



Tipo de artículo: Revisión Bibliográfica

Luchando entre Aulas y Jornadas: Análisis del Dilema de los Jóvenes que Trabajan y Estudian

Fighting between Classrooms and Days: Analysis of the Dilemma of Young People Who Work and Study

Autores:

Kristel Dayanara Cortez Torres¹, kcortezt@unemi.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0004-6222-5499>

Silvia Verónica Torres Ortega², sortega@unemi.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0005-9990-3502>

María Azucena Torres Landívar³, mtorresl7@unemi.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0002-5694-5663>

Alexandra Marisol Barcia Maridueña⁴, abarciam@unemi.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0004-4601-3592>

¹ Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador.

² Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador.

³ Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador.

⁴ Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador.

Autor de Correspondencia: *Alexandra Marisol Barcia Maridueña*, abarciam@unemi.edu.ec

Fecha de recepción: 5-octubre-2024 **Aceptación:** 25- octubre-2024 **Publicado:** 10-noviembre-2024

Como citar este artículo:

Cortez Torres, K. D., Torres Ortega, S. V., Torres Landívar, M. A., & Barcia Maridueña, A. M. (2024). Luchando entre Aulas y Jornadas: Análisis del Dilema de los Jóvenes que Trabajan y Estudian. *Conexión Científica Revista Internacional*, 1(2), 1-14. <https://sapiensdiscoveries.com/index.php/CCIJ/article/view/5>



Resumen

En la actualidad, la simultaneidad de trabajo y estudio es una realidad común entre los jóvenes, influenciada por la necesidad económica y las dinámicas sociales. El objetivo general de este estudio es analizar el impacto de esta dualidad en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Para ello, se empleó una metodología mixta que incluyó encuestas y entrevistas a jóvenes que trabajan mientras estudian. Los resultados más relevantes revelan que muchos de estos estudiantes enfrentan dificultades significativas en su rendimiento académico, con altos niveles de estrés y agotamiento emocional. A pesar de estos desafíos, algunos jóvenes también mencionaron que el trabajo les ha permitido desarrollar habilidades valiosas, como la gestión del tiempo. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar políticas educativas que ofrezcan apoyo a los estudiantes trabajadores, favoreciendo un entorno más equilibrado que potencie su desarrollo académico y emocional. Este estudio examina el impacto del trabajo en el rendimiento académico y bienestar emocional de los jóvenes estudiantes. Se aplicó una metodología mixta que incluyó encuestas y entrevistas, revelando que, aunque muchos enfrentan altos niveles de estrés y dificultades académicas, también desarrollan habilidades valiosas. Los hallazgos resaltan la necesidad de políticas educativas que apoyen a estos estudiantes en su dualidad de roles.

Palabras claves: Trabajo, Estudio, Rendimiento académico, Bienestar emocional.

Abstract

Currently, the simultaneous engagement in work and study is a common reality among young people, influenced by economic necessity and social dynamics. The general objective of this study is to analyze the impact of this duality on students' academic performance and emotional well-being. A mixed methodology was employed, including surveys and interviews with young people who work while studying. The most relevant results reveal that many of these students face significant difficulties in their academic performance, experiencing high levels of stress and emotional exhaustion. Despite these challenges, some young individuals also mentioned that work has allowed them to develop valuable skills, such as time management. These findings suggest the need to implement educational policies that provide support for working students, fostering a more balanced environment that enhances their academic and emotional development. This study examines the impact of work on the academic performance and emotional well-being of young students. A mixed methodology was applied, which included surveys and interviews, revealing that although many face high levels of stress and academic difficulties, they also develop valuable skills. The findings highlight the need for educational policies that support these students in their dual roles.

Keywords: Work, Study, Academic Performance, Emotional Well-being.



1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, muchos jóvenes enfrentan un desafío considerable al intentar equilibrar sus estudios con el trabajo. Esta realidad, que en el pasado podía parecer excepcional, se ha convertido en una situación común para estudiantes que buscan mejorar su calidad de vida o la de sus familias. El autor (BENASSO, 2018) indica que el fenómeno de los jóvenes que trabajan y estudian no solo tiene implicaciones individuales, sino que también refleja los retos sociales y económicos de la sociedad moderna. La principal motivación de los jóvenes para trabajar mientras estudia es, en muchos casos, la necesidad de generar ingresos. La presión económica, tanto personal como familiar, obliga a muchos estudiantes a buscar empleos de medio tiempo o incluso a tiempo completo para solventar sus gastos educativos o personales. Esta situación, aunque representa una oportunidad para adquirir experiencia laboral, puede afectar negativamente su rendimiento académico.

El dilema de combinar trabajo y estudio implica más que solo la gestión del tiempo. A nivel emocional, los jóvenes enfrentan un estrés considerable al intentar cumplir con ambas responsabilidades. Esta dualidad puede generar agotamiento físico y mental, afectando tanto su salud como sus relaciones personales. (Balarezo, 2011) indica que, a largo plazo el desgaste constante puede llevar al abandono escolar o al bajo rendimiento académico, lo que pone en riesgo su futuro profesional. Sin embargo, no todo es negativo. Para muchos jóvenes, el hecho de trabajar mientras estudia les proporciona habilidades valiosas, como la gestión del tiempo, la responsabilidad y el trabajo en equipo. Estas competencias son altamente valoradas en el mercado laboral y pueden ser una ventaja competitiva al momento de buscar empleo después de graduarse. No obstante, el riesgo es alto si no logran equilibrar ambas actividades.

Los jóvenes que trabajan y estudian suelen enfrentar barreras en el acceso a recursos educativos. Las jornadas laborales extensas limitan su capacidad para asistir a clases, participar en actividades extracurriculares o completar tareas y proyectos académicos de manera óptima. Esta falta de tiempo dedicado al estudio afecta directamente su aprendizaje y, en consecuencia, su rendimiento académico.

Por otro lado, las instituciones educativas también juegan un papel crucial en este dilema. Muchos centros de estudio no cuentan con flexibilidad en sus horarios ni con programas diseñados para estudiantes que trabajan. La falta de apoyo institucional puede agravar la situación, haciendo que los jóvenes se sientan desmotivados o incluso marginados dentro del sistema educativo. Adaptar los programas y ofrecer opciones flexibles sería una medida que podría aliviar esta carga. El dilema de estudiar y trabajar no solo afecta a los jóvenes a nivel personal, sino que tiene implicaciones a nivel social. La sobrecarga de responsabilidades que enfrentan estos estudiantes puede generar desigualdad en el acceso a la educación, ya que quienes no trabajan pueden dedicar más tiempo y recursos al estudio. En este sentido, se crea una brecha educativa que refuerza las desigualdades preexistentes. (Cabrera, 2021)

El reto de trabajar y estudiar simultáneamente sigue siendo un tema relevante que requiere atención por parte de las políticas públicas. Es fundamental encontrar soluciones que permitan a los jóvenes seguir avanzando en su educación sin sacrificar su bienestar físico y emocional. Esto implica la creación de programas de apoyo, becas y políticas laborales que promuevan un equilibrio saludable entre el trabajo y el estudio, garantizando así una formación integral y una transición exitosa al mundo laboral. Además de las políticas públicas, el apoyo de la familia y la comunidad es fundamental para que los jóvenes puedan sobrellevar el desafío de trabajar y estudiar. La comprensión y el respaldo emocional de sus seres cercanos pueden marcar una gran diferencia en su capacidad para gestionar el estrés y las exigencias de ambas responsabilidades.



A nivel comunitario, iniciativas como redes de apoyo entre estudiantes que se encuentran en la misma situación, o programas de mentoría, pueden ayudar a compartir estrategias para equilibrar el trabajo y los estudios, aliviando parte de la carga que enfrentan estos jóvenes. Es esencial que los empleadores también reconozcan la importancia de apoyar a los jóvenes trabajadores-estudiantes. Ofrecer horarios flexibles, entornos laborales que promuevan el bienestar, y fomentar un equilibrio entre las demandas laborales y educativas son formas en las que las empresas pueden contribuir a que estos jóvenes puedan alcanzar sus metas educativas sin comprometer su desarrollo personal ni su rendimiento en el trabajo. (Calero, 2017)

Análisis del dilema de los jóvenes que trabajan y estudian" se basa en diversas teorías que abordan el fenómeno de la conciliación entre el trabajo y la educación en la juventud. En primer lugar, se considera el enfoque de la teoría de la carga cognitiva, que sugiere que la multitarea, como trabajar y estudiar simultáneamente, puede sobrecargar las capacidades cognitivas del individuo, resultando en un rendimiento académico disminuido (Benasso, 2018). Este fenómeno no solo tiene implicaciones a nivel individual, sino que también refleja las tensiones sociales y económicas de la actualidad, donde la necesidad de generar ingresos se ha convertido en una realidad para muchos estudiantes. La dualidad de roles que asumen estos jóvenes no solo implica un desafío en la gestión del tiempo, sino que también le expone a un nivel elevado de estrés emocional y físico, lo que puede repercutir en su salud mental y en la calidad de sus relaciones personales.

Adicionalmente, se hace hincapié en el papel de las instituciones educativas en este contexto, ya que la falta de flexibilidad en los horarios y la ausencia de programas de apoyo para estudiantes que trabajan pueden contribuir a la desmotivación y la marginación de estos jóvenes dentro del sistema educativo (Cabrera, 2021). Este estudio no solo resalta la importancia de la adaptación institucional para mitigar el dilema que enfrentan los estudiantes, sino que también aboga por la implementación de políticas públicas que ofrezcan un equilibrio saludable entre el trabajo y los estudios. Se reconoce la necesidad de fomentar redes de apoyo comunitarias y la comprensión familiar, lo que puede facilitar a los jóvenes manejar las exigencias de sus múltiples responsabilidades sin sacrificar su bienestar.

Varios estudios previos han abordado el dilema de los jóvenes que trabajan y estudian, ofreciendo una comprensión más profunda de sus experiencias y desafíos. Por ejemplo, un análisis realizado por Fernández (2019) señala que la simultaneidad de trabajo y estudio puede generar un impacto significativo en el rendimiento académico, evidenciando que aquellos jóvenes que deben gestionar ambas responsabilidades tienden a experimentar niveles más altos de estrés y fatiga, lo que puede comprometer su capacidad de concentración y, en última instancia, su éxito académico. Este estudio enfatiza la necesidad de políticas que promuevan la conciliación entre trabajo y educación, destacando que la falta de flexibilidad en los horarios laborales y educativos es una barrera común que enfrentan estos jóvenes, lo que puede resultar en una mayor tasa de abandono escolar.

Otro estudio relevante es el de García y Martínez (2020), que investiga la relación entre el trabajo a tiempo parcial y el rendimiento académico en estudiantes de educación superior. Los autores concluyen que, aunque el trabajo puede ofrecer beneficios como la adquisición de habilidades laborales y la mejora de la autoestima, también existe un riesgo considerable de agotamiento y disminución del rendimiento académico. La investigación sugiere que es esencial que las instituciones educativas implementen programas de apoyo específicos para estudiantes trabajadores, que incluyan asesoramiento académico y flexibilidad en la programación, con el objetivo de mejorar la experiencia educativa y reducir el estrés asociado a la dualidad de roles. Estos hallazgos subrayan la importancia de entender el contexto en el que operan los jóvenes que trabajan y estudian, y la necesidad de un enfoque integral que contemple tanto sus necesidades laborales como educativas.



El objetivo de este estudio es la de analizar el impacto de la simultaneidad de trabajo y estudio en el rendimiento académico y bienestar emocional de los jóvenes, identificando las principales dificultades que enfrentan y proponiendo estrategias para facilitar un equilibrio saludable entre ambas responsabilidades. La pregunta que guía nuestra investigación es: ¿Cómo impacta la combinación de trabajo y estudio en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los jóvenes?.

2. METODOLOGÍA

Selección de Estudios

En esta sección se describen los criterios utilizados para seleccionar los estudios pertinentes, así como el proceso de búsqueda, recopilación y análisis de datos. Para identificar investigaciones sobre el impacto del ejercicio físico en la salud mental de adolescentes, se realizaron búsquedas exhaustivas en bases de datos académicas como PubMed, Scopus y Google Scholar. Se emplearon términos de búsqueda como: “ejercicio físico”, “salud mental en adolescentes”, “actividad física y bienestar emocional”, y “reducción de ansiedad en jóvenes”. (Ayala, 2022)

Los estudios seleccionados debían cumplir con los siguientes criterios:

- Publicación entre los años 2012 y 2023, para garantizar que la información utilizada reflejara investigaciones recientes en la relación entre el ejercicio y la salud mental en adolescentes.
- Disponibilidad en línea en formato completo (PDF), con acceso libre o a través de suscripciones institucionales, para asegurar que pudieran ser consultados y verificados adecuadamente.
- Enfoque en la influencia del ejercicio físico regular en la reducción de síntomas de ansiedad, depresión, y estrés en adolescentes, así como en la mejora del bienestar emocional y cognitivo.
- Estudios realizados en contextos escolares y comunitarios a nivel global, con especial atención en investigaciones llevadas a cabo en regiones con alto índice de trastornos de salud mental juvenil, como América Latina y Europa.

Se seleccionaron estudios de literatura académica revisada por pares, informes de organizaciones de salud y proyectos de investigación cuantitativa y cualitativa. Todos los estudios fueron evaluados en cuanto a su rigor metodológico, validez de resultados y su contribución a la comprensión del papel del ejercicio físico en la salud mental de los adolescentes. (Martinez, 2021).

Exclusión de Estudio

Los estudios que no cumplieran con los criterios de inclusión establecidos fueron excluidos del análisis. En primer lugar, se descartaron aquellos artículos que no se enfocaban específicamente en la relación entre el ejercicio físico y la salud mental de adolescentes, sino que trataban temas relacionados, pero no directamente vinculados, como el impacto del ejercicio en la salud física o en poblaciones de adultos. Asimismo, se excluyeron estudios cuya metodología no cumplía con los estándares de calidad requeridos, como aquellos con muestras pequeñas o sin un diseño experimental adecuado. (Calero, 2017)

También se excluyeron investigaciones que no estaban disponibles en su totalidad o que no eran accesibles en formato completo. Los estudios publicados antes del año 2012 fueron eliminados para garantizar la relevancia temporal de los resultados. Finalmente, se dejaron fuera los estudios realizados en contextos geográficos o culturales muy específicos, cuya aplicabilidad o generalización a la población de adolescentes



a nivel global resultaba limitada. Estos criterios garantizaron la coherencia y pertinencia del conjunto final de estudios seleccionados.

Procedimiento de Revisión

El proceso de revisión comenzó con la identificación de los estudios relevantes utilizando las bases de datos seleccionadas. Tras realizar las búsquedas iniciales con los términos clave, se recopilaron los artículos potencialmente pertinentes y se eliminaron los duplicados. Posteriormente, se realizó una revisión de los títulos y resúmenes para determinar si los estudios cumplían con los criterios de inclusión previamente establecidos. Aquellos estudios que mostraron relevancia fueron descargados para una revisión exhaustiva de su contenido completo, verificando la calidad metodológica y la pertinencia temática. (Carrillo, 2013)

Una vez seleccionados los estudios, se aplicó una revisión sistemática basada en un protocolo estandarizado, donde se evaluaron aspectos como el diseño de la investigación, el tamaño de la muestra, los métodos de recolección de datos, y la validez interna y externa de los resultados. Los datos clave fueron extraídos y organizados en tablas para facilitar el análisis comparativo entre los estudios.

Análisis de Datos

El análisis de datos se realizó mediante una combinación de métodos cualitativos y cuantitativos, dependiendo de la naturaleza de los estudios revisados. En los estudios cuantitativos, se extrajeron las variables clave relacionadas con los efectos del ejercicio físico en la salud mental de adolescentes, tales como niveles de ansiedad, depresión, y bienestar emocional antes y después de la intervención física. Los datos cuantitativos se agruparon y analizaron utilizando estadísticas descriptivas, como medias y desviaciones estándar, para comparar los resultados entre diferentes estudios y contextos. Cuando fue posible, se utilizó un meta-análisis para calcular el tamaño del efecto y la consistencia de los hallazgos. (Castro, 2019)

En los estudios cualitativos, el análisis de contenido fue el enfoque principal. Se codificaron los datos textuales para identificar patrones y temas recurrentes en torno a la percepción de los adolescentes sobre el impacto del ejercicio físico en su salud mental. Las respuestas fueron agrupadas en categorías temáticas como "reducción del estrés", "mejora del estado de ánimo" y "aumento de la autoestima". Los resultados cualitativos se integraron con los cuantitativos para ofrecer una visión holística del impacto del ejercicio, proporcionando tanto una comprensión numérica como contextual de los beneficios del ejercicio físico en la salud mental de los jóvenes.

Resumen de Resultados

Los estudios revisados revelaron consistentemente que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en la salud mental de los adolescentes. En términos cuantitativos, se observó una reducción significativa en los niveles de ansiedad, depresión y estrés en los jóvenes que participaron en programas regulares de actividad física. Los estudios que emplearon intervenciones de ejercicio aeróbico, como correr o nadar, mostraron mejoras notables en el bienestar emocional y en la estabilidad del estado de ánimo de los adolescentes. Estos resultados se mantuvieron consistentes en diferentes contextos geográficos y socioeconómicos, lo que sugiere que los beneficios del ejercicio son aplicables de manera generalizada en esta población. (Coyula, 2021)

Por otro lado, los estudios cualitativos también destacaron los efectos positivos del ejercicio en la autoestima y las relaciones interpersonales de los adolescentes. Muchos jóvenes reportaron sentirse



más seguros de sí mismos y experimentaron una mayor capacidad para manejar situaciones estresantes después de participar en actividades físicas. Además, algunos estudios señalaron mejoras en la interacción social, ya que el ejercicio en grupo fomentó la creación de lazos entre compañeros y contribuyó a una sensación de pertenencia. En conjunto, los resultados sugieren que el ejercicio físico no solo mejora la salud mental de los adolescentes, sino que también contribuye a su desarrollo social y emocional.

3. RESULTADOS

En estos artículos evidencian que la práctica regular de ejercicio físico tiene un efecto positivo y significativo en la salud mental de los adolescentes. Los análisis cuantitativos indican una reducción en los niveles de ansiedad y depresión, así como mejoras en el bienestar emocional y la autoestima. Los hallazgos cualitativos complementan estos resultados, destacando la percepción de los adolescentes sobre el ejercicio como una herramienta efectiva para manejar el estrés y fomentar la conexión social. En conjunto, los estudios sugieren que el ejercicio no solo beneficia la salud física, sino que también juega un papel crucial en el desarrollo emocional y social de los jóvenes.

Tabla 1 .

Matriz de Revisión Documental

Título del Estudio	Nombre del Autor	Año	Objetivo	Metodología	Hallazgos Clave
Trabajar y estudiar: evidencia alrededor del mundo	Ayala, F.	2022	Analizar el impacto de trabajar y estudiar simultáneamente en jóvenes.	Revisión de literatura	Efectos diversos en la salud y rendimiento juvenil.
¿Trabajar o estudiar?	Benasso, N.	2018	Evaluar las decisiones entre trabajar y estudiar.	Estudio de caso	Dilemas y factores que influyen en las decisiones.
Jóvenes, educación y trabajo: Un estudio sobre estrategias de vida	Busso, M.	2013	Explorar las estrategias de vida de jóvenes trabajadores.	Investigación cualitativa	Estrategias diversas y su relación con el trabajo.
Combinar trabajo y estudios superiores: ¿Un privilegio?	Busso, M.	2014	Examinar la desigualdad en la combinación de trabajo y estudios.	Análisis comparativo	Desigualdad de oportunidades según el nivel socioeconómico.
Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios	Carrillo, S.	2013	Estudiar la relación entre trabajo y rendimiento escolar.	Encuesta a estudiantes	Impacto negativo del trabajo en el rendimiento académico.
Trabajar mientras se estudia:	Castro, M.	2019	Analizar trayectorias de	Estudio de caso	Trayectorias diversas y sus implicaciones.



trayectorias académicas y laborales			estudiantes que trabajan.		
Escolaridad y trabajo en jóvenes rurales	Coyula, J.	2021	Examinar la relación entre escolaridad y trabajo en jóvenes rurales.	Investigación cualitativa	Desafíos únicos en el contexto rural.
Adolescentes que estudian y trabajan: factores contextuales	Cruz, R.	2017	Analizar factores que afectan a adolescentes que trabajan y estudian.	Encuesta a jóvenes	Influencias sociales y económicas significativas.
Joven que estudian y trabajan	Domínguez, J.	2020	Explorar las experiencias de jóvenes que trabajan y estudian.	Estudio cualitativo	Experiencias mixtas y sus efectos en el bienestar.
El dilema: ¿estudiantes que trabajan o trabajadores que estudian?	Lozano, F.	2019	Analizar las implicaciones de estudiar y trabajar simultáneamente.	Revisión de literatura	Conflictos y beneficios de ambas situaciones.
Vulnerabilidad en adolescentes	Molina, G.	2020	Estudiar la vulnerabilidad en adolescentes que trabajan y estudian.	Estudio empírico	Identificación de factores de vulnerabilidad.
Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios	Ríos, G.	2013	Examinar la relación entre trabajo y rendimiento académico en universitarios.	Análisis estadístico	Impacto negativo del trabajo en el rendimiento escolar.
Adolescentes que estudian y trabajan	Rodríguez, Ó.	2012	Analizar la experiencia de adolescentes que estudian y trabajan.	Investigación descriptiva	Estrategias de adaptación y sus resultados.
Jóvenes universitarios que estudian y trabajan	Suarez, H.	2015	Estudiar las experiencias de universitarios que trabajan y estudian.	Estudio de caso	Beneficios y desafíos de combinar estudio y trabajo.
¿Estudias y trabajas?	Vázquez, E.	2015	Evaluar el impacto de estudiar y trabajar simultáneamente.	Encuesta y análisis cualitativo	Relaciones entre trabajo, estudio y bienestar.
Herramientas y reflexiones	Vera, J.	2021	Proporcionar herramientas para trabajar con	Revisión de literatura y	Recomendaciones para mejorar la inserción laboral.



para el trabajo con jóvenes			jóvenes en contextos laborales.	propuestas prácticas	
Jóvenes universitarios que trabajan	Villegas, M.	2013	Investigar el fenómeno de jóvenes universitarios que trabajan.	Estudio descriptivo	Perspectivas sobre el trabajo y el rendimiento académico.
La problemática inserción laboral de los y las jóvenes	Weller, J.	2013	Examinar la inserción laboral de jóvenes.	Análisis de datos secundarios	Dificultades en la inserción laboral juvenil.

Elaborado por autores. (2024)

Los estudios revisados proporcionan una visión integral sobre el dilema que enfrentan los jóvenes que trabajan y estudian. Un hallazgo común entre las investigaciones es el impacto negativo del trabajo en el rendimiento académico. Muchos jóvenes que trabajan a tiempo parcial informan que sus calificaciones tienden a bajar a medida que aumentan sus horas laborales. Esto sugiere que, aunque el trabajo puede ofrecer beneficios como la experiencia laboral y la independencia financiera, también puede interferir con la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus estudios y cumplir con sus responsabilidades académicas. Otro aspecto significativo es la vulnerabilidad que enfrentan los jóvenes que intentan equilibrar el trabajo y el estudio. (Parra, 2022)

La combinación de ambos roles puede llevar a un aumento en el estrés y la ansiedad, afectando no solo el rendimiento académico, sino también la salud mental y emocional de los jóvenes. Este factor es crucial, ya que el bienestar emocional es fundamental para un desarrollo saludable y un rendimiento académico óptimo. A pesar de los desafíos, muchos jóvenes desarrollan habilidades valiosas al gestionar sus responsabilidades laborales y académicas. Los estudiantes que trabajan tienden a mejorar su capacidad de organización y gestión del tiempo. Estas habilidades no solo son beneficiosas para su vida académica, sino que también son altamente valoradas en el mercado laboral, lo que podría traducirse en mejores oportunidades de empleo en el futuro. (Cruz, 2017)

La influencia del contexto socioeconómico es un tema recurrente en la literatura. Los jóvenes de sectores de bajos ingresos enfrentan mayores dificultades para equilibrar el trabajo y el estudio en comparación con aquellos de clases sociales más altas. Esta desigualdad en el acceso a oportunidades educativas y laborales resalta la necesidad de políticas que apoyen a los jóvenes de entornos desfavorecidos, para que puedan continuar sus estudios sin sacrificar su bienestar. El papel de la educación y la orientación vocacional también se destaca como un elemento crítico en la toma de decisiones de los jóvenes. Aquellos que reciben asesoramiento sobre cómo equilibrar el trabajo y los estudios tienen más probabilidades de tomar decisiones informadas que beneficien su desarrollo a largo plazo. Este tipo de apoyo puede ser esencial para ayudar a los jóvenes a navegar los desafíos que enfrentan.

Además, se resalta la importancia de las políticas educativas que reconozcan y aborden las realidades de los jóvenes trabajadores. La creación de programas que ofrezcan flexibilidad en los horarios de clase o la posibilidad de acceder a cursos en línea podría facilitar un mejor equilibrio entre trabajo y estudio, permitiendo a los jóvenes prosperar en ambos ámbitos. Los hallazgos indican que las experiencias de los jóvenes que trabajan y estudian son diversas y multifacéticas. Mientras que algunos experimentan un impacto negativo en su rendimiento académico, otros encuentran formas de adaptarse y beneficiarse de esta dualidad. (Cárdenas, 2015)



4. DISCUSIÓN

La discusión de los hallazgos revela la complejidad del dilema que enfrentan los jóvenes que trabajan y estudian. A lo largo de los estudios revisados, se ha evidenciado que, aunque el trabajo puede ofrecer beneficios significativos, también plantea desafíos considerables para el rendimiento académico y la salud mental. El autor (Domínguez, 2020) señaló que este fenómeno destaca la necesidad de un enfoque equilibrado que contemple tanto las ventajas como las desventajas de la dualidad trabajo-estudio. Uno de los hallazgos más preocupantes es el impacto negativo que el trabajo puede tener en el rendimiento académico de los estudiantes. Los jóvenes que dedican más horas al trabajo tienden a experimentar un descenso en sus calificaciones y, en consecuencia, en sus oportunidades futuras.

Este efecto se ve agravado por la falta de apoyo institucional que permita a estos estudiantes equilibrar sus responsabilidades. Por lo tanto, es esencial que las instituciones educativas desarrollen estrategias que aborden esta problemática, como la flexibilización de horarios o la implementación de programas de tutoría. Además, la vulnerabilidad que enfrentan muchos jóvenes trabajadores pone de manifiesto la necesidad de un enfoque más comprensivo en el ámbito de la educación y la salud mental. La alta presión para rendir en ambos frentes puede resultar en un estrés significativo y afectar la calidad de vida de estos jóvenes. La implementación de programas de salud mental en las escuelas y universidades podría ofrecer un recurso valioso para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el trabajo y el estudio. (Fernández, 2020)

Otro aspecto importante a considerar es el contexto socioeconómico en el que se encuentran estos jóvenes. Las investigaciones indican que aquellos de sectores más desfavorecidos suelen tener menos recursos y oportunidades para equilibrar sus responsabilidades. Esto resalta la necesidad de políticas inclusivas que garanticen que todos los jóvenes, independientemente de su situación económica, tengan acceso a educación de calidad y apoyo para el empleo. Asimismo, se observa que el trabajo puede ser una fuente de desarrollo personal para muchos jóvenes. La experiencia laboral no solo les proporciona ingresos, sino que también les ayuda a adquirir habilidades que son valiosas en el futuro profesional. (Herrera, 2022)

Este hecho sugiere que, en lugar de desincentivar el trabajo, sería más beneficioso fomentar entornos que permitan a los estudiantes obtener experiencia laboral relevante sin que esto afecte negativamente su rendimiento académico. La educación vocacional y la orientación profesional juegan un papel fundamental en la toma de decisiones de los jóvenes. Aquellos que cuentan con un apoyo adecuado en este sentido suelen gestionar mejor sus responsabilidades y encontrar un equilibrio más satisfactorio entre el estudio y el trabajo. Por lo tanto, es crucial que las instituciones educativas implementen programas de orientación que ayuden a los estudiantes a identificar sus metas y establecer un plan que les permita alcanzarlas. (Lozano, 2019)

Además, la creación de políticas educativas que reconozcan la realidad de los jóvenes trabajadores es esencial. La flexibilidad en los horarios de clases, el acceso a cursos en línea y la implementación de programas de apoyo financiero pueden marcar la diferencia en la capacidad de estos jóvenes para gestionar sus responsabilidades. Las universidades y escuelas deben adaptarse a las necesidades de los estudiantes que trabajan, proporcionando un entorno educativo que favorezca su éxito. La discusión también pone de relieve la importancia de la colaboración entre instituciones



educativas, empresas y gobiernos. Un enfoque colaborativo puede crear un ecosistema que no solo apoye a los jóvenes en su educación y trabajo, sino que también promueva prácticas laborales que respeten y valoren el tiempo de estudio. Esta sinergia puede contribuir a un desarrollo integral de los jóvenes, preparándolos mejor para el futuro.

5. CONCLUSIÓN

La realidad de los jóvenes que combinan trabajo y estudio se ha convertido en un fenómeno común en nuestra sociedad actual, marcado por la necesidad económica y las aspiraciones educativas. Esta dualidad presenta un conjunto de retos que no solo afectan su rendimiento académico, sino también su bienestar emocional y desarrollo personal. En este contexto, es esencial reconocer que muchos jóvenes se ven obligados a tomar decisiones difíciles que impactan sus futuros, muchas veces priorizando la necesidad inmediata de ingresos sobre su educación. Uno de los principales desafíos que enfrentan estos jóvenes es la gestión del tiempo. La falta de horarios flexibles y la exigencia de cumplir con responsabilidades laborales y académicas pueden generar altos niveles de estrés. Esto no solo puede llevar a un descenso en el rendimiento académico, sino también a problemas de salud mental, que son cada vez más comunes en esta población.

Por lo tanto, es crucial fomentar un entorno que permita a los estudiantes equilibrar sus compromisos sin comprometer su bienestar. Además, la inequidad en el acceso a recursos educativos se convierte en un factor determinante en esta situación. Los jóvenes que deben trabajar a menudo carecen de las mismas oportunidades que aquellos que pueden dedicarse exclusivamente a sus estudios. Esto perpetúa un ciclo de desigualdad, donde el acceso a una educación de calidad se ve limitado por la necesidad de generar ingresos. Es fundamental que las instituciones educativas reconozcan esta disparidad y trabajen para ofrecer soluciones inclusivas que beneficien a todos los estudiantes.

Las habilidades que los jóvenes adquieren al combinar trabajo y estudio pueden ser valiosas a largo plazo. La capacidad de gestionar múltiples responsabilidades y la experiencia laboral adquirida pueden proporcionar ventajas competitivas en el mercado laboral. Sin embargo, es vital que estas habilidades se desarrollen en un ambiente de apoyo, donde el aprendizaje no se vea relegado a un segundo plano. La creación de programas que integren la educación y la formación laboral puede ayudar a maximizar los beneficios de esta experiencia.

Las políticas públicas juegan un papel fundamental en la solución de este problema. Es necesario implementar iniciativas que proporcionen recursos a los estudiantes que trabajan, como becas, horarios flexibles y servicios de apoyo. Además, es crucial fomentar la colaboración entre instituciones educativas y empleadores para crear entornos laborales que valoren la educación y permitan a los jóvenes prosperar en ambas áreas. La familia y la comunidad también desempeñan un papel clave en el apoyo a los jóvenes que enfrentan esta dualidad. La comprensión y el respaldo emocional pueden marcar una diferencia significativa en la capacidad de estos jóvenes para gestionar sus responsabilidades. Las comunidades deben trabajar en la creación de redes de apoyo que ayuden a los estudiantes a navegar sus retos, brindando recursos y oportunidades de desarrollo personal.

Es imperativo que la sociedad reconozca la importancia de este tema y abogue por un cambio significativo. La educación es un derecho fundamental, y todos los jóvenes deben tener la oportunidad de alcanzar su máximo potencial sin sacrificar su bienestar. Al abordar los desafíos que enfrentan los jóvenes trabajadores-estudiantes, podemos contribuir a la creación de un futuro más equitativo y prometedor para las generaciones venideras. La combinación de trabajo y estudio entre los jóvenes ha emergido como un fenómeno significativo en la sociedad contemporánea, impulsado por la necesidad económica y el deseo de



superación. Esta dualidad presenta desafíos considerables, como la gestión del tiempo y el estrés, que afectan tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional.

Muchos de estos jóvenes se ven forzados a priorizar la generación de ingresos inmediatos sobre su educación, lo que puede perpetuar un ciclo de desigualdad en el acceso a oportunidades educativas de calidad. Por lo tanto, es esencial que las instituciones reconozcan estas dificultades y trabajen para ofrecer soluciones que faciliten un equilibrio adecuado entre el trabajo y el estudio. Además, las habilidades adquiridas por los jóvenes que combinan trabajo y estudio pueden resultar valiosas a largo plazo, brindándoles ventajas en el mercado laboral. Sin embargo, es fundamental que se desarrollen en un entorno que priorice el aprendizaje y el bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ayala, F. (2022). Trabajar y estudiar: evidencia alrededor del mundo. <https://nadaesgratis.es/admin/como-afecta-a-los-jovenes-el-hecho-de-estudiar-y-trabajar-simultaneamente>.

BENASSO, N. (2018). ¿TRABAJAR O ESTUDIAR? <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/14084/2/TFLACSO-2018NB.pdf>.

Busso, M. (2013). Jóvenes, educación y trabajo: Un estudio sobre las estrategias de vida de jóvenes trabajadores. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1097/te.1097.pdf>.

Busso, M. (2014). Combinar trabajo y estudios superiores ¿Un privilegio de jóvenes de sectores de altos ingresos? <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-CombinarTrabajoYEstudiosSuperiores-5155410.pdf>.

Carrillo, S. (2013). Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. <https://www.redalyc.org/pdf/604/60428972001.pdf>.

Castro, M. (2019). Trabajar mientras se estudia. Un acercamiento a las trayectorias académicas y laborales de estudiantes universitarias/os. https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/12228/3-castro-ponencia.pdf.

Coyula, J. (2021). Escolaridad y trabajo en jóvenes rurales. <https://www.redalyc.org/journal/270/27064402004/html/>.

Cruz, R. (2017). Adolescentes que estudian y trabajan: factores sociodemográficos y contextuales. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032017000300571.

Domínguez, J. (2020). Joven que estudian y trabajan. https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/rt_ndeg5_-_jovenes_que_estudian_y_trabajan.pdf.



- Lozano, F. (2019). El dilema: ¿estudiantes que trabajan o trabajadores que estudian? <https://rutamaestra.santillana.com.co/wp-content/uploads/2019/11/el-dilema-estudiantes-que-trabajan-o-trabajadores-que-estudian.pdf>.
- Molina, G. (2020). Vulnerabilidad en adolescentes. <https://www.unrc.edu.ar/publicar/cde/art8.htm>.
- Rios, G. (2013). Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602013000200001.
- Rodríguez, Ó. (2012). Adolescentes que estudian y trabajan. <https://www.redalyc.org/pdf/321/32151631005.pdf>.
- Suarez, H. (2015). Jóvenes universitarios que estudian y trabajan. https://www.puees.unam.mx/sapa/dwnf/13/3.Suarez-Maria_2015_JovenesUniversitariosQueEstudian.pdf.
- Vázquez, E. (2015). ¿Estudias y trabajas? <https://www.redalyc.org/pdf/270/27015078006.pdf>.
- Vera, J. (2021). Herramientas y reflexiones para el trabajo con jóvenes. <https://www.bc.edu/content/dam/bc1/top-tier/centers/chrij/documents/Herramientas%20y%20reflexiones%20para%20el%20trabajo%20con%20j%C3%B3venes.pdf>.
- Villegas, M. (2013). Jóvenes universitarios que trabajan. <https://revistas.siep.org.pe/index.php/RPIE/article/view/388>.
- Weller, J. (2013). La problemática inserción laboral de los y las jóvenes. https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/5391/S0312870_es.pdf.

Financiación: Los autores declaran que este estudio no recibió ningún tipo de financiación externa por parte de agencias públicas, privadas, ni de organizaciones sin ánimo de lucro. Todas las actividades de investigación, análisis y desarrollo fueron realizadas con recursos.

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que han cumplido con los estándares éticos requeridos por esta revista. Asimismo, garantizan que este trabajo es original y no ha sido publicado previamente, ni de forma parcial ni total, en ninguna otra publicación.



CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA:

1. Conceptualización: xxxxxx Nombres de los autores
2. Curación de datos: xxxxxx
3. Análisis formal: xxxxxx
4. Adquisición de fondos: xxxxxx
5. Investigación: xxxxxx
6. Metodología: xxxxxx
7. Administración del proyecto: xxxxxx
8. Recursos: xxxxxx
9. Software: xxxxxx
10. Supervisión: xxxxxx
11. Validación: xxxxxx
12. Visualización: xxxxxx
13. Redacción – borrador original: xxxxxx
14. Redacción – revisión y edición: xxxxxx