

EL IMPACTO DE LA CULTURA DEL AJETREO EN LA PRODUCTIVIDAD, COMUNICACIÓN Y BIENESTAR INDIVIDUAL: UNA MIRADA CRÍTICA EN LA SOCIEDAD MODERNA

THE IMPACT OF THE HUSTLE AND BUSTLE CULTURE ON PRODUCTIVITY, COMMUNICATION AND INDIVIDUAL WELL-BEING: A CRITICAL VIEW OF MODERN SOCIETY

Jhonatan André Naranjo Andrade¹, Eliana Elizabeth Naranjo Andrade², Darwin Vladimir Rivera Piñaloza³, Raúl Oswaldo Alarcón Naranjo⁴

{jandyn159@gmail.com¹, eliana_ely@yahoo.es², vrivera@ueb.edu.ec³, ralarcon@ueb.edu.ec⁴}

Fecha de recepción: 08/06/2025 / Fecha de aceptación: 30/06/2025 / Fecha de publicación: 01/07/2025

RESUMEN: La cultura del ajetreo, un fenómeno global que promueve la productividad constante a costa del bienestar personal, ha generado efectos negativos, particularmente en la salud mental y emocional de los individuos. El estudio examina cómo este fenómeno impacta tanto a trabajadores como a estudiantes universitarios, especialmente en Ecuador, y las consecuencias que acarrea como el estrés y el agotamiento. El objetivo de esta investigación es analizar cómo la cultura del ajetreo afecta tanto a los trabajadores como a los estudiantes universitarios, evaluando sus impactos en la salud mental, la productividad y las relaciones interpersonales. La investigación es de tipo no experimental, descriptiva y cualitativa. Se utilizaron cuestionarios autoadministrados para recolectar datos sobre las percepciones de los participantes respecto a la cultura del ajetreo y su impacto en sus vidas. La muestra estuvo conformada por 10 participantes (trabajadores y estudiantes), seleccionados de diferentes áreas en Ecuador. El análisis se realizó de forma descriptiva utilizando frecuencias y porcentajes. Los resultados mostraron que el 50% de los participantes señaló que la carga académica era la principal causa de agotamiento, especialmente entre los estudiantes. Además, el 40% de los participantes informó que redujo o abandonó sus hobbies debido a las presiones laborales y académicas. El 60% mencionó una falta de apoyo social, lo que intensificó los efectos negativos de la cultura del ajetreo. En conclusión, la cultura del ajetreo genera altos niveles de estrés y agotamiento emocional, especialmente entre los estudiantes y trabajadores que experimentan una sobrecarga de responsabilidades.

Palabras clave: *Sobresalir, burnout, esfuerzo, estrés universitario, agotamiento, presión social*

¹Universidad Estatal de Bolívar, <https://orcid.org/0009-0009-4935-9245>.

²Universidad Estatal de Bolívar, <https://orcid.org/0009-0001-0134-3561>.

³Universidad Estatal de Bolívar, <https://orcid.org/0000-0002-5695-9726>.

⁴Universidad Estatal de Bolívar, <https://orcid.org/0009-0009-5674-4774>.

ABSTRACT: The hustle culture, a global phenomenon that promotes constant productivity at the expense of personal well-being, has generated negative effects, particularly on individuals' mental and emotional health. The study examines how this phenomenon impacts both workers and university students, especially in Ecuador, and the consequences it brings, such as stress and exhaustion. The objective of this research is to analyze how hustle culture affects both workers and university students, evaluating its impacts on mental health, productivity, and interpersonal relationships. The research is non-experimental, descriptive, and qualitative. Self-administered questionnaires were used to collect data on participants' perceptions of hustle culture and its impact on their lives. The sample consisted of 10 participants (workers and students), selected from different areas in Ecuador. The analysis was conducted descriptively using frequencies and percentages. The results showed that 50% of participants indicated that the academic workload was the main cause of exhaustion, especially among students. Furthermore, 40% of participants reported reducing or abandoning their hobbies due to work and academic pressures. 60% mentioned a lack of social support, which intensified the negative effects of hustle culture. In conclusion, hustle culture generates high levels of stress and emotional exhaustion, especially among students and workers who experience an overload of responsibilities.

Keywords: Excel, burnout, effort, academic stress, exhaustion, social pressure

INTRODUCCIÓN

La cultura del ajetreo, también conocida como la hustle culture, es un fenómeno social y laboral que ha emergido con fuerza en las últimas décadas. Este concepto promueve la dedicación extrema al trabajo y la productividad constante, a menudo a expensas del bienestar personal. La cultura del ajetreo tiene sus raíces en el término inglés hustle, que originalmente significaba "ajetreo" o "movimiento intenso", pero que con el tiempo ha evolucionado hacia una mentalidad laboral que venera el esfuerzo constante y la sobrecarga de trabajo como factores clave para alcanzar el éxito (1). Este fenómeno ha tomado forma en un contexto global marcado por la competitividad, el auge de la economía digital, la creciente globalización y la importancia cada vez mayor de las redes sociales.

El concepto de trabajo duro y sacrificio personal fue especialmente fomentado por generaciones pasadas, particularmente los Baby Boomers, quienes asociaron el esfuerzo extremo con el éxito material y el logro profesional. Esta perspectiva fue transmitida a los millennials, quienes crecieron observando cómo sus padres trabajaban largas horas y sacrificaban tiempo personal en favor de sus carreras. La presión de alcanzar el éxito a través del trabajo constante se intensificó aún más debido a eventos globales, como la crisis financiera de 2008 y la pandemia de COVID-19, que alteraron las condiciones laborales y económicas a nivel mundial. Estos factores contribuyeron a un cambio de mentalidad, donde la idea de trabajar sin descanso se convirtió en un símbolo de éxito y productividad (2).

En este contexto, la cultura del ajetreo ha sido fomentada especialmente por las empresas del

sector tecnológico y los startups, donde la dedicación extrema al trabajo y el sacrificio personal son vistos como esenciales para el éxito empresarial. En estos sectores, se han popularizado frases como "trabaja más, duerme menos" o "la única manera de tener éxito es trabajando incansablemente", lo que refuerza la idea de que la productividad solo se alcanza mediante el sacrificio (3). Asimismo, la cultura del ajetreo ha sido amplificada por las redes sociales, plataformas como Instagram, LinkedIn y Twitter, donde los profesionales constantemente muestran sus logros y largas jornadas laborales. Este fenómeno genera una narrativa de éxito que glorifica el agotamiento y el esfuerzo continuo como sinónimos de triunfo, creando una presión adicional sobre aquellos que desean destacar en su campo.

A pesar de su aparente relación con el éxito y la productividad, la cultura del ajetreo tiene graves consecuencias a largo plazo para la salud mental y el bienestar emocional de las personas. Diversos estudios han evidenciado que esta cultura puede generar niveles elevados de estrés, ansiedad y agotamiento físico y mental. Según un artículo de (4), un 55% de los estadounidenses se sienten estresados con sus vidas, lo que refleja la presión constante que experimentan debido a los elevados estándares de productividad impuestos por la sociedad. Este estrés, generado por la necesidad de cumplir con expectativas laborales y sociales, es una de las principales consecuencias negativas de la cultura del ajetreo. La búsqueda incesante de logros personales y profesionales no solo afecta el bienestar físico y mental, sino que también repercute en las dinámicas interpersonales y familiares, ya que muchas veces los individuos sacrifican su tiempo personal y su descanso para cumplir con los exigentes estándares laborales.

En Ecuador, la cultura del ajetreo ha penetrado en la sociedad de manera similar. A nivel nacional, el éxito personal y profesional está estrechamente relacionado con un compromiso absoluto con el trabajo (5). En este sentido, los trabajadores ecuatorianos, especialmente aquellos en el sector de la tecnología, los startups y otros sectores altamente competitivos, enfrentan altas presiones laborales que resultan en niveles elevados de estrés y agotamiento. Este fenómeno no solo afecta la salud mental de los trabajadores, sino que también tiene repercusiones en las dinámicas económicas y sociales del país, ya que la sobrecarga de trabajo y las altas expectativas laborales pueden superar las capacidades humanas de los individuos. Conjuntamente, la cultura del ajetreo ha tenido un impacto particular en los jóvenes, especialmente en los estudiantes universitarios, quienes enfrentan una creciente presión por sobresalir académicamente y en actividades extracurriculares. Muchos estudiantes sienten que no solo deben destacar en sus estudios, sino también ser altamente competitivos en deportes, pasantías y actividades sociales. Este fenómeno genera una mentalidad que prioriza el éxito académico y profesional sobre el bienestar personal, afectando la calidad de vida de los estudiantes.

A lo largo de las últimas décadas, los jóvenes universitarios han sido testigos de una creciente competitividad en sus entornos académicos. La presión para obtener calificaciones sobresalientes y ser admitidos en programas prestigiosos ha dado lugar a una competencia feroz entre los estudiantes, que a menudo se traduce en un estilo de vida donde el descanso y el bienestar personal se ven sacrificados. Este entorno, en el que la búsqueda de logros individuales se convierte en una constante, puede llevar a los estudiantes a experimentar altos

niveles de estrés, ansiedad y agotamiento emocional. La competencia insana, en lugar de fomentar la colaboración y el apoyo mutuo entre los estudiantes, genera un ambiente tóxico en el que la salud mental de los individuos se ve comprometida. La constante comparación con los logros de los demás, alimentada por las redes sociales, refuerza esta mentalidad de esfuerzo constante y sacrificio, lo que contribuye a la disminución de la calidad de vida de los jóvenes (6).

Diversos estudios teóricos apoyan la idea de que la cultura del ajetreo tiene efectos negativos tanto en el entorno laboral como en el académico. (7) en su análisis sobre la cultura del hustle, sostiene que, aunque esta mentalidad puede incrementar temporalmente la productividad, sus consecuencias a largo plazo son devastadoras para la salud mental de los individuos. (8) y (9) también critican esta cultura, describiéndola como tóxica, pues promueve comportamientos autodestructivos y disminuye la efectividad organizacional. En la misma línea (10), advierte que la obsesión por los objetivos laborales y profesionales puede llevar a una pérdida de perspectiva sobre los valores personales, lo que contribuye a problemas de salud mental como depresión y ansiedad.

Ante estos desafíos, surge un movimiento hacia la adopción de estrategias como el quiet quitting o renuncia silenciosa, donde los trabajadores deciden cumplir con lo mínimo necesario para su empleo sin comprometer su salud mental y bienestar. Este fenómeno ha ganado fuerza en los últimos años, a medida que las personas toman conciencia de los efectos negativos de la cultura del ajetreo y buscan un equilibrio más saludable entre el trabajo y la vida personal.

Por ello, el objetivo de este estudio es analizar cómo la cultura del ajetreo afecta tanto a los trabajadores como a los estudiantes universitarios, evaluando sus impactos en la salud mental, la productividad y las relaciones interpersonales

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de investigación

El presente estudio empleó un diseño de investigación no experimental, descriptivo y cualitativo, con el objetivo de explorar la prevalencia de la cultura del ajetreo y las características de los individuos que han tenido que abandonar sus actividades laborales o académicas debido a esta cultura. La metodología cualitativa permite una comprensión profunda de los fenómenos sociales y laborales asociados a este fenómeno, así como las experiencias y percepciones de los participantes en relación con el impacto que la cultura del ajetreo tiene en sus vidas.

Población o muestra

La muestra estuvo conformada por un total de 10 participantes, seleccionados entre trabajadores y estudiantes ecuatorianos de diversas áreas. Los criterios de inclusión para los participantes fueron:

- Ser mayor de 18 años.
- Estar actualmente empleado o ser estudiante activo en alguna institución educativa.

El proceso de selección fue no probabilístico, basado en criterios específicos y accesibilidad.

Entorno

La investigación se llevó a cabo en diversas localidades de Ecuador, sin especificar regiones exactas para proteger la privacidad de los participantes. El estudio no se limitó a un solo lugar de trabajo o institución educativa, sino que abarcó un rango diverso de entornos laborales y académicos para captar una variedad de experiencias relacionadas con la cultura del ajetreo. La muestra incluyó a participantes de diferentes sectores, como el tecnológico, el académico y el empresarial.

Mediciones

Para la recopilación de los datos, se utilizó un cuestionario autoadministrado diseñado específicamente para este estudio. El cuestionario constaba de 3 preguntas, cada una con entre 3 a 4 ítems, dirigidas a evaluar la percepción de los participantes sobre la cultura del ajetreo en su vida laboral o académica. Las preguntas abarcaban temas como la percepción del tiempo dedicado al trabajo o estudio, el impacto de esta dedicación en su bienestar personal y sus experiencias relacionadas con el estrés y el agotamiento. El cuestionario fue administrado en línea, utilizando una plataforma de encuestas que garantizó la privacidad y el anonimato de los participantes.

Análisis estadísticos

Dado que el estudio tiene un enfoque descriptivo, el análisis de los datos se realizó de manera cuantitativa y descriptiva. Se calcularon las frecuencias y porcentajes de las respuestas obtenidas de los cuestionarios, lo que permitió resumir y describir las experiencias de los participantes en relación con la cultura del ajetreo. No se utilizaron pruebas estadísticas inferenciales, ya que el objetivo principal del estudio era describir y sintetizar los datos obtenidos, sin realizar inferencias complejas que requerirían muestras más grandes o diseños experimentales. El software utilizado para el análisis fue Microsoft Excel, que facilitó la organización y presentación de los datos en forma de tablas y gráficos descriptivos.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos de la aplicación de las técnicas de investigación, con base en los datos recopilados a través de los cuestionarios aplicados a los participantes de este estudio. Los resultados abordan tanto los efectos percibidos de la cultura del ajetreo en los estudiantes y trabajadores, como las ventajas y desventajas relacionadas con este fenómeno.

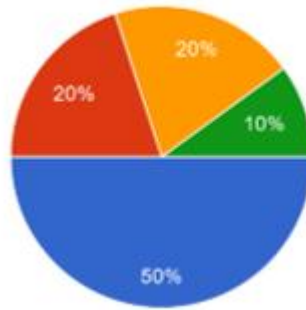


Figura 1. Carga académica y agotamiento.

En la Figura 1, El 50% de los participantes reportó que la carga académica es la principal causa de su agotamiento. Este resultado fue más frecuente entre los estudiantes, quienes mencionaron las siguientes razones como las más relevantes: la cantidad de tareas y exámenes, la falta de tiempo para actividades extracurriculares y la presión por obtener buenas calificaciones. Estos factores generaron un nivel significativo de estrés entre los estudiantes, lo que llevó a muchos a experimentar agotamiento emocional debido a la intensa dedicación a sus estudios.



Figura 2. Reducción de hobbies y actividades de ocio.

El 40% de los participantes en la Figura 2, mencionó haber reducido o abandonado sus hobbies para dedicarse por completo a sus estudios o trabajo. Esta disminución en las actividades recreativas se correlacionó con niveles más altos de agotamiento emocional, lo que resalta el impacto de la cultura del ajeteo en la salud mental de los individuos. La falta de tiempo para actividades de ocio y descanso ha generado un aumento en los niveles de estrés y ansiedad, exacerbando el cansancio general de los participantes.

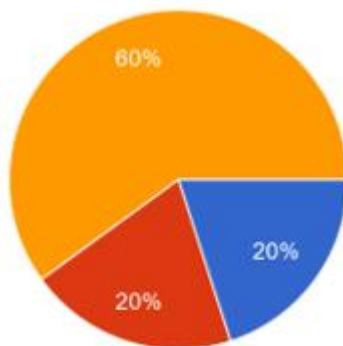


Figura 3. Apoyo social.

Un 60% de los participantes indicó percibir un bajo nivel de apoyo social por parte de sus compañeros, tanto en el ámbito académico como laboral como se muestra en la Figura 3. Esta falta de apoyo fue particularmente notable entre aquellos que trabajaban en ambientes de alta competitividad, donde las relaciones interpersonales eran a menudo secundarias frente a los logros individuales y el cumplimiento de metas personales. La falta de un entorno colaborativo contribuyó a un aislamiento social que amplificó los efectos negativos de la cultura del ajetreo.

Conjuntamente es importante destacar que, las plataformas sociales juegan un papel crucial en la difusión y perpetuación de la cultura del ajetreo como menciona (11). A través de sitios como Instagram, Twitter y LinkedIn, los usuarios comparten de manera constante historias de éxito, logros personales y motivación, creando un ambiente en el que el trabajo arduo y el esfuerzo constante son altamente celebrados. Estas plataformas no solo promueven la individualidad, sino que también facilitan la formación de comunidades virtuales, donde personas con mentalidades similares se apoyan mutuamente en su búsqueda del éxito. Si bien este fenómeno puede generar una presión considerable para sobresalir, también ofrece ventajas significativas, como el acceso a nuevas oportunidades laborales y el fomento de una mentalidad de superación personal. A continuación, se detallan tanto las ventajas como las desventajas de la cultura del ajetreo, destacando cómo estas pueden influir tanto positiva como negativamente en la vida de los individuos.

Ventajas de la cultura del ajetreo

Aunque la cultura del ajetreo está asociada con numerosos aspectos negativos, también existen algunas ventajas que pueden beneficiar a los individuos que la practican. A continuación, se presentan las principales ventajas identificadas en los participantes:

- Fomento de la productividad: Esta cultura puede impulsar a los individuos a ser más productivos y a trabajar más duro para cumplir con sus responsabilidades.
- Desarrollo de habilidades de gestión del tiempo: La necesidad de cumplir con múltiples tareas fomenta el desarrollo de habilidades para gestionar el tiempo de manera más efectiva.
- Redes de contacto y oportunidades: El networking constante facilita el acceso a nuevas

oportunidades laborales y colaboraciones que pueden ser cruciales para el crecimiento profesional.

- Mentalidad de superación personal: La cultura del ajetreo promueve la mentalidad de crecimiento, donde los individuos se esfuerzan por alcanzar sus metas y mejorar constantemente.
- Adoptabilidad y resiliencia: Los desafíos constantes asociados con esta cultura ayudan a desarrollar habilidades de adaptación y resiliencia ante la adversidad.

Desventajas de la cultura del ajetreo

A pesar de las ventajas mencionadas, las desventajas asociadas a la cultura del ajetreo son considerables y afectan de manera significativa el bienestar de los individuos. Entre las consecuencias negativas más destacadas, se encuentran las siguientes:

- Agotamiento (Burnout): El agotamiento físico y emocional es uno de los efectos más comunes, caracterizado por una sensación de cansancio extremo y desinterés por las actividades laborales o académicas.
- Aumento de niveles de estrés: La presión constante para rendir y cumplir con altas expectativas amplifica los niveles de estrés, lo que afecta tanto la salud física como mental.
- Problemas de salud mental: La falta de equilibrio entre trabajo/estudio y vida personal incrementa el riesgo de desarrollar trastornos como ansiedad y depresión.
- Privación del sueño: Sacrificar las horas de sueño para cumplir con las responsabilidades laborales o académicas puede tener efectos perjudiciales en la salud, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.
- Descuido de la salud personal: La obsesión por el trabajo puede llevar a la negligencia de hábitos saludables, como la realización de chequeos médicos regulares o el mantenimiento de una dieta equilibrada.
- Relaciones personales deterioradas: La presión por cumplir con las demandas laborales o académicas puede generar tensiones en las relaciones interpersonales, tanto familiares como sociales.

DISCUSIÓN

El impacto de la cultura del ajetreo ha sido objeto de estudio en diversos contextos laborales y académicos, y los resultados obtenidos en este estudio están en línea con la literatura existente sobre los efectos de este fenómeno en la productividad y bienestar de los individuos. En particular, el trabajo remoto y la digitalización han sido factores clave en la proliferación de esta cultura, ya que la conectividad constante impulsa a los trabajadores y estudiantes a mantenerse siempre disponibles. Este fenómeno se observa como un factor que altera significativamente el equilibrio entre la vida personal y profesional, generando una presión continua para estar activos sin descanso, lo que finalmente contribuye a un agotamiento más intenso.

En cuanto a los efectos sobre la salud mental, los resultados de este estudio coinciden con los hallazgos previos de (12) que indican que la sobrecarga de trabajo ya sea en el contexto académico o laboral, es una de las principales causas del agotamiento emocional y el síndrome de burnout. Según (13), la sobrecarga de trabajo puede ser tanto cuantitativa, relacionada con la cantidad de tareas, como cualitativa, vinculada a las dificultades inherentes a esas tareas. En este estudio, el 50% de los participantes reportó que la carga académica fue la principal causa de su agotamiento, un hallazgo que se alinea con la literatura, que señala que el estrés académico relacionado con la presión por obtener buenas calificaciones y cumplir con altas expectativas contribuye significativamente al agotamiento emocional.

El 40% de los participantes reportó haber reducido o abandonado sus hobbies, lo que refleja la tendencia observada en otros estudios de (14), (15), que señalan la falta de tiempo para actividades recreativas como un factor crítico en el agotamiento de los individuos. Esta disminución de las actividades de ocio es un componente clave en la discusión sobre la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, lo cual es esencial para la salud mental y el bienestar de los individuos. Los hallazgos de este estudio confirman que la cultura del ajetreo no solo impacta la productividad, sino también la calidad de vida y las relaciones interpersonales, factores que a menudo se descuidan en la búsqueda constante de logros profesionales y académicos.

En cuanto a las plataformas sociales, como Instagram, LinkedIn y Twitter, se encontró que estas juegan un papel crucial en la perpetuación de la cultura del ajetreo. Como se discute en los trabajos de (16), estas plataformas fomentan la presión por estar siempre conectados, lo que puede generar una constante necesidad de validación y la sensación de estar ocupados todo el tiempo, aunque no necesariamente de manera productiva. La comparación constante con los logros de otros, alimentada por las redes sociales, puede contribuir a un ciclo de esfuerzo y agotamiento sin fin. Este fenómeno es consistente con lo señalado por (17), quien afirma que la falta de un sistema eficaz para gestionar las tareas puede llevar a un sentimiento de sobrecarga y frustración.

A pesar de las desventajas mencionadas, es importante señalar que la cultura del ajetreo también presenta ventajas que pueden ser aprovechadas si se gestionan de manera adecuada. El fomento de la productividad, el desarrollo de habilidades de gestión del tiempo y la creación de redes de contacto son beneficios evidentes para los individuos que se sumergen en este entorno. Estos resultados coinciden con la investigación de autores como (18), el cual afirma que el networking constante y el enfoque en la superación personal pueden ser factores positivos que contribuyen al crecimiento profesional.

No obstante, los efectos negativos de esta cultura, como el agotamiento (burnout), el aumento de niveles de estrés y la falta de apoyo social, son notoriamente preocupantes. La falta de apoyo social en entornos laborales y académicos, reportada por un 60% de los participantes en este estudio, se alinea con las observaciones de (19), el cual indica que el aislamiento social y la falta de respaldo en el entorno laboral o educativo pueden intensificar los efectos negativos del estrés y el agotamiento.

El uso constante de tecnología, como dispositivos móviles, también ha sido señalado como un factor que contribuye a la sensación de estar permanentemente ocupado, lo que coincide con las ideas de (20), (21). Según (22), la conectividad constante interrumpe momentos cruciales de descanso y reflexión, lo que impide que los individuos desconecten del trabajo o estudio. Este fenómeno se ha intensificado en el contexto del trabajo remoto, donde los límites entre lo laboral y lo personal son cada vez más difusos, exacerbando los problemas relacionados con el agotamiento y la salud mental.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio revelan que la cultura del ajetreo genera elevados niveles de estrés y agotamiento emocional, particularmente entre estudiantes y trabajadores que experimentan una sobrecarga de tareas y responsabilidades. El 50% de los participantes reportó que la carga académica fue la principal causa de su agotamiento, lo que refuerza la literatura existente que relaciona el exceso de trabajo con el síndrome de burnout. Además, el 60% de los participantes indicó una falta de apoyo social, lo que intensifica los efectos negativos sobre su salud mental.

Asimismo, la falta de equilibrio entre el trabajo/estudio y la vida personal es un factor clave que contribuye a la disminución de la calidad de vida entre los participantes, ya que, un 40% de los encuestados reportó la reducción de sus actividades recreativas debido a la presión laboral y académica, lo que refleja la escasez de tiempo para el descanso y las actividades que fomentan el bienestar personal.

Finalmente, la adopción de la cultura del ajetreo, impulsada en gran parte por las redes sociales y la digitalización, no solo afecta la productividad, sino que también genera un entorno de trabajo y estudio altamente competitivo que puede inducir a un estrés excesivo. Mismo estudio subraya la importancia de que las organizaciones y las instituciones educativas implementen políticas que promuevan un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, además de fomentar espacios donde los individuos puedan aprender a gestionar el estrés de manera efectiva. negativo de la cultura del ajetreo y construir una sociedad más equilibrada y saludable

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rosales P. Hustle Culture, una cultura toxica [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://queembarrada.uniandes.edu.co/categorias/16-emociones/cultura-del-ajetreo/39-hustle-culture-una-cultura-toxica>
2. Cata T. Renuncia silenciosa [Internet]. UXCATA. 2024 [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://catahormazabal.cl/2024/01/02/hustle-culture/>
3. Martínez A. Historia del Hustle [Internet]. Encuentros Con el Baile. 2023 [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://encuentrosconelbaile.com/historia-del-hustle>
4. Abbas B. Hustle Culture: 11 Negatives You Must Know! [Internet]. ClockIt. 2023 [citado

- 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://clockit.io/es/hustle-culture-11-negatives-you-must-know/>
5. García R, Adelaida M, Esmeralda R. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002
 6. Macías E, Gualé L. La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí [Internet]. 2019 [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
 7. Carrera R. Hustle Culture o la cultura de la prisa – Orientación psicológica [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://orientacionpsicologica.es/hustle-culture-o-la-cultura-de-la-prisa/>
 8. González L. La trampa del hustle culture: ¿Cuándo dejamos de valorarnos fuera del trabajo? Ibero Show [Internet]. 2024 [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.iberoshow.com.es/lo-que-nadie-te-ha-contado/2024/9/28/la-trampa-del-hustle-culture-cuando-%20%20%20dejamos-de-valorarnos-fuera-del-trabajo-41429.html>
 9. Vistazo R. 7 de cada 10 trabajadores en Ecuador vive con estrés crónico laboral: ¿cómo combatirlo? www.vistazo.com [Internet]. 29 mayo 2024 [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.vistazo.com/estilo-de-vida/salud/7-de-cada-10-trabajadores-en-ecuador-vive-con-estres-cronico-laboral-como-combatirlo-YA7398076>
 10. marketing_umm. Cómo afecta el estrés en la educación [Internet]. UMM. 2021 [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>
 11. Sisy C. El síndrome de «Burn out» o síndrome de agotamiento profesional [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152001000100004&script=sci_arttext
 12. Timothy A. Pychyl C. Solving the Procrastination Puzzle [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.procrastination.ca/>
 13. Arturo JG. Entrevista con Christina Maslach: reflexiones sobre el síndrome de Burnout [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200001
 14. Paynter B. Feeling steamed? You're not alone: Americans hit record levels of stress, worry, and anger. Fast Company [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.fastcompany.com/90339634/feeling-steamed-youre-not-alone-americans-hit-record-levels-of-stress-worry-and-anger>
 15. Harvard Business Review. The Real Cost of Working Long Hours [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://hbr.org/2017/10/the-real-cost-of-working-long-hours>
 16. Forbes T. The Myth of Multitasking [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.forbes.com/sites/ericjorgenson/2020/01/07/the-myth-of-multitasking/?sh=7e3e9d7b7c1e>
 17. The Chronicle of Higher Education. The Pressure to Do It All [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.chronicle.com/article/the-pressure-to-do-it-all/>
 18. Inside Higher Ed. The Competitive College Admissions Landscape [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.insidehighered.com/news/2021/04/07/college->

admissions-competition-continues-intensify

19. Psychology Today. The Pressure to Succeed [Internet]. [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-moment-youth/201903/the-pressure-succeed>
20. Koller J. The Impact of Social Media on Motivation and Success. *Social Media Studies*. 2019;12(3):45-58.
21. Smith A, Duggan M. Online Dating & Relationships. Pew Research Center [Internet]. 2013 [citado 28 Sept 2024]. Disponible en: <https://www.pewresearch.org>
22. Karpinski AC. Facebook Use and Academic Performance. *Computers in Human Behavior*. 2021;26(6):1237-1245.