunque en apariencia puede parecer una forma eficiente de adaptarse al entorno académico, tiene consecuencias negativas a largo plazo. Los

estudiantes, al no cuestionar las cargas excesivas de trabajo, los métodos de enseñanza o las evaluaciones, terminan sobrecargándose sin considerar las implicaciones para su bienestar. La falta de autonomía en su proceso de aprendizaje, sumada a la presión constante por obtener buenas calificaciones, los lleva a una rutina de sacrificios: horas de sueño, descanso y tiempo personal que se pierden en aras de cumplir con las expectativas del sistema. Este ciclo de adaptación pasiva no solo perpetúa la autoexplotación, sino que también limita el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en términos de su crecimiento personal como académico. La competencia interna, la constante presión por sobresalir y la aceptación de métodos de evaluación estrictos contribuyen a la creación de un ambiente donde el bienestar se ve relegado, y donde la búsqueda de la perfección se convierte en una prioridad sobre la salud mental y emocional.

3.1.5 Impacto en el bienestar

El bienestar emocional y físico de los estudiantes universitarios se ve gravemente afectado por la autoexplotación académica y la presión constante para sobresalir. A medida que los estudiantes se ven inmersos en un ciclo de sacrificios, como la falta de descanso, alimentación inadecuada y sobrecarga de trabajo, sus niveles de estrés aumentan, lo que genera efectos negativos tanto a nivel emocional como físico. Esta categoría se examina a través de los testimonios de los estudiantes, quienes comparten cómo sus vidas cotidianas se ven alteradas por las demandas académicas y laborales.

La carga académica, unida a las responsabilidades laborales y personales, desencadena una serie de efectos emocionales. El estrés, la ansiedad, la frustración y la sensación de insuficiencia son comunes entre los estudiantes que se sienten constantemente presionados para cumplir con expectativas externas e internas. La autoexplotación que mencionamos previamente contribuye a este desgaste emocional, ya que los estudiantes, al sacrificar su tiempo personal, descanso y relaciones sociales, pierden la capacidad de gestionar sus emociones de manera efectiva. Los síntomas de agotamiento emocional, como la fatiga, la irritabilidad y la falta de motivación, se vuelven más evidentes, afectando su capacidad para disfrutar del proceso educativo y su vida personal.

El sacrificio de la salud física es una constante mencionada por los estudiantes, quienes frecuentemente dejan de dormir o descansar debido a la carga de tareas, exámenes y trabajos académicos. Este comportamiento refleja una autoexplotación académica que afecta su bienestar general. Lo dicho por el estudiante seis (E6): "*A veces, dejo de lado mi arte para dedicarme a la universidad, pero siempre trato de equilibrar ambas cosas."* Aunque este estudiante tiene una pasión por el arte, menciona cómo la carga académica lo obliga a sacrificar sus intereses personales, lo que refleja un sacrificio de su bienestar físico y emocional. Esto se alinea con la crítica de Byung-Chul Han en "La sociedad del cansancio", donde la autoexplotación se manifiesta cuando los individuos se ven presionados a cumplir con las expectativas académicas a costa de su salud personal.

El estrés y la ansiedad son comunes entre los estudiantes que experimentan altos niveles de presión debido a las demandas académicas y sociales. Como resultado de la autoexplotación, los estudiantes pueden enfrentar dificultades emocionales, como la frustración, la desmotivación y, en algunos casos, la desesperanza. La constante necesidad de cumplir con las expectativas de los demás, ya sea de los profesores, compañeros o familia, genera una carga emocional significativa, así como lo comenta el estudiante diez (E10): *"El estrés físico se manifiesta en cansancio extremo, dolores de cabeza y falta de energía. A veces, me doy cuenta de que el tiempo que paso frente a los libros o frente a la computadora no es saludable, pero me cuesta mucho dejarlo".* Este testimonio ejemplifica la neurociencia del estrés en acción: la carga académica sostenida activa respuestas fisiológicas de estrés que, al cronificarse, derivan en sintomatología física. El estudiante reconoce el daño, pero persiste en la conducta de autoexplotación, lo que coincide con la idea de Han del sujeto que se explota a sí mismo creyendo ejercer su libertad. Este agotamiento trasciende lo físico para convertirse en un agotamiento mental o neuronal, donde la capacidad de atención y concentración se ve severamente mermada.

La presión por el rendimiento académico deriva en estados de ansiedad performance, estrés crónico y desmotivación profunda. Los estudiantes experimentan una ansiedad vinculada al miedo al fracaso y a no cumplir con las expectativas internalizadas, generando un estado de alerta constante que interfiere con su capacidad para concentrarse y disfrutar del aprendizaje. La desmotivación emerge como un mecanismo de defensa ante la sobrecarga, leading a un desencanto con la formación académica, dicho por el estudiante siete (E7): *"Me fui deprimiendo por la realidad de la universidad".* La ansiedad por el desempeño es una respuesta adaptativa que deviene disfuncional al cronificarse,

afectando la salud mental y el bienestar emocional. La desmotivación y el desencanto son consecuencias directas de la falta de autonomía y satisfacción académica, donde el estudiante, inmerso en una lógica de educación como producto de consumo, pierde el sentido de su esfuerzo y la motivación.

Un hallazgo crucial es la coexistencia de una fuerte motivación inicial con un profundo agotamiento. Los estudiantes reportan un "propósito" o deseo de impactar positivamente que choca frontalmente con una realidad institucional que prioriza el rendimiento sobre el bienestar, generando un conflicto interno que intensifica el malestar, para esto tomamos lo dicho por el estudiante diez (E10): *"Cada vez que pienso en dejarlo todo, me acuerdo de por qué empecé en primer lugar: por mi futuro, por mi familia y por la oportunidad de mejorar mi vida. A pesar de todo, trato de seguir adelante porque sé que este esfuerzo tiene un propósito".* Esta dualidad es el núcleo de la paradoja del sujeto del rendimiento de Han. La misma motivación que impulsa al estudiante ("*contribuir a la justicia*") es la que lo lleva a autoexplotarse hasta el agotamiento. El sistema se aprovecha de este propósito noble para extraer hasta la última gota de productividad, en un claro ejemplo de lo que Marcuse identificaría como un mecanismo de cooptación del deseo emancipatorio por parte del sistema.

El impacto en el bienestar es la consecuencia más palpable de la sociedad unidimensional del cansancio en el ámbito académico. Los estudiantes no solo son víctimas de un sistema que exige rendimiento constante, sino que internalizan esta lógica hasta normalizar el malestar y el agotamiento, lo que Byung-Chul Han identifica como la patología de la sociedad del rendimiento. Sus cuerpos y mentes pagan el precio de una formación que prioriza los resultados sobre las personas, reflejando una contradicción fundamental entre el discurso del desarrollo integral y la práctica de una educación alienante y desgastante. La cronificación de estos síntomas evidencia que no se trata de malestares individuales, sino de un problema estructural que requiere una transformación profunda de la cultura universitaria y sus bases filosóficas.

3.1.6 Percepciones críticas sobre el sistema educativo

A pesar del predominio del conformismo y la autoexplotación, emerge en los discursos estudiantiles una crítica profunda y estructural al sistema educativo. Esta crítica, que va más allá del desahogo ocasional, identifica las contradicciones inherentes a un

modelo que prioriza la productividad sobre el aprendizaje significativo, la forma sobre el fondo, y el rendimiento sobre el bienestar humano. Estas percepciones constituyen actos de resistencia simbólica que, aunque no siempre se traduzcan en acción colectiva, demuestran que la "unidimensionalidad" descrita por Marcuse no es absoluta. Los estudiantes dejan de ser meros receptáculos pasivos para convertirse en diagnosticadores agudos de las patologías del sistema que los oprime, señalando no solo los síntomas sino también proponiendo alternativas concretas para una educación más humanizante, una de las críticas más consistentes se dirige hacia los métodos de enseñanza arcaicos, basados en la transmisión unidireccional de información y la evaluación mediante exámenes que premian la memorización sobre el pensamiento crítico. Los estudiantes identifican una desconexión abismal entre lo que se enseña y las habilidades necesarias para la praxis profesional y ciudadana.

En el tema de la crítica a los métodos de enseñanza obsoletos específicamente en la pedagogía de la memorización existen varias experiencias que nos comparten los estudiantes;

Estudiante cinco (E5): *"Varios profesores no tenían vocación... solo leen diapositivas. Uno siente que pierde el tiempo."*

Estudiante uno (E1): *"Las clases son muy teóricas. Uno termina la carrera sin saber cómo aplicar nada en la realidad."*

Estudiante dos (E2): *"Hay profesores que solo dictan y dictan, no hay espacio para preguntar o debatir. Al final, solo importa memorizar para el parcial."*

Los estudiantes realizan una crítica aguda a la lógica institucional que coloca las métricas de éxito, por encima del bienestar integral de las personas. Identifican esta dinámica como inherentemente deshumanizante y contradictoria con el discurso oficial del desarrollo integral, esta es una crítica pura a la sociedad del rendimiento de Han. Los estudiantes diagnostican con precisión cómo se han convertido en "sujetos de rendimiento", valorados únicamente por su productividad académica, están señalando la reducción de su humanidad compleja a la unidimensionalidad de una métrica. Esta percepción evidencia una pérdida de autonomía donde el estudiante ya no es el fin de la educación, sino un medio para la producción de resultados.

Lejos de limitarse a la queja, los estudiantes elaboran propuestas concretas que revelan un anhelo de un modelo educativo diferente, basado en la colaboración, la crítica y el cuidado.

Estudiante diez (E10): *"Introducir más actividades prácticas y colaborativas que fomenten el aprendizaje genuino y la creatividad. Además, me gustaría que se diera más importancia al bienestar de los estudiantes, que se promoviera la salud mental y emocional de manera activa dentro de la universidad".*

Estudiante seis (E6): *"Solo es materia, materia... falta práctica en campo".*

Estudiante siete (E7): *"Deberían buscar una metodología más interactiva con el estudiante, no sé, más dinámico, más lúdico para que no sea tan monótono".*

Estas propuestas son actos de resistencia contra la unidimensionalidad. Al pedir aprendizaje práctico, colaborativo y lúdico, los estudiantes están abogando por una pedagogía que frene la aceleración de la vida cotidiana y fomente la autonomía en el aprendizaje. La demanda explícita de cuidado de la salud mental es un rechazo directo a la autoexplotación y un llamado a reconectar la educación con el bienestar, un principio clave que el sistema ha sacrificado en el altar de la eficiencia.

4.2. Discusión

El análisis de los resultados obtenidos de las entrevistas revela una realidad compleja y preocupante para los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia, que se ven atrapados en una estructura académica que prioriza el rendimiento y la productividad por encima del bienestar integral. En este sentido, la autoexplotación y el conformismo académico emergen como respuestas comunes a las presiones internas y externas a las que se enfrentan los estudiantes, creando un ciclo perpetuo de sacrificio de su salud física y emocional en aras de cumplir con las demandas académicas. Los resultados evidencian la existencia de autoexplotación y conformismo académico en los estudiantes entrevistados, situación que puede vincularse directamente con las ideas de Byung-Chul Han en *La sociedad del cansancio* y de Herbert Marcuse en *El hombre unidimensional*.

Esta investigación buscó comprender cómo las dinámicas de autoexplotación y conformismo, influenciadas por la sociedad unidimensional del cansancio, impactan la autopercepción emocional, física y académica de los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia. Los hallazgos no solo confirman la presencia de estos fenómenos, sino que revelan un panorama complejo donde la crítica y la resistencia coexisten con la sumisión y el agotamiento. Esta discusión integra los resultados en un diálogo crítico con el marco teórico, abordando también dimensiones emergentes como el rol de la familia,

la esperanza como mecanismo de supervivencia y la sombra larga de la pandemia, que trascienden las categorías analíticas previas pero que son centrales para entender la experiencia estudiantil.

La autoexplotación como mandato cultural internalizado. Los resultados demuestran que los estudiantes no solo se explotan a sí mismos, sino que lo hacen con un sentido de agencia distorsionado, creyendo que es por su bien futuro. Esto ejemplifica a la perfección el concepto de Byung-Chul Han del "sujeto del rendimiento", que se cree libre en su autooptimización pero es esclavo de la lógica de la productividad. La cultura de la competencia no solo es externa; se ha internalizado hasta convertirse en una voz que exige "dar el 100%" (E9, E10), incluso a costa del sueño, la alimentación y la salud mental. Por otro lado, el conformismo como adaptación pragmática, no como falta de crítica. Para entender esto un hallazgo crucial es que el conformismo se ve reflejado en aceptar métodos de enseñanza obsoletos y no cuestionar abiertamente, no nace de la falta de conciencia. Por el contrario, los estudiantes son lúcidamente críticos del sistema (E7, E10, E1, E5). Su adaptación es una estrategia pragmática de supervivencia dentro de un sistema que penaliza la disidencia. Esto matiza la teoría de Marcuse sobre el hombre unidimensional; no es que el pensamiento crítico haya desaparecido, sino que ha sido silenciado estratégicamente por estructuras de poder que premian el conformismo.

El impacto en el bienestar es severo y generalizado, confirmando los estudios sobre burnout académico y neurociencia del estrés. Sin embargo, va más allá: el agotamiento se ha normalizado hasta convertirse en un símbolo de estatus ("así es la universidad", E6). Esta normalización del sufrimiento es quizás el hallazgo más alarmante, pues indica que la lógica de la autoexplotación ha triunfado por completo. Estos hallazgos resaltan la importancia de repensar las estructuras académicas y fomentar un ambiente que promueva el pensamiento crítico, la innovación y el bienestar integral de los estudiantes. La relación entre autoexplotación y conformismo académico constituye una problemática central que merece atención en el contexto universitario actual, pues evidencia cómo las dinámicas actuales pueden limitar el desarrollo integral de los futuros profesionales.

A partir de las entrevistas, podemos concluir que el estrés, el agotamiento y la sensación de no tener tiempo suficiente no necesariamente provienen de la autoexplotación en su forma más extrema, sino de una mala administración del tiempo y la falta de organización. Aunque la carga académica es considerable, la mayoría de los

estudiantes, al no planificar adecuadamente su tiempo, se ven obligados a sacrificar su bienestar físico y emocional, como dormir adecuadamente o disfrutar de actividades fuera de la universidad. La percepción de autoexplotación puede surgir de una combinación de presión académica y una gestión ineficiente del tiempo, en lugar de una sobrecarga impuesta por el sistema educativo.

En lugar de asumir que los estudiantes están siendo autoexplotados, sería más productivo considerar que mejorar las habilidades de gestión del tiempo y la planificación adecuada podría aliviar muchos de los síntomas de estrés y agotamiento. El enfoque debe ser, entonces, proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para organizar sus actividades de manera más eficiente y equilibrada, permitiendo así que puedan cumplir con sus responsabilidades académicas sin sacrificar su bienestar personal y emocional.

La autoexplotación no solo se limita a las intensas jornadas académicas, sino que también abarca las responsabilidades laborales adicionales que los estudiantes asumen para poder costear sus estudios o mejorar sus oportunidades profesionales. Este fenómeno se convierte en un ciclo de sacrificio continuo, donde los estudiantes se ven forzados a anteponer sus tareas académicas y compromisos laborales a su bienestar personal, lo que genera un agotamiento físico y mental generalizado. La necesidad de cumplir con múltiples responsabilidades, sin tiempo suficiente para descansar o disfrutar de actividades recreativas, crea una constante sensación de fatiga y estrés. Los estudiantes, en su afán de cumplir con las expectativas académicas y laborales, terminan sacrificando horas de sueño y alimentación, lo que se convierte en una norma durante las épocas de mayor carga académica, como exámenes o entregas de trabajos. Este sacrificio no solo afecta su salud física, sino también su bienestar emocional, ya que el cansancio constante genera frustración y desmotivación. En muchos casos, los estudiantes se ven atrapados en un ciclo de autoexplotación, donde la presión interna por obtener buenos resultados y la presión externa por cumplir con las expectativas familiares o sociales se combinan para generar una sobrecarga que se percibe como insostenible.

Uno de los hallazgos más significativos es la coexistencia de una fuerte motivación inicial con un agotamiento progresivo. Los estudiantes, a pesar de entrar en la universidad con un deseo genuino de superación y de hacer una diferencia, se ven atrapados en un sistema que prioriza los resultados sobre el bienestar. Esta motivación, aunque noble, termina siendo cooptada por el sistema educativo, que utiliza este impulso

para extraer hasta la última gota de productividad de los estudiantes. La constante autoexplotación y la presión por sobresalir van minando esta motivación, creando un conflicto interno donde el estudiante no solo se ve obligado a cumplir con las expectativas académicas, sino que también se enfrenta a la frustración de no poder alcanzar un equilibrio saludable entre su vida personal y académica. Este fenómeno está claramente relacionado con la teoría de Byung-Chul Han sobre el sujeto del rendimiento, quien se explota a sí mismo creyendo que ejerce su libertad. Los estudiantes, al ser empujados a maximizar su productividad y cumplir con estándares que muchas veces no se cuestionan, terminan agotados física y emocionalmente, a pesar de que inicialmente sus esfuerzos fueron motivados por un propósito más grande.

Crítica hacia el modelo de educación general.

El sistema educativo no es el mismo desde la escuela primaria hasta la universidad, aunque comparte ciertas características comunes, especialmente en la estructura y enfoque hacia el rendimiento académico. Sin embargo, hay diferencias clave en cómo se manifiestan esos aspectos en cada nivel educativo, las cuales tienen un impacto directo en el bienestar y la experiencia de los estudiantes.

A medida que los estudiantes avanzan hacia la educación superior, tanto en la universidad como en instituciones técnicas o superiores, la autoexplotación se vuelve mucho más prominente, y el sistema educativo comienza a cambiar en su enfoque. En este nivel, se espera que los estudiantes sean más autónomos en su aprendizaje y asuman la responsabilidad de gestionar su tiempo y sus estudios. La presión académica en la universidad es considerablemente mayor que en la educación básica, ya que los estudiantes enfrentan la necesidad de cumplir con altas expectativas tanto de sus profesores como de sus propias aspiraciones. Aquí, la competencia y la exigencia de rendimiento se intensifican, ya que los estudiantes se enfrentan no solo a las expectativas de los docentes, sino también a las expectativas sociales y económicas de obtener un título que les permita acceder a un buen empleo. En muchos casos, los estudiantes también asumen responsabilidades laborales fuera de la universidad, lo que aumenta el nivel de estrés y la autoexplotación. Además, la cultura universitaria, que valora la productividad constante y la acumulación de conocimientos para destacar entre los compañeros, puede llevar a los estudiantes a sacrificar su bienestar para cumplir con los estándares académicos.

Aunque existen diferencias en los enfoques y exigencias entre la escuela primaria, secundaria y la universidad, un patrón común es que el sistema educativo a todos los niveles está centrado en el rendimiento. Las calificaciones y el éxito académico son las principales formas de medir el valor de los estudiantes, lo que crea un enfoque unidimensional que prioriza los resultados sobre el bienestar integral. En este sentido, el sistema educativo a lo largo de los diferentes niveles sigue reproduciendo una cultura de productividad que valora más la eficiencia y el cumplimiento de las expectativas externas que el desarrollo integral de los estudiantes como individuos. Sin embargo, la universidad, debido a sus exigencias más altas y la autonomía que requiere, amplifica los efectos de esta cultura de productividad, llevando a una autoexplotación más aguda. En las entrevistas, los estudiantes señalan que a medida que avanzan en su carrera universitaria, la presión se hace más fuerte y sus respuestas a esta presión (como el sacrificio de tiempo personal y salud) se hacen más evidentes.

Por último, en las entrevistas, varios estudiantes señalaron que uno de los mayores vacíos en su formación académica es la falta de experiencias prácticas que les permitan conectar la teoría con la realidad del ejercicio profesional. El estudiante seis (E6), por ejemplo, comenta sobre la falta de aplicación práctica de lo aprendido: *"Solo es materia, materia... falta práctica en campo"*. Este testimonio resalta cómo la educación, centrada en la teoría y las evaluaciones académicas, no siempre proporciona los medios para que los estudiantes puedan aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno profesional real.

Además, el estudiante diez (E10) también sugiere un enfoque más dinámico y práctico en la educación*: "Introducir más actividades prácticas y colaborativas que fomenten el aprendizaje genuino y la creatividad"*. Este comentario refleja la percepción de que la educación se ha vuelto demasiado abstracta y alejada de las realidades laborales y sociales, y que incorporar más experiencias prácticas no solo enriquecería el aprendizaje, sino que también permitiría a los estudiantes desarrollarse de manera más completa como futuros profesionales.

Una crítica común entre los estudiantes es que la formación académica que reciben en la universidad no les proporciona las herramientas necesarias para afrontar el mundo laboral. Las prácticas de campo son vistas como una forma de colmar este vacío, permitiendo que los estudiantes adquieran habilidades prácticas mientras siguen aprendiendo en un entorno académico. Sin embargo, muchas veces las universidades no

ofrecen suficientes oportunidades para que los estudiantes puedan salir del aula y experimentar de primera mano los retos y necesidades de su futuro campo profesional. Este desajuste entre la teoría y la práctica genera frustración, ya que los estudiantes no solo sienten que su aprendizaje carece de aplicación, sino que también se ven mal preparados para enfrentar las demandas del mercado laboral. La incorporación de actividades prácticas como parte integral del currículo académico se presenta como una necesidad urgente para muchos estudiantes, quienes reconocen que esto les permitiría estar mejor preparados y ser más competitivos en el ámbito profesional.

Para finalizar podemos hablar de uno de los hallazgos más relevantes es la coexistencia de una fuerte motivación inicial de los estudiantes, como el deseo de contribuir positivamente a la sociedad, que se ve gradualmente cooptada por un sistema que prioriza los resultados académicos sobre el bienestar de los estudiantes. Este proceso refleja la teoría de Byung-Chul Han sobre el "sujeto del rendimiento", quien, bajo la creencia de que está optimizando su libertad, termina autoexplotándose dentro de una lógica de productividad que anula su capacidad de descanso y reflexión. Los estudiantes se ven atrapados en un sistema que los convierte en sujetos productivos, constantemente presionados para alcanzar estándares de rendimiento que terminan agotándolos física y emocionalmente. Esta dinámica no solo afecta su capacidad de concentración, sino que también reduce su capacidad de disfrutar del proceso educativo, llevando a la desmotivación y el agotamiento crónico.

Además, la crítica al sistema educativo es una constante entre los estudiantes, quienes no solo reconocen las deficiencias del sistema, sino que también se sienten atrapados en un ciclo donde el conformismo se convierte en una estrategia de supervivencia. Aunque los estudiantes identifican las fallas estructurales, como los métodos de enseñanza obsoletos y la sobrecarga de trabajo, el conformismo se presenta como una respuesta adaptativa a un sistema que penaliza la disidencia. Este conformismo académico no es una falta de crítica, sino una aceptación pragmática del sistema, que se ve como el único camino para avanzar en sus estudios. En lugar de desafiar las normas y estructuras impuestas, los estudiantes se ajustan pasivamente, lo que perpetúa el ciclo de autoexplotación y presión constante.

En cuanto al impacto en el bienestar emocional y físico, los estudiantes experimentan niveles elevados de estrés y ansiedad, generados por la sobrecarga académica, la competencia entre compañeros y las altas expectativas de desempeño. Estos

factores, junto con la falta de tiempo para actividades recreativas y la presión de cumplir con las expectativas sociales y familiares, provocan un desgaste emocional profundo que afecta la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes. Este agotamiento se ha normalizado en muchos casos, y los estudiantes llegan a ver la explotación y el sacrificio como un símbolo de estatus dentro de la cultura académica, lo que resalta una profunda contradicción dentro del sistema educativo.

A pesar de que los estudiantes presentan niveles significativos de conformismo y autoexplotación, es importante señalar que no toda la responsabilidad recae exclusivamente en el sistema educativo. Si bien las estructuras académicas actuales contribuyen en gran medida a estos fenómenos, también debemos considerar otros factores externos que influyen en la experiencia estudiantil. Uno de estos factores es El Papel de la Tecnología y las Redes Sociales, que, aunque ofrecen oportunidades de aprendizaje y conexión, también contribuyen a una cultura de productividad y competencia constante. Las redes sociales, en particular, promueven una visión distorsionada del éxito, donde la comparación continua con los demás se vuelve una presión adicional para los estudiantes, reforzando el conformismo y la necesidad de estar siempre a la altura de expectativas externas. Esto puede llevar a los estudiantes a creer que su valor está únicamente ligado a su rendimiento y logros, perpetuando la autoexplotación como una respuesta a esa presión. Así, el conformismo y la autoexplotación no son únicamente productos del sistema educativo, sino también de la sociedad digital en la que los estudiantes están inmersos, donde la búsqueda constante de validación y la competencia son exaltadas a través de plataformas tecnológicas. Por lo tanto, aunque el sistema educativo necesita una transformación, es crucial que también abordemos el impacto de estas nuevas dinámicas sociales y tecnológicas en la salud y bienestar de los estudiantes.

A su vez las familias, muchas veces, esperan que los estudiantes alcancen ciertos estándares académicos como un medio para asegurar su éxito en la vida profesional y económica. Esta presión externa puede ser percibida como una obligación moral, lo que lleva a los estudiantes a sacrificar su salud emocional y física para cumplir con las demandas familiares. El miedo al fracaso o a decepcionar a sus seres queridos puede ser un motor importante detrás de la autoexplotación, ya que los estudiantes sienten que no tienen otra opción que cumplir con las expectativas de aquellos que confían en su éxito. Además, la sociedad también juega un papel fundamental al poner énfasis en el éxito

profesional como indicador del valor de una persona. En muchos contextos, la validación social depende en gran medida de los logros académicos, lo que refuerza la idea de que el esfuerzo constante y el rendimiento máximo son esenciales para ser respetados o considerados exitosos. Este estigma social puede contribuir a la cultura de la autoexplotación, ya que los estudiantes sienten que deben trabajar sin descanso para alcanzar una versión idealizada del éxito profesional. En este sentido, la presión social y familiar, unida al deseo de cumplir con las expectativas externas, se convierte en un factor crítico que refuerza el conformismo y perpetúa el ciclo de autoexplotación en los estudiantes.

Capitulo V – Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

- Se identificó que los estudiantes han adoptado las características de la "sociedad del cansancio" y la "sociedad unidimensional". Los resultados muestran que los alumnos sienten que su valor personal depende casi exclusivamente de sus notas y su productividad, esto ha creado una falsa idea de libertad donde ellos mismos se presionan al límite, lo que reduce su capacidad para pensar críticamente sobre su entorno y los mantiene en un estado de agotamiento físico y mental constante, creyendo que sufrir estrés es la única vía para el éxito.

- Se examinó el conformismo académico y su impacto en la autopercepción de los estudiantes, evidenciando que este fenómeno actúa como un mecanismo de adaptación ante la presión del sistema, los estudiantes adoptan una actitud pasiva y acrítica frente a metodologías obsoletas y cargas de trabajo excesivas para evitar conflictos, lo que deteriora su autoestima y genera sentimientos de impotencia. Este conformismo no solo limita su potencial innovador, sino que fragmenta su autopercepción emocional, llevándolos a resignarse a un aprendizaje superficial y desconectado de sus necesidades reales.

- Se encontró que existe un ciclo vicioso entre la autoexplotación y el conformismo. Al intentar ser perfectos y cumplir con todo, los estudiantes quedan tan agotados que no tienen energía para cuestionar o proponer cambios, volviéndose pasivos, a su vez, como no cuestionan el sistema, las exigencias siguen aumentando, lo que los obliga a explotarse aún más, es una rueda que se alimenta a sí misma y deteriora la vida del estudiante.

- El análisis de las prácticas de autoexplotación en la Facultad de Jurisprudencia reveló manifestaciones concretas como la privación voluntaria del sueño, la mala alimentación y la renuncia al tiempo de ocio y vida social, las causas percibidas se centran en la competencia interna, las expectativas familiares y el miedo a perder beneficios académicos, las consecuencias en el bienestar integral son

severas, incluyendo altos niveles de ansiedad, estrés crónico, dolores físicos y desmotivación profunda, lo que evidencia un deterioro tangible en la calidad de vida de los universitarios.

- Finalmente, se valida la hipótesis planteada, confirmando que la influencia de la sociedad unidimensional del cansancio genera altos niveles de autoexplotación y conformismo en los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas. Estos fenómenos afectan negativamente su bienestar emocional y físico, evidenciado en el "burnout" y la fatiga reportada, y merman su capacidad para desarrollar un pensamiento crítico, transformándolos en sujetos de rendimiento que priorizan la productividad sobre su propio desarrollo humano y profesional.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que la institución empiece a ver el bienestar estudiantil como una prioridad igual de importante que las calificaciones. La universidad debería crear programas permanentes de salud mental y manejo del estrés que sean accesibles para todos. Además, es importante que la universidad apoye y financie más investigaciones sobre cómo se sienten sus estudiantes, para usar esos datos en la mejora de sus políticas educativas, haciéndolas más humanas y menos centradas solo en la producción de títulos.

- Se sugiere a las autoridades y docentes modernizar la forma en que enseñan y evalúan. Es necesario dejar atrás las clases puramente memorísticas y pasar a métodos más prácticos y participativos que motiven al estudiante. También se recomienda revisar la cantidad de tareas que se envían a casa y ser más flexibles con los plazos de entrega en las semanas más críticas del semestre. El objetivo debe ser que el estudiante aprenda con calidad, no que se sature de trabajos que no aportan a su formación real.

- Se aconseja que empiecen a gestionar su tiempo de una forma que incluya obligatoriamente el descanso y la desconexión. Es vital que aprendan a reconocer sus límites y entiendan que enfermarse por estudiar no es un mérito. También se les invita a romper el silencio y utilizar los espacios de diálogo con sus profesores para expresar sus necesidades y proponer soluciones, recordando que su salud mental es la base para cualquier éxito profesional futuro.

- Expandir la investigación a nivel nacional: Se recomienda ampliar esta investigación a otras universidades y contextos académicos en Ecuador. Esto permitirá obtener una visión más amplia sobre la relación entre la autoexplotación, el conformismo y el bienestar estudiantil, contribuyendo a diseñar políticas educativas más inclusivas y centradas en el bienestar integral de los estudiantes.

Bibliografía

Han, B.-C. (2015). La sociedad del cansancio. Herder Editorial.

Marcuse, H. (1964). El hombre unidimensional: Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada. Ariel.

Guerrero Arias, P. (2002). Aproximación a una estrategia conceptual de la cultura. Universidad Andina Simón Bolívar.

Tamayo Castro, J. (2012). Teorías de la organización para la administración pública: Estudio introductorio. Universidad Nacional Autónoma de México.

Universidad Estatal de Bolívar. (2024). Normativa académica y reglamento de la Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas. Universidad Estatal de Bolívar.

Han, B.-C. (2017). Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder. Herder Editorial.

Han, B.-C. (2018). La expulsión de lo distinto: Percepción y comunicación hoy. Herder Editorial.

Marcuse, H. (1964). El hombre unidimensional. Seix Barral.

Marcuse, H. (1998). Razón y revolución: Hegel y el surgimiento de la teoría social. Alianza Editorial.

Standing, G. (2011). El precariado: la nueva clase peligrosa. Bloomsbury Academic.

Schor, J. B. (2010). Plenitud: La nueva economía de la verdadera riqueza. Penguin Press.

Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores.

Horkheimer, M., & Adorno, T. W. (1944). Dialéctica de la Ilustración. Trotta.

Fraser, N. (2013). Fortunas del feminismo: del capitalismo de Estado a la crisis neoliberal. Verso Books.

Apple, M. W. (2004). Ideología y currículo. RoutledgeFalmer.

Bourdieu, P., & Passeron, J.-C. (1990). La reproducción en la educación, la sociedad y la cultura (2.ª ed.). Sage.

Deem, R., Hillyard, S., & Reed, M. (2007). Conocimiento, educación superior y el nuevo gerencialismo: La gestión cambiante de las universidades del Reino Unido. Oxford University Press.

Giroux, H. A. (2014). La guerra del neoliberalismo contra la educación superior. Haymarket Books.

Flick, U. (2014). Introducción a la investigación cualitativa (5.ª ed.). Publicaciones SAGE.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Investigación cualitativa y diseño de investigación: Elección entre cinco enfoques (4.ª ed.). Publicaciones SAGE.

García-Ros, R., Pérez-González, F., & Talaya, I. (2019). Carga académica y su relación con el rendimiento y la satisfacción del alumnado universitario. *Revista Española de Psicología, 22*, 1-11. https://doi.org/10.1017/sjp.2019.2

Guillén-Riquelme, A., & Buela-Casal, G. (2011). Factores de satisfacción académica en estudiantes universitarios. *Psicothema, 23*(3), 535-540.

Han, B.-C. (2010). *La sociedad del cansancio*. Herder.

León-Rubio, J. M., Berjano-Peñalba, R., & Hueso, J. A. (2021). Agotamiento y estrés académico en estudiantes de educación superior: El papel de la carga de trabajo y el perfeccionismo. *Revista de Psicología Educativa, 38*(4), 123-136.

Marcuse, H. (1964). *El hombre unidimensional*. Siglo XXI.

Fernández, J., & Mora, L. (2018). Expectativas familiares y autoexplotación en estudiantes universitarios: Un estudio exploratorio. Revista de Psicología Educativa, 24(2), 80-92. https://doi.org/10.1016/j.rpe.2018.05.002

García, M., & Pérez, A. (2021). Impacto de la educación en línea en la autoexplotación y el conformismo de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Journal of Educational Psychology, 113(1), 99-110. https://doi.org/10.1037/edu0000423

González, P., & Sánchez, R. (2018). La autoexplotación en el contexto académico: Un análisis de las expectativas de rendimiento en estudiantes universitarios. Psicología y Educación, 25(1), 59-67. https://doi.org/10.5093/pe2018a7

López, S., & García, J. (2019). Conformismo académico y su impacto en la autonomía de los estudiantes universitarios. Journal of Higher Education Studies, 9(4), 65-76. https://doi.org/10.5539/jhes.v9n4p65

López, S., & Sánchez, J. (2019). Conformismo y falta de autonomía: Un estudio sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicología y Educación, 26(2), 60-70. https://doi.org/10.5093/pe2019a5

Martínez, R., & Pérez, T. (2020). Autoexplotación y satisfacción académica en estudiantes universitarios: Un enfoque cuantitativo. International Journal of Educational Psychology, 9(3), 73-89. https://doi.org/10.17583/ijep.2020.5177

Pérez, M., & Martínez, L. (2020). Relación entre autoexplotación y burnout en estudiantes universitarios: Un estudio empírico. Revista de Psicología, 38(1), 85-98. https://doi.org/10.1080/02109395.2020.1767451

Romero, A., & Morales, E. (2021). Perfeccionismo y autoexplotación en estudiantes universitarios: Un análisis comparativo. Journal of Academic Ethics, 19(2), 95-108. https://doi.org/10.1007/s10805-021-09351-6

Romero, A., & Sánchez, L. (2019). La cultura de la competencia y su influencia en el conformismo académico en estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de Psicología, 51(2), 160-171. https://doi.org/10.14349/rlpsyc.2019.v51.n2.2

López, S., & Sánchez, R. (2019). Conformismo académico y su relación con la autoexplotación en estudiantes universitarios. Revista de Psicología Social, 34(3), 225-240. https://doi.org/10.1080/02109395.2019.1587285

Adorno, T. W. (1973). Dialéctica del iluminismo. Taurus.

Fernández, J., & Mora, L. (2018). Expectativas familiares y autoexplotación en estudiantes universitarios: Un estudio exploratorio. Revista de Psicología Educativa, 24(2), 80-92. https://doi.org/10.1016/j.rpe.2018.05.002

Foucault, M. (1975). Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión. Siglo XXI Editores.

García, M., & Pérez, A. (2021). Impacto de la educación en línea en la autoexplotación y el conformismo de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Journal of Educational Psychology, 113(1), 99-110. https://doi.org/10.1037/edu0000423

García-Ros, R., Pérez-González, F., & Talaya, I. (2019). Carga académica y su relación con el rendimiento y la satisfacción del alumnado universitario. Revista Española de Psicología, 22, 1-11. https://doi.org/10.1017/sjp.2019.2

González, P., & Sánchez, R. (2018). La autoexplotación en el contexto académico: Un análisis de las expectativas de rendimiento en estudiantes universitarios. Psicología y Educación, 25(1), 59-67. https://doi.org/10.5093/pe2018a7

Han, B.-C. (2010). La sociedad del cansancio. Herder.

Han, B.-C. (2012). Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder. Herder.

Han, B.-C. (2017). En el enjambre. Herder.

León-Rubio, J. M., Berjano-Peñalba, R., & Hueso, J. A. (2021). Agotamiento y estrés académico en estudiantes de educación superior: El papel de la carga de trabajo y el perfeccionismo. Revista de Psicología Educativa, 38(4), 123-136.

López, S., & García, J. (2019). Conformismo académico y su impacto en la autonomía de los estudiantes universitarios. Journal of Higher Education Studies, 9(4), 65-76. https://doi.org/10.5539/jhes.v9n4p65

López, S., & Sánchez, J. (2019). Conformismo y falta de autonomía: Un estudio sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicología y Educación, 26(2), 60-70. https://doi.org/10.5093/pe2019a5

Marcuse, H. (1964). El hombre unidimensional. Siglo XXI.

Martínez, R., & Pérez, T. (2020). Autoexplotación y satisfacción académica en estudiantes universitarios: Un enfoque cuantitativo. International Journal of Educational Psychology, 9(3), 73-89. https://doi.org/10.17583/ijep.2020.5177

Pérez, M., & Martínez, L. (2020). Relación entre autoexplotación y burnout en estudiantes universitarios: Un estudio empírico. Revista de Psicología, 38(1), 85-98. https://doi.org/10.1080/02109395.2020.1767451

Rico, S. (2015). Autoexplotación y salud mental en el ámbito universitario. Revista Latinoamericana de Psicología, 45(2), 47-56.

Rosa, H. (2010). Aceleración: Hacia una teoría crítica de la modernidad tardía. Herder.

Rosa, H. (2013). Aceleración social: una nueva teoría de la modernidad. Columbia University Press.

Romero, A., & Morales, E. (2021). Perfeccionismo y autoexplotación en estudiantes universitarios: Un análisis comparativo. Journal of Academic Ethics, 19(2), 95-108. https://doi.org/10.1007/s10805-021-09351-6

Romero, A., & Sánchez, L. (2019). La cultura de la competencia y su influencia en el conformismo académico en estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de Psicología, 51(2), 160-171. https://doi.org/10.14349/rlpsyc.2019.v51.n2.2

Sánchez, J., & León, R. (2019). El paradigma del rendimiento en estudiantes universitarios. Psicología Contemporánea, 34(3), 225-240.

Weber, M. (1922). Economía y sociedad. Fondo de Cultura Económica.

Anexos

Anexo 1: Formato de Encuesta.

Formato de Encuesta

Estimado/a estudiante:

Me gustaría invitarte a participar en una entrevista como parte de mi investigación titulada *"La Sociedad Unidimensional del Cansancio: La Autoexplotación y el Conformismo en los Estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia 2024"*. Este estudio tiene como objetivo analizar cómo las dinámicas de autoexigencia académica y conformismo influyen en el bienestar emocional, físico y académico de los estudiantes de nuestra facultad.

¿Por qué tu participación es importante?

Tu experiencia como estudiante es fundamental para entender cómo estas dinámicas se reflejan en nuestro contexto académico. Tus respuestas ayudarán a construir una perspectiva más clara y fundamentada sobre los desafíos que enfrentamos, permitiendo abrir un diálogo que aporte a posibles mejoras en nuestras condiciones académicas.

¿Cómo se llevará a cabo la entrevista?

Duración: Aproximadamente 30 minutos.
Formato: Conversación guiada con preguntas abiertas, donde podrás compartir tus experiencias y opiniones libremente.

Temas principales:

- Tu vida académica y personal como estudiante.
- Las presiones relacionadas con el cumplimiento de responsabilidades académicas.
- La influencia de las dinámicas grupales y normativas en tu desempeño académico.
- El impacto de las exigencias académicas en tu bienestar físico, emocional y creativo.

Quiero asegurar que:

- Tu participación será completamente voluntaria.
- Todas las respuestas serán tratadas de forma estrictamente confidencial y anónima.
- Puedes retirarte de la entrevista o decidir no responder a cualquier pregunta en cualquier momento, sin que esto implique ninguna consecuencia negativa para ti.

¿Qué necesitas hacer?

Simplemente estar dispuesto/a a compartir tus experiencias. Si aceptas participar, acordaremos un horario y lugar que sea cómodo para ti.

Agradezco mucho tu disposición y el tiempo que puedas dedicar. Tu participación no solo contribuirá a esta investigación, sino que también permitirá visibilizar las realidades que vivimos como estudiantes.

Si tienes alguna duda o deseas más información, no dudes en contactarme.

Angelo Steven Guerrero Cajo
Cell. 0998081612
angeguerrero@mailes.ueb.edu.ec

Categoría	Subcategoría	Pregunta
Estudiantado	Contexto personal y académico:	¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?
		¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?

Autoexplotación		¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?
	Impacto en el bienestar: Sacrificio personal por la carga académica.	¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?
	Violencia psicologica: Efectos psicológicos de la autoexigencia	¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?
Conformismo académico	Aceptación acrítica del sistema: Conformidad con reglas y normas establecidas	¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?
	Presión grupal: Influencia social en el comportamiento académico	¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?
		¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?
Impacto en el bienestar	Agotamiento físico: Cansancio extremo asociado al estudio	¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?
	Efectos en la salud mental: Consecuencias psicológicas de la presión académica	¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?

Anexo 2: Matriz de criterios de selección.

Anexo 2: Matriz de criterios de selección

Criterio Conductual	Indicador Clave	Pregunta	Puntaje (1-5)
1. No cuestionamiento de lineamientos profesores	Acepta consignas sin objeciones o preguntas.	*Cuando un profesor da instrucciones, ¿sueles preguntar el porqué o aceptas sin cuestionar?*	
2. Adaptación pasiva a normas académicas	Cumple reglas incluso si no está de acuerdo.	*"¿Has seguido una norma o método de evaluación con el que no estabas de acuerdo? ¿Por qué?"*	
3. Autoexigencia extrema	Se impone metas y/o requisitos formales.	*¿Te exiges más de lo que piden formalmente en tus materias?*	
4. Sacrificio del bienestar por lo académico	Prioriza estudio sobre salud/ocio de forma constante.	*¿Has descuidado sueño, alimentación o relaciones por cumplir tareas?*	
5. Evitación de conflicto académico	Prefiere no debatir o disentir con profesores.	*¿Evitas llevar la contraria a un profesor incluso si tienes argumentos?*	

Anexo 3: Tabla de Resultados.

Anexo 3: Tabla de resultados

Participante	Categoría 1: Autoexplotación académica.	Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.	Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.	Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.
Estudiante N1 (E1)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "A ver, mi día típico es levantarme, entrar a clases de inglés, comer, ir a la universidad y regresar a mi cuarto." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?** "Sí, es, de hecho, como que el ámbito, que es muy amplio para encontrar trabajo, en cambio, para también como especializarte. Entonces, me agrada que la carrera no es como que muy limitada, no te limita a ciertos ámbitos o a ciertas formas, sino que es como que libre, tú puedes elegir tus herramientas y ver cómo o con quién quieres trabajar." - "A ver, sí, creo que en el ámbito académico como que la meta mía es seguir	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "Sí, creo que es parte de, porque creo que igual es por parte de la organización, pero igual hay ciertos deberes que aunque tú vayas tratando de hacer entre toda la semana, no los vas a acabar. Entonces sí, se podría decir que he sacrificado mis horas de sueño y también de comida por terminar deberes como que son de un día para el otro." **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "No, la verdad, siento que son muy relajados en ese ámbito." **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas? 6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "Creo que en las notas, por ejemplo, como tú dices, en el ámbito de la evaluación, puede que algún docente como que por hacerse cargoso vaya con que si tal ejercicio, si no le salen cero y si sí, pues pasa. Entonces, creo que eso igual es como llega a ser como perjudicial para los demás." - "Yo creo que actualmente bueno, es algo deficiente. Porque se supone que tendría que haber control por parte del coordinador en esta área de de como que las calificaciones de que todos como que convivan bien. sin embargo, no la hay." **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "Bueno, en ese aspecto yo creo que los profesores son muy liberales o sea, te	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "Sí, creo que es parte de, porque creo que igual es por parte de la organización, pero igual hay ciertos deberes que aunque tú vayas tratando de hacer entre toda la semana, no los vas a acabar. Entonces sí, se podría decir que he sacrificado mis horas de sueño y también de comida por terminar deberes como que son de un día para el otro." **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "Pero es que bueno yo creo que depende del estudiante porque si tú ves que una teoría por ejemplo llega como que a ser muy específica y llega como que a limitar ciertos aspectos tú puedes poner una contrapropuesta o decir como que mira esta teoría está mal o así entonces yo creo que la carrera en sí es como que libre para que tú puedas como que cambiar y reformar las cosas como o sea nosotros vivimos en constante cambio entonces nosotros podemos cambiar esas teorías o como que reformarlas entonces no creo que sea como que limite el ambiente creativo en ese aspecto."

	manteniendo mi promedio, porque como tú mencionas, te dan como que becas por mención académica, por honor académico, entonces en esa parte sí es como que te ayuda como que esta meta de como que mantener tu nivel, como que igual, no sé, tener más conocimiento o tratar de averiguar o tratar de reforzar ciertos conocimientos que no vas entendiendo durante algunas clases o durante algunos materias."	"Sí, en ciertos aspectos. Como que te vas como que en una competencia con tus compañeros. Bueno, en mi caso es como una competencia. Pero no es como que me mate o como que vaya a llorar o me sobresfuerce por eso."	dejan como expresarte y decir lo que no te gusta lo que no te agrada o lo que te gusta y entre nosotros mismos fomentan como un ambiente crítico o de como que de como de no sé a ver déjame escoger las palabras y ya fomentan un ambiente como que para debatir de ciertos temas de que algunos les gusta y algunos no entonces en esta parte sí fomenta bastante como que el pensamiento crítico y como que de mantener tu posición o de llegar como que a crear tu ideología o tu forma de pensar."	
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N2 (E2)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "Bueno, considero que como es lo tradicional uno se levanta, se arregla, muchas veces por lo general se toma el desayuno y nos trasladamos por medio de ya sea de taxi o bus hacia la universidad a la extensión y de ahí realizamos nuestras actividades educativas al mediodía, sin tal caso tenemos horas extendidas, almuerza dentro de lo que es la extensión en San Miguel y seguimos con nuestras actividades diarias hasta la tarde que nos toque salir a nuestros domicilios nuevamente." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad**? "Yo creo que básicamente seguir esta carrera ha sido como un objetivo de vida, es algo que yo he anhelado	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "Obviamente que sí, hay cosas que se deja de hacer pero considero que ese gusto, ese tiempo por así decirlo perdido en recomillas se lo puede recuperar a posteridad o sea no es algo totalmente indispensable sino que ahorita yo básicamente he priorizado mi estudio, mi educación y sacar una carrera universitaria a cosas temporales." - "Sí, o sea yo te puedo decir que un ejemplo, mientras yo hago mis tareas yo puedo tener a lado mío tal vez frutas o tal vez algo nutritivo que pueda alimentarme en el momento, dormir obviamente yo puedo decir bueno ok para el día de mañana tengo cierta actividad o cierto deber porque también los deberes no es que quiera decir que me mandan de la noche a la mañana sino que nosotros	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos**? "Los métodos de evaluación son buenos, son acorde a lo que es la carrera híbrida, solo que bueno, como hay ciertos cambios de estrategias, de trabajos, de presentación de deberes y todo eso, que en lo personal como estudiante sí se me complica porque existe veces que los docentes no comprenden muy bien el manejo o el sistema en el cual nosotros nos vamos desarrollando al pasar los ciclos y hay retrasos, entonces a veces es como que sí es un poco complicado que no haya una correcta socialización a los docentes para que ellos puedan llevar de mejor manera ciertas actividades dentro de lo que es la plataforma." **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "Bueno, con respecto a lo que son, te voy a poner un	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "no estamos hablando de sacrificios de decirme voy toda la noche o no duermo dos, tres días o no como uno o dos días entonces estamos hablando de una organización dentro de lo que es tu sistema de cómo alimentarte y cómo dormir correctamente." **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "No, sí tenemos libre criterio. O sea, ellos nos dan esa libertad, incluso, bueno, hablen, digan, escriban. Si se equivocan, no pasa nada, aquí está para aprender. O sea, sí tenemos esa oportunidad de hablar, emitir nuestros pensamientos. Siempre, si es que están bien, pues irlos mejorando y alcanzar la excelencia. Y si están por ahí equivocados, ellos nos rectifican nos enseñan de alguna forma para que nosotros podamos captar y tener claro lo que ellos quieren enseñarnos."

	prácticamente, es un deseo que siempre lo he querido cumplir y escogí básicamente esta carrera por la necesidad que hay no solamente en lo que es la justicia, en un grupo social de personas, sino en tratar de prevenir muchas cosas que con esta materia, con esta ciencia multidisciplinaria se lo puede hacer desde los niños más pequeños hasta los jóvenes adultos y puede prevenir el delito de cierta forma." - "De hecho sí, de hecho sí, las calificaciones en las cuales yo me mantengo son excelentes, sí he obtenido lo que son dos becas, una de las NSI y otra de la universidad de hecho por la excelencia académica."	tenemos un tiempo prudente para presentarlos, digamos ya es 10, 11 de la noche y digo bueno me voy a dedicar mis deberes máximo hasta las 12 de la noche de ahí ya puedo continuar, puedo ir a dormir, no estamos hablando de sacrificios de decirme voy toda la noche o no duermo dos, tres días o no como uno o dos días entonces estamos hablando de una organización dentro de lo que es tu sistema de cómo alimentarte y cómo dormir correctamente." **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "Me exijo lo necesario." **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?** "Si llegara a perderlas pues muchas veces considero que lo que es tuyo puede ser tuyo durante un tiempo, pero si hay alguien más que lo necesita y se merece pues este mérito está bien, no hay como quien dice tal vez una frustración o enojo o molestia porque para	ejemplo, la presentación de deberes. Cada quien se adecúa a lo que entiende y comprende de lo que deben de presentar con los docentes, no es como que dicen hay una regla exacta o tienes que hacer de tal forma porque el profesor te mandó, sino que hay esa libertad de poder desarrollarse a lo que uno comprende la materia." - "No, no, no hay conformismo, es así, no. Sí, siempre va a haber un por qué. Siempre van a preguntar por qué, por qué tienen que hacerlo así. O buscar otras opciones, otras alternativas, sí. No, no es como que se conforman con esto, hay que hacer y punto, no. Sí, sí, sí, son muy cuestionables en algunos aspectos."	

		todos siempre va a haber." **6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "No estoy en una competencia como tal con otras personas, sino que por así decirlo yo intento ser mejor todos los días, la competencia sería con mi yo del pasado, mi yo de ayer."		
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N3 (E3)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "A ver, te cuento. Bueno, yo, como bien se conoce, la carrera es híbrida. Entonces, estamos manejando por lo pronto estas semanas lo que es virtual. El inglés, de verdad, del presencial. Entonces, yo en la mañana, al levantarme y todo, ya recibo después clases de inglés. Entonces, salgo de esas clases, tengo clases virtuales en la tarde de la carrera en sí. Y también participo en un proyecto de vinculación, que es en el coro de la Universidad Estatal. Entonces, también tengo clases presenciales y casi me mantengo ocupada todo el día en estas actividades." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?**	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "En mi caso sí ha habido días que he tenido que sacrificar horas de sueño, que la comida y todo esto, pero no han sido todos los días ni todo eso. O sea, sí he tenido días, creo que como cualquier otro estudiante, pero no todos los días, porque no todos los días son así copados, no todos los días son así." - " Sí, sí agota bastante a veces porque hay clases que tenemos tres horas seguidas, después de unas tres horas más... entonces, claro, ahí es un poco más complicado en lo que es virtual, sí se nos hace más fácil... en cambio, en lo que es en presencial, sí es un poquito complicado por lo que nos acortan el tiempo y ahí sí nos exigen mucho más, cuando es en presencial sí hay que sacrificar muchas cosas" **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "Yo	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "En ciertos momentos sí, porque como que no les ha parecido ciertas cosas, ¿no? En cuanto a algún docente que tal vez trabaje de diferente forma... Pero, claro, era más por el tema de la adaptación... Ahora, cuando, por ejemplo, tenemos docentes nuevos, nos dicen, nos explican eso, sí, nos explican bien cómo va a ser, cómo se va a trabajar, y entonces tratamos de acoplarnos a lo que es al docente. Y si algo no nos parece, pues de tal manera, igual hablar con el docente para que se pueda resolver y se pueda quedar claro, más que nada, para que no haya inconvenientes ni tanto estudiante ni docente." **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "De hecho, sí, la mayoría de los docentes han estado abiertos de nosotros para	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "ahí sí se sacrifican mucho... ahí sí te agota ya, es que si te agotan... Sí, sí agota bastante a veces porque hay clases que tenemos tres horas seguidas, después de unas tres horas más" **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "la mayoría de los docentes han estado abiertos de nosotros para pedirnos ideas o para decirnos, no sé si les parezca, si tal vez se puede hacer de esta manera"

	"Bueno, mi principal motivación es superarme en la vida porque conociendo un contexto antes de mi vida un poquito más complicada, lo único que quiero es superarme en la vida y pues poder ayudarme, ¿no? Ayudarme a mí y a toda mi familia que obviamente me está ayudando hoy. Obviamente no quiero quedarme con esa, digamos, en este caso, si logro todo bien, la licenciatura. Digamos, no quisiera quedarme ahí, quisiera avanzar mucho más. Quisiera tal vez como ingresar a la primera opción que quería, que es el ejército o la policía. Entonces, quiero superarme en eso para poder ingresar tal vez a alguna de estas fuerzas o si no, esperar algo bueno en esta vida." - "Aspiraba a una beca, quería una beca, pero la verdad por el momento	siento que sí, la carrera me exige mucho, sí. Sin embargo, trato de dar lo suficiente para lo que es la carrera, porque hay algunas materias que sí exigen mucho, sin embargo, creo que está en uno el hecho de poder dar lo que exige la carrera, lo que se debería dar y pues tratar de esforzarse." **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?** "Sí, yo creo que son caídas, la verdad, porque sí me ha pasado. En un examen he sacado alguna mala calificación y sí es como que es un poco triste, digamos, ¿no? Porque, claro, uno se esfuerza y todo, pero bueno, ese depende de uno mismo, entonces, claro, la siguiente, ya sé que tengo una mala calificación, entonces, ¿qué voy a hacer? Bueno, trato de esforzarme mucho más, o en este caso, yo opto por pedir ayuda a los docentes para que me ayuden en	pedirnos ideas o para decirnos, no sé si les parezca, si tal vez se puede hacer de esta manera, la mayoría de los docentes."	

	quiero graduarme, quiero seguir tal vez otra carrera después, entonces por lo pronto hasta definir bien la meta que quiero, porque estoy un poco indecisa, entonces, por lo pronto, graduarme."	temas que tal vez no comprenda bien para poder entender mejor, y así poder ir subiendo en las calificaciones y todo eso." **6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "al principio, bueno, cuando ya estaba el segundo ciclo de lo que era de mi carrera criminalística, había eso como que entre estudiantes de esa presión, más que nada los segundos ciclos, que la presión de que no es que ellos son nueva carrera y deben sobresalir y deben sobresalir y deben sobresalir."		
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N4 (E4)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "Bueno, primero te voy a contar que yo soy de la Facultad de Jurisprudencia y un día era como no sé, despertarme. Como yo no era nativo de Guaranda, o sea, yo como que vivía solo. Entonces, era como levantarme, hacer los quehaceres de la casa, ver los deberes, entonces era como acomodar mi vida de los quehaceres de la casa, los deberes y después ir a la universidad. Pero comenzaba primero haciéndome el desayuno. Era hacer el desayuno, mientras tanto leer un poco de lo que nos hayan mandado de la universidad para medio ir checando y guiándome cuando ya me estén dando clase o si es que tengo que hacer un deber. Eso era el comienzo." -	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "Entonces hubo varias veces en las que no hice trabajo, o sea, sí como que no presenté porque dije ya, o sea, ya como que prefiero como mi bienestar como físico y mental a seguirme matando haciendo un deber cacho." - "A mí sí se me acortaban los tiempos porque por ejemplo tenía que ir a prácticas de no recuerdo bien si era desde las 7 hasta ponle que hasta las 12 y después salir a almorzar y después a las 3 ya irte a a clases entonces te quitaba el tiempo para hacer deberes. En eso de las prácticas y la vinculación sí, si te acorta mucho tiempo. Ahí sí sientes un poco más de presión. Ahí sí sientes que no te alcanza el tiempo para hacer los deberes por ejemplo. O sea, y yo por ejemplo en mi caso personal sí hubo días en los que ya me sentía muy cansado cachas." **4.**	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "En casos muy puntuales sí se intentó cambiar y cosas así pero casi no, no había mucha iniciativa de cambio o cosas así. O sea dirías que la mayoría de veces aceptaban siempre las cosas o los lineamientos que ponía el profesor." - "Tampoco había mucho interés de cambiar algo, estaban como que muy arraigados de esa cultura entonces como que no querían cambiar. Muchas como que ya vinieron todos los años teniendo la misma, el mismo método, la metodología de enseñanza y calificación entonces no es como que querían cambiar algo y también me uno a eso. No es como que yo haya sido como que alguna pieza fundamental para decir cambiemos esto o cosas así, tampoco. También seguía como en esa estructura." **8. ¿Crees que el sistema educativo**	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física? "**O sea, y yo por ejemplo en mi caso personal sí hubo días en los que ya me sentía muy cansado cacho. O sea, sí había tiempo para hacer pero ya me sentía muy cansado porque como te dije anteriormente estuve desde las 7 hasta ponle 9 de la noche fuera de mi casa y desde las 7 hasta las 12 trabajando, desde las 3 hasta las 9 estudiando u 8. Entonces yo ya llegaba molido a la casa, o sea, quería como hacerme algo de comer y acostarme y ya." **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "No te limitaban como tal pero te llevaban hacia su pensamiento cachas. O sea, no es como que te decían debes pensar así lo que tú estás pensando es tan mal, no, pero trataban como desde no sé, desde dándote la clase llevarte hasta su pensamiento y no no se generaba como que mucha dialéctica ¿sabes? Era como que uno se quedaba como estancado en el bueno ya, seguirá este pensamiento pero no no había como una dialéctica para que surfe otro pensamiento mejor ni nada por el estilo siento yo. Hacía como que no seas muy crítico que digamos."

	"Después me ponía a hacer los deberes lo que tuviera que hacer. Si es que no tenía deberes, tal caso salía un rato a esparcir mi mente porque también creo que eso es muy importante para no estresarme tanto... entonces era como que no tenía nada que hacer era como salir a esparcir mi mente no sé, tal caso salir a caminar y regresar alistarme para ir a la universidad, o sea, acicalarme todo y ir rumbo a la universidad creo que ese era mi día." - "Llegaba como a la universidad, ya se hacía tarde, tenía las clases porque mis clases eran como de tres a siete u ocho o nueve dependiendo del día, entonces ya salía y era muy noche y era llegar e ir a hacer la cena e igual te alcanzo a conversar con mi familia muchas veces porque como uno no	**¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "Sí, sí, prácticamente no veían casi lo humano ¿sabes? Veían más las notas, o sea, como una estadística. Eran como números cachas a la final y no no se generaba como que no sé, tal vez este curso es mejor en esto, pensando esto, discutiendo, debatiendo, para nada. Era como miren este curso tiene tales notas es bacán y sabe, ellos sí saben de teorías y estos de acá no, estos son malcriados, tienen malas notas. Así como que ya había como que ese estigma hacia ciertos cursos cachas." **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?** "Eso sí me generó como un poco de ansiedad y me olvidé esta parte pero sí me generó ansiedad con un par de profesores que sí como que te ponían como que armar un proyecto, ponte, o ya estabas como en un proceso de titulación que yo pasé por eso y era como	**fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "Sí, sí, para mi modo de ver sí. Sí, siento que es como generar como personas aptas para la sociedad con ciertos requisitos, con ciertas aptitudes y no, no, no, no sobresalir cachas. Es como siento que es lo que genera la educación hoy en día, es como solo sirve para seguir un estándar y ya y no, no, no te lleva como a un siguiente nivel." - "No te limitaban como tal pero te llevaban hacia su pensamiento cachas. O sea, no es como que te decían debes pensar así lo que tú estás pensando es tan mal, no, pero trataban como desde no sé, desde dándote la clase llevarte hasta su pensamiento y no no se generaba como que mucha dialéctica ¿sabes? Era como que uno se quedaba como estancado en el bueno ya, seguirá este pensamiento pero no no había como una dialéctica para que surfe otro pensamiento mejor ni nada	

	está cerca de la familia como que sí le extraña, entonces hablar con mi familia creo que también era parte fundamental para que yo también siga en la universidad porque sentirse solo a veces es medio, medio cagado y llevar eso con la universidad con los estudios es un poco difícil creo yo." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?** "El hecho es que hoy en día no tener un título también genera como un estrés encima porque muchas veces ya te piden un título para cualquier trabajo entonces eso es tratar de salir adelante ¿no? y hacerlo en el menor tiempo posible porque el tiempo también te juega en contra muchas veces, debes tener experiencia laboral entonces creo que eso." - "Pero como que poco	como el examen era armar otra tesis así, una pequeña tesis. Eso sí me generó un poco de estrés. La tesis también me generó. Eso sí me generó estrés." **6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "Si y cambiar eso sí sería muy importante, no solo estar ahí pasando diapositivas. Explicarme, hacerme ejemplos dinámicos, no sé, sacarme tal caso no digo que fuera de la universidad no, ahí mismo en la universidad ver problemas sociales, ver que me explique tal caso el tema que que estamos viviendo o que estamos eh, eh, cursando con algo que sea palpable así. Entonces eso sí quisiera que cambie o sea porque no no me genera como un aprendizaje óptimo que estén ahí sentados pasando diapositivas."	por el estilo siento yo. Hacía como que no seas muy crítico que digamos."	

	a poco ir leyendo y viendo ciertos temas, ciertas cosas sociales hizo que como que me gustara mucho la carrera ¿sabes? Entonces eso fue como que la principal motivación para que dame el gusto por la carrera, la verdad." - "Sí me ponía como metas leer porque tal caso para entender lo que me están explicando porque tampoco quisiera ser una persona vacía que se gradúa porque sí, pero es algo como más más personal entonces era como que el caso no entendía algo en el curso no era mucho de preguntar pero cuando ya llegaba a la casa sí era como que tal vez un término no, no, no, no supe qué era y lo llegaba como a consultar ¿sabes? Pero sí era como una meta personal de saber, o sea, como más como cachar así todo, todo lo que lo que respecta a la			

	carrera, ciertos términos y también ir formando mi pensamiento, o sea, mi pensamiento social y todo eso fue como lo primordial para mí creo yo."			
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N5 (E5)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "Bueno, mi día normalmente empieza tarde porque estudio en la tarde. Me despierto como a las 9 o 10 de la mañana, preparo mi desayuno y reviso un poco lo que veré en clase ese día o avanzo con algún deber que tenga pendiente. Almuerzo temprano y luego me alisto para ir a la universidad. Mis clases son de 2 de la tarde hasta las 8 o 9 de la noche, a veces un poco más. Cuando salgo, ya es de noche, entonces regreso a mi casa, ceno y si tengo que hacer tareas, me pongo a hacerlas un rato antes de dormir. Los días que no tengo tantas tareas, trato de descansar un poco viendo alguna serie o hablando con mi familia." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?**	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "No, no, no. Sí, me daba mis horarios. Obviamente sí necesito una disciplina de acomodar tus horarios y de ser disciplinada. Por ejemplo, mandaban a veces esto de las lecturas, lo hacía. No es que me trasnochaba, como dicen, o me mataba haciendo, no. Solo ponía, me leía las cosas y ponía lo que... lo lógico que era, ¿no? De realizar las cosas. De ahí, como hacer, como tú dices, de matadita, matadita, no. A veces creo que considero que hacía lo básico, lo que... lo menos." **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "Siento que si hubiera sido... si me hubiera puesto así al cien, al cien... ¡Chuta! ¿Qué te puedo decir? ¿A dónde llegaría? De como tal no me exigía mucho, ¿no? **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus**	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "Yo fui conformista, conformista hasta, ¿qué sería? Hasta un sexto... Pero de ahí antes como tal, en virtual sí era como que tenía un conformismo también." - "Pero, o sea, ¿la expresaste abiertamente a decir las profesores? Claro, no, no, no. ¿O no, nunca lo dijiste? No lo dije, pero por ese miedo que siempre existía, ¿no? El miedo a que, por ejemplo, si tú alzabas tu voz, ibas a tener una consecuencia. Por ejemplo, de que se te baje en la nota, no sé, se te haga de menos en la materia. Por ese miedo. Por el miedo al docente, el miedo a la autoridad. **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "Yo siento que, que, que lo hacían por hacer. O sea, por cumplir su trabajo, por cumplir esa malla que ellos tienen, por cumplir ese, ¿cómo se	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "Y tú en persona no sentías que como que la gente siempre te esperaba más de ti, ¿sabes? Como que siempre que preguntaban algo era como que más que regresaban a ver a ti. Y era como que, ¿por qué? Sí, era como que, chuta, a ver, ¿ustedes creen que yo lo sé todo? Sí, sí, siempre me lo paso porque era como que tú debes saber, tú debes haber estudiado. A ver, dime, a ver, ¿qué aprendiste? Y enséñanos." **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "No, denian libre criterio también te dan una visión un poco más crítica. Y esos son aspectos que me comenzaron demasiado a gustar."

	"Pero como que poco a poco ir leyendo y viendo ciertos temas, ciertas cosas sociales hizo que como que me gustara mucho la carrera ¿sabes? Entonces eso fue como que la principal motivación para que dame el gusto por la carrera, la verdad." - "Y también te dan una visión un poco más crítica. Y esos son aspectos que me comenzaron demasiado a gustar. Y de ahí sí me quedé en sociología, por esos motivos."	**metas académicas?** "Pero obviamente no te voy a decir que no me importaba. Sí, también... Sí me... Sí me gustaba también... Sobresalir. No, sí, sí, pero... O sea, imagínate algún día, no sé, por algo... Por algo de presidencia le acababa cero, ¿eh? ¿Cuál era tu reacción ante eso? Decía, chuta, a ver, ya toca recuperar. Ya toca ver qué hacer para recuperar. Y ya, y no te como que decías, mierda, sé que cero, y ahora, y ahora, ¿cómo le hago? ¿Cómo le hago? ¿No le dabas vueltas a eso? No. ¿Cómo te decías? Ya, no sé, una raya más del tip." **6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "Yo no es que me mataba ahí estudiando. Me leía las diapositivas, las clases, obviamente mis apuntes. Mis apuntes eran primordial. Mis apuntes, todo lo que escribía, me leía mis apuntes. Las clases de los profesores. Sí me demoraba, ¿qué te diría? Una horita, dos, una horita	llama? Sílabo, creo que se llamaba. Y por nada más. Algunos de ellos." - "Y también creo que muchos de nosotros fueron conformistas."	

		y media revisando eso. Pero de ahí de trasnocharme y de matarme, no. Lo mismo siempre fue, mis apuntes fueron crucial."		
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N6 (E6)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "O sea, como todos los días, dependiendo la carga de deberes y todo ese tipo de cosas, como que en el caso de nosotros, que tenemos como que el horario de la tarde, es como que en la mañana dediquemos a revisar un cierto tipo de material para la universidad en caso de tener deberes o lo que sea. Y prepararse este último, bueno, en este parcial, en este semestre, más bien el horario, como que se ha regularizado un chance, porque el semestre anterior estuvo como que full irregular, entonces. Entonces, a veces entraba a las dos, o había días que entraran a las cinco, salían a las diez, entonces eso es lo positivo de esto. Pero bueno, regresando un poco al tema, es como que, como que no, o	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "Exactamente, es así. Es algo que lamentablemente, chuta, se ve muy involucrado en mi vida diaria, porque muchas veces como que he tenido que dejar de lado como que la comida, horas de sueño, entonces para poder dedicarme y avanzarme a cumplir con mis dos actividades, porque la verdad es como que no puedo dejar al arte de lado de mi vida, porque es uno de los pilares fundamentales que a mí me mueve, entonces he preferido como que adaptarme." **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "O sea, la verdad, siempre trato de estar a la vanguardia de los profesores, o sea, siempre es como que si me piden algo, trato de hacer algo más, o sea, porque yo creo que es lo que me caracteriza, o sea, siempre	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "En ese aspecto sí creo que es de cada uno, porque a la fin de los profesores te ponen la nota que es, independientemente del profesor que sea, yo creo que eso ya es un poco más en el aspecto individual de cada estudiante." **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "Claro, en ese aspecto yo sí he visto que, o sea, no puedo hablar por todos, pero en ese aspecto hay profesores y profesoras que son muy buenos en el campo, que te dan a ti la oportunidad de que en realidad, no sé, pongas en banda tu pensamiento, es como que ellos te dan las herramientas como para coger y desarrollar, y de ahí depende mucho ya de la calidad de tu trabajo, pero yo creo que sí hay profesores que te incentivan como que a dar	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "Claro, no, en ese aspecto no es como que no es muy influyente en mi vida, o sea, porque toda la vida he sido buen estudiante. O sea, carrera que han metido ha sido carrera que no ha tenido problemas tanto en lo académico, sino más bien en lo emocional, o sea, ese ha sido como que mi altibajo." **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "En ese aspecto, yo sí he visto como que si hay una falencia dentro de la facultad, es como que hay, bueno, al menos en ciertos ámbitos, yo he visto que la carrera, como tal que la carrera de sociología, no, no como que se ha visto muy impulsada, en un aspecto de como que, de actividades extracurriculares."

	sea, la mañana y las mañanas paso aquí en mi casa, me dedico a hacer otras actividades extracurriculares, en cuanto a mi local, en general arte, ese tipo de cosas. Y en la tarde, sí notamente, tres de la tarde que entro a la universidad, ya me enfoco netamente a hacer las actividades académicas, en este caso, a la universidad, y de la universidad a la casa." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?** "O sea, como que dentro de la carrera, no sé, o sea, como que a corto plazo creo que es evidente, o sea, lo que todos los estudiantes pensamos de grabarnos en las técnicas, si puedo grabarnos con honores, en buena hora, pero a corto plazo creo que el objetivo de todos es grabarnos bien."	soy una persona proactiva, no creo que... o sea, la verdad es que no siento que soy un conformista, siento que trato de dar a veces lo mejor de mí." **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?** "En este caso, en mi caso sí tiende a ser un poquito como que asfixiante esa situación de las notas, porque en este momento estoy con esa situación de la beca por mérito académico, entonces creo que cuando ya tienes como que ese incentivo económico por medio, creo que ya es exigente. Entonces, más es el miedo a perderlo, porque al final creo que todos necesitamos del dinero." **6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "No, o sea, desde mi punto de vista, o sea, mientras más alta tenga la nota, para mí es mucho mejor, pero en realidad considero que no, que la nota no la hace al	un poco más, siempre, como tal."	

		estudiante, porque he conocido personas que no son el 10 o el nivel académico perfecto, pero son personas que son muy ilustradas y tienen un dominio de la materia muy bueno."		
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N7 (E7)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "Mi rutina académica, académica, o lo que es aparte de lo que... De lunes a viernes, sinceramente, universidad. ¿Qué hacía desde todo ese tiempo de lunes a viernes? Entonces, ya sabes, como era el proceso de vespertino, de tarde en las mañanas, o sea, mañana hacía todas las tareas que mandaban los profesores, no les dejaba el último. Tú me conocías y eso no les dejaba el último. Eso les hacía, o sea, digamos, martes teníamos clases. Mandaba esta tarea que es para el sábado, me dedicaba desde la mañana, ocho, no ocho de mañana, porque ahí me dedicaba al campo. A veces dejaba animal en ese tiempo, pero después dejé hasta los cuartos, primeros ciclos. Pero era de las ocho de la mañana	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "A ver, esos eran ciertos puntos específicos, hermanos, que los sacrificaba cuando eran como tareas, ¿te acuerdas cuando mandaban tareas de esas gordas que tú piensas que, tú me olvidas que al momento del día tienes que ir a este libro gorde como el tiempo de, con Fernando, digamos un ejemplo, cuando mandaba esos libros de analizar y al mismo tiempo tocaba para mañana hacer esas tareas que era de analizar en texto. No sé si te acuerdas de eso." **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "Yo te voy a ser sincero, hermano, yo sí estaba dando todo de mí al principio. Le di todo, todo de mí, la motivación, la forma en que daba, los escritos, los deberes, esos ánimos que daba, todo. No estaba en atención, yo le estaba dando al 100, loco."	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "Claro, o sea, cualquier pendejada que nos enseñe. Estudio un libro y luego te evalúo con ciertas preguntas, ¿te parecía correcto ese método? Claro, es como yo tenía la mentalidad, el profesor dice que sí, ya toca decirlo nomás. Era también una parte conformista." **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "Sí, se quedó del conformismo al momento allí. Antes sí, se tenía esa mentalidad del liberador. Hacía, ¿por qué no vamos a luchar y esas cosas? Pero es de ver esto, ver los compañeros que una poronga, ¿para qué yo? Voy a quedar más solo. Si uno pelea con un profesor ya, pero necesitamos para cambiar a ese hermano."	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "No creo que afecte a mi salud fisica, talves mental pero no a la fisica**. 10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "Mentalidad de colegio. Mentalidad de colegio era cepillo. Te digo la verdad. Y va todo eso aquí. Y yo, verás, no, verás, es un proceso individual, hermano. Antes no era cepillo. Después del colegio, como que me eduqué, dije, chucha, dar al 100 es chévere, te da beneficios y todo. Dije yo. Y ya, entonces, ¿por qué no damos al 100 al todo? No me dije esa mentalidad, pero ¿por qué no me doy así de prepararme bien, hacer clases, hacer todo, todo de mí?"

	hasta las diez, por ahí, me ocupaba acabar todos los trabajos, todos, todos, o los pocos que quería avanzar también. De ahí, después de eso, ya, el maestro, ¿sabes? Y un poco de repasar lo que mandaban, si es que mandaban de lectura a lo que entendían." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?** "Mi motivación, para no rendirme y votarme, porque sí quería votarme para meterme en la policía, era el Sebas, loco. El viejo ese, hermano. Ese me brilló hasta el séxtimo, sí, sexto, sí, pero después de enterarme los chismes por Karen y eso, hermano. Bueno, ya les debe cambiar cómo sea la entrevista, pero por ciertas personas, escuché los chismes, se me bajó la motivación, hermano. A él iba a ser tutor y todo,	**5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?** "Te soy sincero, mi man. Yo tengo a denigrarme mucho. Cuando no hacía al principio, cuando no hacía... Y eso también antes de caer hasta el séptimo ciclo de la mentalidad mía, me deprimí mucho. Porque cuando no hacía de a verga, eso ni tú ni mierda, estas huevadas, no sirves para nada en la vida, reprimiendo insultos de mis padres que me decían a mí, loco. Y eso quedó calculado en mí. Digo, eres un inútil, tienes que hacer esto, inútil, inútil, inútil. Y eso, me... Y eso terminó llenando a mí a colapsar más adelante, loco." **6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "Sí, la verdad. Y yo, aunque no, no, no dije como que para decirnos entre ella y yo, pero si ya saben, en nuestros cepillos, ves otro que es más así. Es		

	hermano, a él me motivó que sí, está bien, perfecto, vamos, estudiante, ustedes, la forma que explicaba las cosas, me gustó la forma del hermano y eso me motivó, o sea, pero eso después de que creo que conocimos a Sebas en un tercer ciclo, primer ciclo como que estaba más o menos como típico estudiante de colegio, vamos a darle todo, chévere, así, pero después como que yo voy bajando un poco después de desconocer a la, de economía, a Valle, ahí llegó Sebas y ahí me motivé, hermano, esa era más mi motivación, por la forma que he dado clases, esa forma de inspirar."	decir, tengo que ser mejor que él. Demostrar que soy mejor de él."		
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N8 (E8)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "O sea, bueno, primero hago como que me dedico a mi hijo en las mañanas. De ahí tengo normalmente clases de inglés virtuales. Después igual vuelvo a recoger a mi hijo de su guardería. Me dedico un poquito desde las 12 ya hasta las 3 que entro a clases, me dedico a lo que es los quehaceres de aquí de mi hogar. De ahí a las 3 ya me dirijo a clases. Normalmente los lunes y martes yo tengo clases hasta las 9, 8 de la noche. De ahí ya al terminar mi jornada regreso a mi hogar y me dedico en cambio a mi hijo, netamente a mi hijo hasta el momento de que lo puedo hacer dormir y de ahí me dedico a hacer mis tareas. Que eso a veces sí me ocupa hasta las 3, 2 de la mañana." **2. ¿Cuáles son tus principales**	**3.¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "Sí, claro. La verdad es que muchas veces, por no dejarle todo al final, me he tenido que desvelar haciendo tareas hasta tarde, sacrificando horas de sueño. A veces también, por la carga de trabajo, tengo que dejar de comer a la hora que quisiera para poder avanzar con mis estudios, pero lo trato de equilibrar." **4. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?** "Sí, a veces siento una cierta ansiedad, porque siempre me exijo lo mejor, pero no siempre me da el tiempo para todo. Si no cumplo con lo que me propongo, siento que estoy fallando, pero trato de tomarlo con calma, porque sé que a veces las circunstancias son difíciles. **5. ¿Crees que la competencia académica te lleva a**	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "No los cuestiono tanto, pero a veces me parece que los métodos no son los más adecuados, especialmente cuando nos piden hacer tareas que no están tan relacionadas con lo que vimos en clase. Sin embargo, trato de adaptarme y hacer lo mejor que puedo dentro de lo que se pide." **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "A veces sí, porque siento que muchos de los cursos son muy teóricos y no fomentan el análisis profundo o la reflexión. Sin embargo, en mi caso, los docentes me han dado la oportunidad de aportar ideas y pensar de manera más crítica. Es algo que he encontrado en algunos profesores, pero no en todos."	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "A veces siento que la carga académica me pasa factura, sobre todo porque no siempre tengo tiempo para descansar lo suficiente o hacer ejercicio. Hay días que me siento agotada, pero trato de equilibrar todo para no llegar al extremo." **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "Sí, en algunos momentos siento que las exigencias me limitan, porque a veces tengo tantas tareas y responsabilidades que no me queda tiempo para explorar mis ideas o desarrollar más mi creatividad. Pero trato de aprovechar los momentos libres para pensar en proyectos que me interesan."

	motivaciones y metas en la universidad? "Lo que me ha motivado es el esfuerzo que mis papás hacen. Porque yo no soy de aquí de Guaranda, entonces el esfuerzo que ellos hacen por darme la educación y ahora mi hijo es lo que más me motiva a seguir estudiando."	**autoexplotarte?** "No, no creo que la competencia me lleve a autoexplotarme, pero a veces, con todo el trabajo que tengo, me esfuerzo mucho más de lo que debería. Sin embargo, siempre trato de recordar que lo importante es mantener un equilibrio."		
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N9 (E9)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "Mi rutina diaria varía dependiendo de las clases y tareas que tenga. Generalmente, me levanto a las 7:00 a.m. y dedico la mañana a estudiar o repasar lo que se verá en clases. Luego, asisto a las clases presenciales o virtuales, que generalmente son en la tarde. Después de las clases, regreso a casa, hago algunas tareas, leo materiales relacionados con la carrera, y en ocasiones, me quedo hasta tarde. Los fines de semana trato de descansar, aunque a veces también me dedico a estudiar." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?** "Mi principal motivación es convertirme en un abogado que pueda ayudar a las personas y contribuir a la justicia.	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "Sí, a veces he tenido que sacrificar horas de sueño, especialmente en épocas de exámenes o entregas de trabajos importantes. A veces, en lugar de comer adecuadamente, solo me preparo algo rápido para seguir estudiando. Esto se vuelve una rutina durante las semanas más cargadas, pero trato de que no se convierta en algo permanente." **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "Sí, definitivamente. A veces siento que debo dar el 100% en todo, aunque sé que no siempre es posible. Mi mayor miedo es no cumplir con las expectativas, ya sea las de mis profesores o las que tengo conmigo mismo." **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?** "Sí, cuando no cumplo con las	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "En general, acepto los métodos de evaluación de la facultad. Algunas veces me parecen estrictos, pero los entiendo como necesarios para medir nuestro rendimiento. Sin embargo, creo que sería beneficioso si se introdujeran más métodos prácticos que nos permitan aplicar lo aprendido." **8. ¿Has sentido presión grupal para adaptarte a ciertos comportamientos académicos?** "Sí, especialmente en cuanto al enfoque en las calificaciones. A veces siento que mis compañeros priorizan las notas por encima de realmente aprender o disfrutar el proceso educativo."	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "La carga académica me ha causado cansancio físico. A veces me siento agotado y, como mencioné, sacrificar horas de sueño afecta mi bienestar físico." **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "Sí, a veces siento que las exigencias académicas, como cumplir con todos los requisitos de las tareas y estudiar para los exámenes, me dejan poco espacio para pensar de manera más creativa o para cuestionar lo que aprendo."

	Me impulsan las ganas de aprender y de ser útil en mi sociedad. Quiero graduarme con buenos resultados y, después, especializarme en derecho penal. Además, me gustaría poder asistir a prácticas profesionales para ganar experiencia real."	metas, siento culpa, especialmente si no entrego un trabajo en la calidad que quiero. Me genera ansiedad, porque no me gusta sentir que no he dado lo mejor de mí. Aunque trato de manejarlo, es algo que siempre está presente." **6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "Sí, la competencia entre compañeros, a veces, genera una presión extra. Me comparo con los demás y quiero estar a su nivel o incluso por encima de ellos, lo que me lleva a exigir más de lo que puedo dar."		
Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N10 (E10)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "Claro, mi día comienza temprano, usualmente me despierto a las 6:00 a.m. para aprovechar las primeras horas de la mañana. Desayuno rápido y luego me dedico a estudiar o repasar los materiales que veré en clase. Este semestre tengo una combinación de clases virtuales y presenciales, por lo que en las mañanas me enfoco en las clases virtuales. A veces, si tengo tareas o trabajos pendientes, trato de adelantar lo que puedo. Luego, a la tarde, cuando tengo clases presenciales, me dirijo a la universidad. Las clases pueden terminar tarde, generalmente hasta las 9:00 p.m., por lo que después de eso regreso a casa. Ya en casa, me doy un respiro para cenar y pasar tiempo con mi familia antes de	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "En varias ocasiones he tenido que dejar de lado cosas como dormir bien o comer adecuadamente solo para cumplir con los plazos de entrega de trabajos." - "Algunas noches me quedo hasta tarde, especialmente cuando tengo exámenes o entregas importantes" **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "Sí, definitivamente. A veces siento que la universidad me exige más de lo que puedo dar, y yo mismo me exijo aún más para cumplir con las expectativas, tanto de mis profesores como las que tengo para mí mismo." **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas?** "Hay días en los que no puedo dormir bien porque estoy preocupado por los plazos, o cuando siento que no he hecho lo suficiente	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "Los métodos de evaluación son, en su mayoría, necesarios, pero creo que el enfoque que tienen contribuye mucho a la presión. En vez de evaluar el verdadero aprendizaje o la capacidad crítica de los estudiantes, se centran en los exámenes y las tareas, lo que a veces puede ser muy estresante." **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "siento que no siempre fomentan la creatividad o el pensamiento crítico, sino más bien la memorización."	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "El estrés físico se manifiesta en cansancio extremo, dolores de cabeza y falta de energía." - "A veces, me doy cuenta de que el tiempo que paso frente a los libros o frente a la computadora no es saludable" **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "siento que no siempre fomentan la creatividad o el pensamiento crítico, sino más bien la memorización."

	sumergirme en mis tareas de nuevo. Algunas noches me quedo hasta tarde, especialmente cuando tengo exámenes o entregas importantes, y trato de organizarme lo mejor posible para no dejar nada para el último minuto. Aunque mi rutina es exigente, intento encontrar momentos para descansar y recargar energías, pero siempre siento que el tiempo no es suficiente." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?** "Lo que más me motiva es el deseo de tener un impacto positivo en el futuro. Elegí esta carrera porque quiero ayudar a las personas y contribuir a la justicia. Cada vez que veo a mis profesores aplicar lo que nos enseñan en situaciones reales, me siento inspirado para seguir adelante.	para cumplir con las expectativas. Eso me genera frustración y desmotivación." **6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "En muchas ocasiones, la competencia con mis compañeros me lleva a querer ser el mejor, lo que me empuja a estudiar más horas, a sacrificar mi descanso y mi bienestar solo para asegurarme de estar por encima de los demás. Me doy cuenta de que, sin querer, me estoy autoexplotando al buscar la perfección y el reconocimiento constante."		

	Además, la idea de poder hacer una diferencia en mi comunidad me da fuerzas. También el esfuerzo que mi familia está haciendo por darme esta oportunidad es una gran motivación para no rendirme. No quiero defraudarlos, y eso me impulsa a seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles."			

Anexo: Tabla de resultados

Participante	**Categoría 1: Autoexplotación académica.**	**Categoría 2: Conformismo y aceptación del sistema.**	**Categoría 3: Impacto en el bienestar emocional y físico.**	**Categoría 4: Percepciones críticas sobre el sistema educativo.**

Estudiante N1 (E1)	**1. ¿Podrías describir tu rutina diaria como estudiante?** "A ver, mi día típico es levantarme, entrar a clases de inglés, comer, ir a la universidad y regresar a mi cuarto." **2. ¿Cuáles son tus principales motivaciones y metas en la universidad?** "Sí, es, de hecho, como que el ámbito, que es muy amplio para encontrar trabajo, en cambio, para también como especializarte. Entonces, me agrada que la carrera no es como que muy limitada, no te limita a ciertos ámbitos o a ciertas formas, sino que es como que libre, tú puedes elegir tus herramientas y ver cómo o con quién quieres trabajar." - "A ver, sí, creo que en el ámbito académico como que la meta mía es seguir manteniendo mi promedio, porque como tú mencionas, te dan como que becas por	**3. ¿Has tenido que sacrificar horas de sueño, alimentación o tiempo libre para cumplir con tus tareas académicas?** "Sí, creo que es parte de, porque creo que igual es por parte de la organización, pero igual hay ciertos deberes que aunque tú vayas tratando de hacer entre toda la semana, no los vas a acabar. Entonces sí, se podría decir que he sacrificado mis horas de sueño y también de comida por terminar deberes como que son de un día para el otro." **4. ¿Sientes que te exiges más de lo que puedes dar?** "No, la verdad, siento que son muy relajados en ese ámbito." **5. ¿Experimentas culpa o ansiedad cuando no cumples con todas tus metas académicas? 6. ¿Crees que la competencia académica te lleva a autoexplotarte?** "Sí, en ciertos aspectos. Como que te vas como que en	**7. ¿Aceptas las normas o métodos de evaluación de la facultad sin cuestionarlos?** "Creo que en las notas, por ejemplo, como tú dices, en el ámbito de la evaluación, puede que algún docente como que por hacerse cargoso vaya con que si tal ejercicio, si no le salen cero y si sí, pues pasa. Entonces, creo que eso igual es como llega a ser como perjudicial para los demás." - "Yo creo que actualmente bueno, es algo deficiente. Porque se supone que tendría que haber control por parte del coordinador en esta área de de como que las calificaciones de que todos como que convivan bien. sin embargo, no la hay." **8. ¿Crees que el sistema educativo fomenta la pasividad en lugar del pensamiento crítico?** "Bueno, en ese aspecto yo creo que los profesores son muy liberales o sea, te dejan como expresarte y decir lo que no te gusta lo que no te agrada o lo que te gusta y entre nosotros mismos fomentan como un ambiente	**9. ¿Cómo afecta la carga académica tu salud física?** "Sí, creo que es parte de, porque creo que igual es por parte de la organización, pero igual hay ciertos deberes que aunque tú vayas tratando de hacer entre toda la semana, no los vas a acabar. Entonces sí, se podría decir que he sacrificado mis horas de sueño y también de comida por terminar deberes como que son de un día para el otro." **10. ¿Sientes que las exigencias académicas limitan tu creatividad o tu capacidad para pensar críticamente?** "Pero es que bueno yo creo que depende del estudiante porque si tú ves que una teoría por ejemplo llega como que a ser muy específica y llega como que a limitar ciertos aspectos tú puedes poner una contrapropuesta o decir como que mira esta teoría está mal o así entonces yo creo que la carrera en sí es como que libre para que tú puedas como que cambiar y reformar las cosas como o sea nosotros vivimos en constante cambio entonces nosotros podemos cambiar esas teorías o como que reformarlas entonces no creo que sea como que limite el ambiente creativo en ese aspecto."

	mención académica, por honor académico, entonces en esa parte sí es como que te ayuda como que esta meta de como que mantener tu nivel, como que igual, no sé, tener más conocimiento o tratar de averiguar o tratar de reforzar ciertos conocimientos que no vas entendiendo durante algunas clases o durante algunos materias."	una competencia con tus compañeros. Bueno, en mi caso es como una competencia. Pero no es como que me mate o como que vaya a llorar o me sobresfuerce por eso."	crítico o de como que de como de no sé a ver déjame escoger las palabras y ya fomentan un ambiente como que para debatir de ciertos temas de que algunos les gusta y algunos no entonces en esta parte sí fomenta bastante como que el pensamiento crítico y como que de mantener tu posición o de llegar como que a crear tu ideología o tu forma de pensar."	