

Original

La sociedad del cansancio y el flujo creativo: experiencia en estudiantes de la Escuela de Arte y Diseño

The Burnout Society and Creative Flow: Student Experience from the Art and Design School

Diana Echeverría Mondragón^{*1} , Ana María Moya Mantilla¹ , Taiki Alejandro Kawano Solis¹ 

¹Escuela de Arte y Diseño, Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC, Tegucigalpa, Honduras

*Autor correspondiente: diana.echeverria@unitec.edu.hn



Este trabajo está bajo una licencia internacional Creative Commons Attribution 4.0 BY, NC.

Recibido: 16 de abril de 2025 / Aceptado: 20 de noviembre de 2025 / Publicado: 19 de marzo de 2026.

Citar: Echeverría Mondragón, D., Moya Mantilla, A. M., y Kawano Solis, T. A. (2026). La sociedad del cansancio y el flujo creativo: experiencia en estudiantes de la Escuela de Arte y Diseño. *Tekné: Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1-7.

<https://doi.org/10.69845/tekne.v4i1.479>

Resumen. Introducción: La creatividad es fundamental para el desarrollo humano; sin embargo, la sociedad contemporánea influye negativamente por la denominada sociedad del cansancio, donde los sujetos se autoexigen para responder a ideales de hiperproductividad, lo que impacta directamente en sus procesos creativos. Este estudio toma como marco teórico la teoría del flujo de Csikszentmihalyi y el concepto de Sociedad del Cansancio de Byung-Chul Han, con el objetivo de analizar cómo incide en los procesos creativos de estudiantes universitarios de disciplinas creativas, la ansiedad y los bloqueos creativos. **Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal mediante una encuesta anónima a 297 estudiantes de la Escuela de Arte y Diseño de UNITEC, campus Tegucigalpa, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. El instrumento indagó sobre la cultura del rendimiento, el proceso creativo y las prácticas de desconexión y contemplación mediante la estadística descriptiva. **Resultados:** Hay una alta presión por cumplir metas productivas como estrategia de autoexigencia. Se identificó ansiedad asociada a la exigencia de novedad y constantes bloqueos creativos. Aunque los estudiantes reconocen la importancia del ocio y la pausa, rara vez los integran en su rutina, perpetuando un ciclo de bloqueo creativo, hiperproducción y agotamiento. **Conclusiones:** La hiperconectividad y la autoexigencia limitan el flujo creativo y la academia debe promover procesos creativos sostenibles que integren la pausa, la contemplación y el bienestar en la formación creativa.

Palabras Clave: Burnout académico, Creatividad, Educación artística, Ocio, Productividad

Abstract. Introduction. Creativity is fundamental to human development; however, contemporary society negatively influences it through what is known as the burnout society, where people push themselves to meet ideals of hyper-productivity, directly impacting their creative processes. This study uses Csikszentmihalyi's flow theory and Byung-Chul Han's concept of the Burnout Society as its theoretical framework, with the aim of analyzing how anxiety and creative blocks affect the creative processes of university students in creative fields. **Methods:** A cross-sectional descriptive study was conducted using an anonymous survey of 297 students from the School of Art and Design at UNITEC, Tegucigalpa, selected through

voluntary sampling. The instrument explored performance culture, the creative process and practices of disconnection, and contemplation using descriptive statistics. **Results:** There is high pressure to meet productivity goals as a self-imposed challenge. Anxiety was identified due to the demand for novelty and constant creative blocks. Although students recognized the importance of leisure and breaks, they rarely incorporate them into their routine, perpetuating a cycle of creative block, overproduction, and burnout. **Conclusions:** Hyper-connectivity and self-imposed demands limit creative flow, and academia must promote sustainable creative processes that integrate pause, contemplation, and well-being into creative formation. **Keywords:** Academic burnout, Artistic education, Creativity, Leisure, Productivity

Introducción

La creatividad es una necesidad para el desarrollo humano. Continuamente se han estudiado las condiciones adecuadas para conseguir el momento de iluminación en el proceso creativo. Este denominado efecto eureka es el resultado de un camino largo y exigente en la generación de ideas conocido como proceso creativo. El estado de flujo es un *momentum* descrito por Csikszentmihalyi (2010) como el estado óptimo en el que la persona está completamente inmersa en una actividad, a tal punto que pierde noción de sí misma y del paso del tiempo. Es un estado de atención profundo, en el que no importa nada más que la acción de crear, así como la satisfacción y disfrute que esto conlleva. Para llegar a este estado se requieren tres elementos. El primero, conocimiento sobre el tema, que permite crear las conexiones necesarias para explorar nuevas posibilidades. Segundo, la capacidad imaginativa, que dirige a la inspiración. Finalmente, la concentración, como la capacidad para profundizar sobre la chispa inicial y transformarla en algo más (Ferrer, 2006).

Por otra parte, el filósofo Han (2012) establece su postulado teórico sobre la cultura del rendimiento y la hiperproductividad en la sociedad contemporánea, a tal punto de llevar a un sujeto a un agotamiento extremo, en el que la concentración y la producción creativa se vuelven casi una conquista. La positividad tóxica y el exceso de estímulos conlleva al individuo a autoexplotarse con la idea de tener éxito. Esto se ve reflejado en la generación Z, quienes, al ser nativos digitales, están rodeados de contenidos que muestran que lo normal es tener éxito y que deben ser capaces de reinventarse para poder lograrlo (Duque, 2024).

Han (2023) propone como antídoto algo que denomina contemplación. Esta necesita de mucho tiempo de inactividad y reflexión. En una sociedad que opta por resultados y en donde tantas tareas se deben cumplir a corto plazo es casi un signo de rebeldía atreverse a contemplar. Csikszentmihalyi (2001) por otra parte, le llama ocio a ese momento en el que la mente puede desconectarse y entrever nuevas posibilidades.

Recientemente Bullock et al. (2024) analizaron la ansiedad que sienten los estudiantes ante la exigencia de generar productos creativos. Los autores concluyeron que cuando se le indica a una persona que debe ser creativa, se genera una presión en ella que entorpece el proceso. En cambio, si se les asigna una actividad en la que no se asocia a la creatividad como criterio de evaluación, entonces se vuelve beneficioso. En el contexto nacional este fenómeno se relaciona con el estrés académico que sienten los estudiantes de licenciatura por cumplir con expectativas de rendimiento. Romero et al. (2024) señalan que el estrés en estudiantes de ingeniería de una universidad hondureña se manifiesta a través de la falta de concentración, incapacidad para relajarse, somnolencia y cansancio.

Esta investigación relata las opiniones y comportamientos de estudiantes universitarios de diversas disciplinas creativas, con respecto a sus procesos de creación y momentos en estado de flujo en la sociedad del cansancio. Aproximarse a este fenómeno desde la academia se vuelve importante, ya que las ideas que surjan en torno a la generación de productos creativos pueden desembocar en un proceso equilibrado y pleno como lo indica Csikszentmihalyi (1998) o, por el contrario, en ansiedad, estrés, cansancio y demás síntomas de la sociedad contemporánea que describe Han (2012).

El objetivo principal de esta investigación es describir cómo los estudiantes de la Escuela de Arte y Diseño (EAD) de UNITEC (Universidad Tecnológica Centroamericana), Tegucigalpa experimentan la sociedad del cansancio en sus procesos creativos, considerando sus opiniones y comportamientos con respecto a la productividad y sus mecanismos frente a los bloqueos creativos.

Métodos

Se realizó un estudio transversal descriptivo a partir de la recolección de información primaria con estudiantes de

la Escuela de Arte y Diseño de UNITEC, Tegucigalpa. Para ello se desarrolló una encuesta anónima en Microsoft Forms, distribuida por medio de grupos de WhatsApp a los 1078 estudiantes en estatus activo que componen el universo. El levantamiento de la información se llevó a cabo durante marzo y abril de 2025. Participaron 297 personas, seleccionadas a partir de un muestreo no probabilístico a conveniencia.

El instrumento fue creado por los autores, contemplando indicadores observables en 15 preguntas. El cuestionario contó con un consentimiento informado. Para garantizar la libertad en las opiniones, no se preguntó información personal, más allá de datos demográficos. La encuesta se dividió en dos secciones: “influencia de la sociedad del cansancio” y “la experiencia del flujo creativo” con preguntas que utilizaron una escala de Likert de frecuencia. El análisis de los datos se efectuó en Excel, con estadística descriptiva.

Una vez que los datos se recolectaron y organizaron, se estableció un sistema de codificación a partir de tres categorías. La primera: la cultura del rendimiento, en la que se identifican comportamientos y percepciones sobre las autoexigencias en torno a la productividad; la segunda: la experiencia del proceso creativo, que indaga sobre las vivencias alrededor del estado de flujo, la concentración y los bloqueos creativos; y finalmente: la desconexión y contemplación, que sondea las estrategias de los estudiantes ante bloqueos, el trabajo bajo presión y la ansiedad por la novedad.

Resultados

El 72% de los 297 estudiantes encuestadas son mujeres (214), frente al 28% de hombres (83). Casi la mitad (48,31%) de los sujetos se encuentra en el grupo de edad entre 18 y 20 años, seguido por un 25% entre 21 y 22 años. Solo un 6,08% tiene menos de 17 años.

La cultura del rendimiento

Las preguntas planteadas para este segmento se orientaron a identificar la presión que sienten los estudiantes para cumplir con las expectativas sobre el rendimiento, la exposición y uso de los estímulos digitales y los comportamientos en torno a sus expectativas de productividad.

El 88% de los alumnos consideran que se sienten frecuentemente sometidos a una alta presión para cumplir con expectativas de rendimiento. El 95% respondió que el trabajo bajo presión es una práctica común para cumplir con los ideales de productividad (Figura 1). Los resultados demuestran la gran relación que hay con el agotamiento, la autoexigencia y la sociedad del rendimiento (Han, 2012).

El 56% de los estudiantes admitieron que los estímulos digitales afectan frecuentemente su concentración y capacidad para crear. Mientras que el 89%, se expone frecuentemente a los estímulos digitales, para ser más

productivos. Es decir, que reconocen que el constante uso de dispositivos digitales y la multitarea afecta su concentración y capacidad de creación, pero a la vez los utilizan como herramientas de producción. Tomando en cuenta, que los encuestados forman parte de las generaciones consideradas nativas digitales, se puede notar una tendencia en los datos sobre la relación entre las pantallas, concentración y creatividad (Duque, 2024).

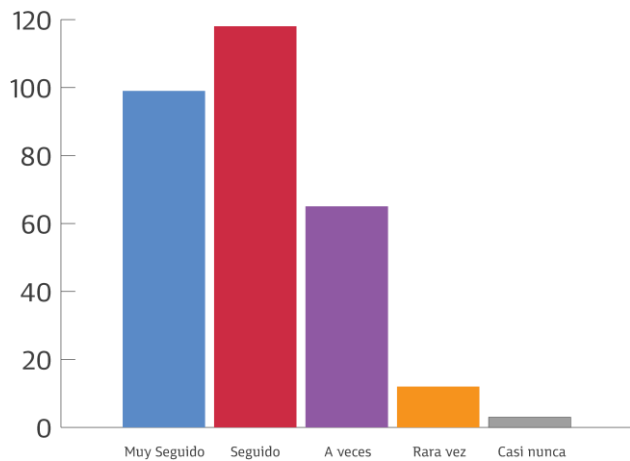


Figura 1. Frecuencia del trabajo bajo presión como estrategia para cumplir con las expectativas de rendimiento

Experiencia del proceso creativo

En el segundo bloque, se evaluó la percepción de los encuestados en las repercusiones que causan la presión por crear con novedad y originalidad, y como resultado, la ansiedad por bloqueos creativos; al igual se obtuvieron datos sobre la frecuencia y etapa en la que lo experimentan. En contraste, se consultó la constancia con la que tienen y los momentos en lo que disfrutan los estados de flujo creativo. En respuesta, el 77% de los estudiantes (suma de las dos mayores frecuencias) consideran que sufren ansiedad por la presión de ser novedosos y originales constantemente.

El 91% reportó que sufren de bloqueos para crear. El 81% indicó que estos bloqueos creativos se dan en su mayoría en la etapa inicial del proyecto o incluso antes de comenzar. Esto podría vincularse a la presión por cumplir las expectativas de rendimiento y novedad en los proyectos.

El 83% consideran que con irregularidad disfrutan de sus procesos creativos, en los cuales se sienten totalmente inmersos. Sin embargo, apenas el 36% consideran que experimentan el estado de flujo de manera frecuente y solo el 9% de manera muy frecuente. Los participantes tienen momentos en los que logran gozar del ejercicio creativo, pero no de manera frecuente.

La desconexión y contemplación

En el tercer bloque, se buscó identificar las estrategias y frecuencia de desconexión de sus exigencias diarias, las

actividades y momentos que les ayuda a superar un bloqueo creativo, así como las actividades y frecuencia de ocio y tiempo libre. El 97% de los sujetos señalaron que consideraban como importante o muy importante el tiempo de desconexión para estimular su creatividad y alcanzar el flujo creativo. Sin embargo, el 71% de los estudiantes, rara vez o a veces se permiten momentos de desconexión en la vida diaria, lo cual, refleja que los encuestados consideran que es necesario tener espacios de inactividad, pero no lo aplican con frecuencia.

El 49% de los encuestados reconocen tener bloqueos creativos de manera frecuente o muy frecuente. Entre las estrategias más comunes para superarlos se encuentran: ver referencias de otros proyectos con un 72% y las actividades de relajación, meditación, deporte y momentos al aire libre con un 53%.

Las estrategias más mencionadas para manejar la presión por las exigencias de la vida diaria son: actividades sociales 60%, seguido de actividades recreativas con pantallas con un 47% y un 38% recreación al aire libre. Destaca entre las respuestas, que, el 5% (16 personas) respondieron que no aplican ninguna estrategia para superar el bloqueo, sino que, deciden abandonar el proyecto. Las últimas preguntas, fueron formuladas bajo la metodología de selección múltiple.

Tabla 1. Estrategias de ocio, desconexión y desbloqueo creativo

Actividades	%	Función
Actividades de relajación o meditación	14%	Enfrentarse a un bloqueo creativo. Desconexión y ocio
Actividades recreativas al aire libre	15%	Enfrentarse a un bloqueo creativo. Desconexión y ocio.
Ver referencias	42%	Enfrentarse a un bloqueo creativo.
Continuar trabajando	22%	Enfrentarse a un bloqueo creativo.
Abandonar el proyecto	5%	Consecuencia de un bloqueo creativo no superado.
Actividades recreativas con pantalla	28%	Ocio sin desconexión.
Actividades de socialización	36%	Desconexión y ocio

Análisis

Existe una paradoja en donde el multitasking es confundido con rendimiento. Los nativos digitales utilizan la tecnología como el mecanismo principal para ser productivos, a pesar de que el 56% de los participantes reconocieron que los dispositivos digitales afectan su concentración. La mayoría trabaja bajo presión para cumplir con sus expectativas de rendimiento, sin embargo, el 35% admite que el mejor momento para generar ideas es cuando trabajan con tiempo y sin presión. La presión por la novedad está afectando la etapa de experimentación creativa y la convierte en una fuente de estrés. El hecho de

que el 81% sufrieron bloqueos creativos en la etapa inicial del proceso, es un indicador de una parálisis frente a una serie de expectativas iniciales.

El flujo requiere de atención sostenida durante el proceso de creación (Csikszentmihalyi, 2010). La combinación de presión externa, expectativas propias de ser originales y los pocos momentos de desconexión generan un ambiente árido para que este se genere, como lo demuestra que únicamente el 9% experimenta el flujo de manera muy frecuente. La creación se vuelve entonces accidental, en donde se valora más el producto que la experiencia de crear.

El 97% sabe que la desconexión es necesaria, pero el 71% se mantiene en un ciclo de estímulos constantes. A nivel teórico, identifican la importancia del ocio, pero en la práctica se mantienen hiperconectados. Esto representa un riesgo para el rendimiento porque interfiere con la atención y el enfoque, afectando el proceso creativo (Vanden et al., 2024).

Discusión

La ansiedad por desempeño no surge solo de la exigencia académica, sino también por las expectativas propias de los estudiantes al enfrentarse a retos creativos. Este fenómeno coincide con lo planteado por Maisel (2014) y Daker et al. (2019), quienes observaron que los sujetos experimentan mayores niveles de ansiedad ante tareas que requieren novedad, en comparación con actividades cotidianas. La presión por la novedad constante está sofocando la libertad creativa. Sumado a lo anterior, el entorno académico actual se ha convertido en un modelo de hiper-productividad donde el agotamiento es la norma y no la excepción.

Mientras los sujetos reconocen la necesidad de contemplación para que se dé el flujo creativo, la ejecución de esta es escasa. El ocio se ha transformado en una actividad que genera ansiedad y culpa, en lugar de recuperación y restauración debido a la presión social por ser productivo (Koo, 2023). Al analizar lo anterior desde la perspectiva de la economía creativa (Menger, 2014), se puede reconocer el riesgo latente de los estudiantes al egresar e insertarse en el mercado laboral.

En este rubro no hay distinción clara entre el tiempo de vida y tiempo de trabajo, ya que en las producciones creativas el éxito se conoce hasta después de su distribución. De manera que, los creativos producen de manera masiva (hiperproducción) para aumentar sus posibilidades de éxito. Dicho fenómeno se ve robustecido también por romantizar el trabajo creativo, donde la pasión por el arte justifica la precariedad.

Es así como, los individuos asumen el trabajo bajo presión y las malas condiciones como parte del sector artístico, ya que aman lo que hacen (McRobbie, 2016; Curtin & Sanson, 2016). La hiperconectividad es otro fenómeno de la cultura del rendimiento que se vio reflejada en los sujetos. Si bien los estudiantes reconocen que la

exposición constante a distintos estímulos digitales afecta su concentración y capacidad de crear, también tienen consciencia que es importante realizar una desconexión para estimular la creatividad y alcanzar el flujo creativo. La tecnología actúa simultáneamente como detonador del bloqueo creativo y como estrategia para salir del mismo.

Castelo et al. (2025) afirman en un reciente estudio que la desconexión digital es realmente necesaria, porque ayuda a mejorar la salud mental y capacidad de atención. Han (2012) señala que hay un tipo de depresión causada por la sociedad del rendimiento, comenzando con una fatiga por crear y un cansancio por no poder hacer nada. Esta incapacidad de desconexión es una alerta roja.

Cuando los alumnos tienen intención de relajarse, el 46% vuelve a las pantallas. Ali y Saher (2025) evidenciaron que los estudiantes que utilizan con mayor frecuencia su smartphone presentan una menor capacidad para desarrollar su creatividad. Una generación hiperconectada es un riesgo para al proceso creativo mismo, ya que la hiperestimulación y el multitasking saturan la capacidad cognitiva de los estudiantes, generando creativos cansados.

Los sujetos se encuentran en un estado de hiperatención en el que se sobrecarga su memoria de trabajo y les impide lograr un estado de pensamiento profundo y, en consecuencia, ser creativos (Sweller, 1988). La sobrecarga tecnológica puede causar, además, malestar psicológico y efectos negativos en la productividad, en especial cuando los sujetos están demasiado inmersos en su uso, experimentan altas cargas cognitivas, lo que puede conducir a un aumento del estrés y mayor agotamiento (Välimäki, 2024).

En un mundo donde impera un acelerado proceso de satisfacer necesidades inmediatas, el acto de ser creativos es cada vez más un desafío, la errada percepción, que se debe descansar poco para ser productivos, y sentir una presión muy alta para responder en todo momento con novedad y originalidad, no es la solución, más bien está creando una ansiedad generalizada. Por el contrario, se debe recuperar la atención profunda y la búsqueda del elemento que se da cuando una persona está haciendo algo que le emociona, entusiasmo e impulsa (Robinson, 2009).

Otra de las estrategias manifestadas por los estudiantes es la búsqueda constante de referencias, en plataformas como Pinterest, no solo como forma de nutrir la inspiración, sino que también puede generar una comparación constante que satura la memoria de trabajo (Olson, 2025) y en consecuencia se genera una parálisis por análisis al enfrentarse a una sobrecarga de información, poniendo aún más presión en el estudiante al intentar generar ideas originales (Jiang et al, 2024).

Este fenómeno se ha abordado por Pinterest al reportar una fatiga masiva por tendencias, por lo que propone un optimismo realista, la búsqueda del sentido de pertenencia y la protección de la identidad individual como estrategias para el bienestar emocional de sus usuarios (Stanback, 2025). Por otra parte, la mayoría de los estudiantes reconoce que trabajan bajo presión muy seguido para

cumplir sus expectativas de rendimiento. A su vez, el 71% indica encontrarse en un bloqueo creativo constantemente.

Para salir del bloqueo creativo, una gran mayoría afirma sacrificar sueño o salud de manera recurrente. El 64% admite trabajar incesantemente como estrategia para superarlo, de manera que, se genera un ciclo de producción que conlleva al agotamiento (Figura 2). Esto refleja la autoexplotación del sujeto en función de cumplir con sus expectativas de rendimiento (Han, 2012). La vida acelerada y búsqueda de resultados inmediatos que entorpecen el proceso lento y orgánico necesario para la creatividad (Han, 2023).

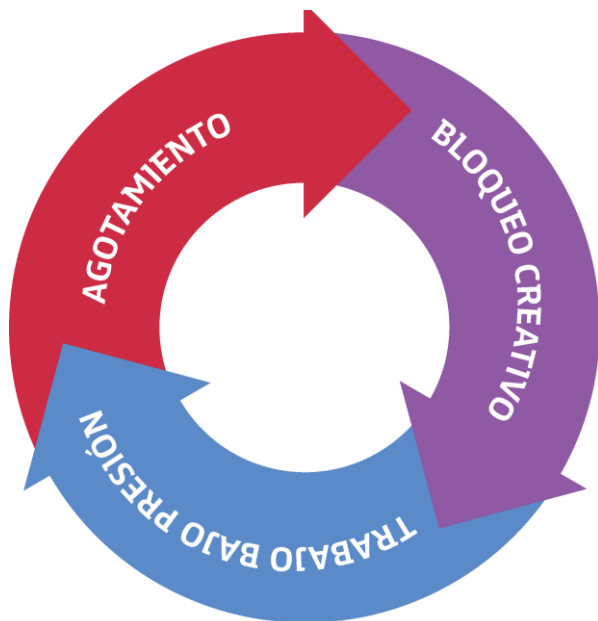


Figura 2. Ciclo del bloqueo creativo.

Resulta alarmante que la mayoría de los encuestados perciba “el trabajo bajo presión” como un requisito para la creatividad, especialmente considerando que el 81% sacrifica frecuentemente su descanso y salud para cumplir con un alto rendimiento. Si bien, existe el mito de que la presión del tiempo estimula la creatividad, la evidencia sugiere que los plazos excesivamente restrictivos la obstaculizan, ya que impide que las personas se enfoquen en la resolución del problema.

Se ha observado que en cuanto mayor sea la presión que experimentan los individuos en un día determinado, menor es la probabilidad de que logren pensar de manera creativa (García & Castro, 2021; Amabile et al., 2002). Esta problemática se profundiza al considerar otras dimensiones de la creatividad. Por un lado, Han (2012) comenta que con la pérdida de relajación se pierde el don de la escucha atenta, el asombro y elementos contemplativos que son importantes para expresar y crear. Csikszentmihalyi (2010) asocia el estado de flujo con el bienestar y la felicidad. Guerra González et al. (2021) indica que los momentos de ocio fomentan el desarrollo personal. Desde la teoría del

flujo, la creatividad es liberadora y llena de satisfacciones (Csikszentmihalyi, 1998). En cambio, Han (2012) propone cómo la cultura del rendimiento ejerce una presión en los estudiantes para ser creativos, productivos y eficientes: la creatividad puede ser liberadora o esclavizante, según cómo se practique. La verdadera creatividad no se debe forzar con la hiperproductividad, sino que surge en los momentos de ocio contemplativo, cuando la mente está más abierta y receptiva (Han, 2023). Esto se ve en el 35% de los sujetos que indican que el momento en el que se sienten más propensos a generar ideas creativas es cuando trabajan con libertad y sin presión.

Todo esto pone en evidencia la enorme responsabilidad de la academia y la manera en la que se enseña el ejercicio creativo, lo que se traduce en varios retos para los educadores, donde resulta fundamental brindar a los estudiantes de las áreas creativas, diversas herramientas para manejo de estrés, tanto en su rendimiento académico como en sus proyectos.

Una de las tareas más necesarias en la educación creativa en Latinoamérica es enseñar que el proceso también implica pausar, cuidarse y crear de una manera sostenible. Enseñar el desarrollo de estrategias para afrontar los desafíos de ejercer profesionalmente la creatividad en la sociedad contemporánea, sin sacrificar el bienestar. Finalmente, tomar consciencia de que existen rutas más amigables para el ejercicio creativo (Jódar, 2025). Para ello, se debe primero fluir a través de prácticas de desconexión y ejercicios de exploración.

Se necesita integrar la inactividad y la experimentación como parte del proceso, para generar un nuevo ciclo de creatividad, pero esta vez equilibrada (Figura 3). La pausa y el ocio son importantes para permitir a los estudiantes el tiempo de reflexión e incubación libre de las presiones de obtener resultados (Csikszentmihalyi, 2001). Esto refuerza lo que Wallas (1926) escribió hace casi 100 años sobre la incubación y el periodo de ocio para lograr el momento *eureka* en un proceso creativo.

En la mayoría de los casos la creatividad toma tiempo. Mucho más que tiempo libre, debe ser un momento que se destine específicamente para explorar nuevos conceptos, experimentar con posibles soluciones y desarrollar habilidades de atención profunda y reflexión (Amabile, 2000). Esto debe fomentarse desde las aulas, cambiando el paradigma hacia el enfoque exclusivamente productivo (Guerra & Villamar, 2021). La pausa reflexiva también es necesaria para que un estudiante indague sobre sus propios procesos y así generar conocimiento sobre cómo ser creativo (Schön, 1983). Esto se logra mediante actividades pedagógicas que le den valor al proceso creativo y no solo al resultado, a la contemplación y reflexión como práctica de clase y la enseñanza con el ejemplo.

De la misma manera, se deben generar espacios de diálogo que permitan desmitificar la precariedad y el sacrificio para lograr productos creativos de valor. Para ello hay que fomentar al bienestar emocional como un estado asociado a más niveles de creatividad (Smith et. al., 2022).

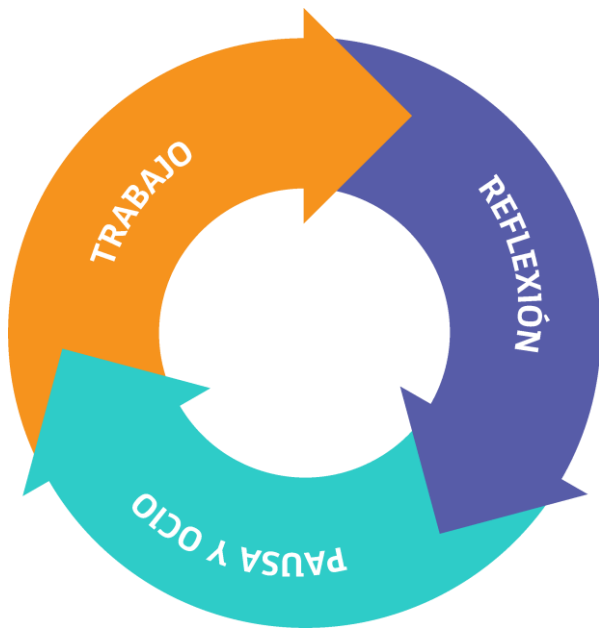


Figura 3. Ciclo de creatividad equilibrada

Una buena práctica docente en áreas creativas debe resistir la lógica del cansancio y autoexplotación y en su lugar, debe ser reflexiva, humanizante, generar espacios de aprendizaje saludables, fomentar entornos sanos para la producción creativa y favorecer los estados de flujo y contemplación.

Es importante entender, que el impacto de enseñar bajo un ciclo de creatividad equilibrado va más allá de un ejercicio académico universitario. Según Roles (2022) el agotamiento creativo está presente entre los profesionales de la industria y lo describe como una pérdida de la capacidad para generar ideas y soluciones novedosas, lo que no sólo afecta el rendimiento creativo, llegando a provocar una mayor rotación laboral en las empresas.

Conclusión

Este estudio pone en evidencia varios de los conceptos de la sociedad del cansancio en los estudiantes de la Escuela de Arte y Diseño, de UNITEC Tegucigalpa. Se ha identificado que la hiperconectividad y autoexigencia son factores que están presentes en el proceso creativo de los estudiantes, generando que la experiencia creativa deje de ser un proceso de libertad a una evidencia de logro productivo.

Los estudiantes son sometidos a un ideal interno de rendimiento que los lleva al trabajo bajo presión y a sentir ansiedad por generar ideas originales. Los mecanismos actuales para enfrentar los bloqueos creativos son ineficientes. Existe un desconocimiento práctico sobre el ocio, hay una conciencia teórica de su valor, pero los estudiantes no son capaces de ejecutarlo.

La falta de desconexión digital, en especial cuando se utiliza como una actividad de recreación, en lugar de causar

un beneficio en el ejercicio creativo, genera más ansiedad, aumenta la presión por rendir y somete a los estudiantes a un falso optimismo. La alarma denota en las erradas percepciones que tienen los sujetos a causa la sociedad del rendimiento mencionada por Han (2012), y que se comprueba en la muestra de que es necesario sacrificar su salud para lograr el éxito generando una sociedad, con una gran tendencia a un tipo de depresión causado por la fatiga.

La academia tiene la responsabilidad de reflexionar sobre cómo se está enseñando el proceso creativo, en el que el estudiante no perciba que deba sacrificar su salud mental y descanso para lograr el éxito. La formación creativa debe enaltecer al aburrimiento y al ocio. Es necesario que se establezcan políticas académicas que protejan los procesos de incubación y experimentación, así como brindar herramientas para comprender que la creatividad es un estado liberador y de disfrute.

Para ello, se propone un ciclo de creatividad equilibrado, donde el trabajo, la reflexión y la pausa sean parte del proceso, para lograr una reconciliación con el acto creativo. Desde la contemplación, introspección y la búsqueda de lo que realmente le apasione e impulse al sujeto a encontrarse más frecuentemente en un estado de flujo real. Si bien la presente investigación se centró en describir cómo los estudiantes universitarios experimentan la sociedad del cansancio en sus procesos creativos, los resultados abren posibles líneas de investigación que ameritan ser estudiadas a mayor profundidad. En primer lugar, sería pertinente analizar la implementación de propuestas metodológicas orientadas a la enseñanza de procesos creativos sostenibles.

Asimismo, se sugiere estudiar sobre la relación entre la desconexión digital y pausa reflexiva con el proceso creativo, especialmente en contextos académicos.

Consideraciones éticas

Se contó con la autorización de los estudiantes para realizar el estudio.

Contribución de los autores

DE participó con la conceptualización. DE, AM participaron en el análisis formal. Todos los autores participaron en la curación de datos, investigación y redacción. Los autores aprobaron la versión final del manuscrito.

Conflictos de interés

Los autores declaramos que no existe conflicto de interés de ningún tipo.

Financiamiento

Ninguno.

Uso de IA

Se utilizó Inteligencia Artificial de forma responsable. Todas las ideas de esta investigación son obra de los autores. Se utilizó ChatGPT y Google Gemini para la búsqueda de referencias, en la corrección de redacción del instrumento y revisión gramatical del texto.

Referencias

- Amabile, T. M. (1998). Cómo matar la creatividad. *Harvard Business Review*, 76(5), 76-87. https://dl.wqtxts1xze7.cloudfront.net/35221228/Como_matar_la_creatividad_teresa_amabile-libre.pdf
- Amabile, T. M., Hadley, C. N., & Kramer, S. J. (2002). Creativity under the gun. *Harvard Business Review*, 80(8), 52-61. <https://hbr.org/2002/08/creativity-under-the-gun>
- Ali, M. M., & Saher, S. (2025). Distraction or dependence? Exploring the effects of smartphone overuse on student creativity and learning. *Trends in Social Sciences*, 1(1), 35-40. <https://doi.org/10.21124/tss.2025.35.40>
- Bullock Muir, A., Tribe, B., y Forster, S. (2024). *Creativity on Tap? The Effect of Creativity Anxiety Under Evaluative Pressure*. *Creativity Research Journal*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/10400419.2024.2330800>
- Castelo, N., Kushlev, K., Ward, A. F., Esterman, M., y Reiner, P. B. (2025). *Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being*. PNAS Nexus, 4(2), pgaf017. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017>
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Creatividad: el flujo y la psicología del descubrimiento y la invención. España: Ediciones Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (2001). Ocio y creatividad en el desarrollo humano. En Csikszentmihalyi, M., Cuenca, M. et al., Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano (pp. 17-32). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Curtin, M., y Sanson, K. (2016). *Creatividad precaria*. University of California Press.
- Daker, R. J., Cortes, R. A., Lyons, I. M., y Green, A. E. (2020). Creativity anxiety: Evidence for anxiety that is specific to creative thinking, from STEM to the arts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(1), 42-57. <https://doi.org/10.1037/xge0000630>
- Duque, I., & Jódar, F. (2024). *Acompañando a las nuevas generaciones en la era de las pantallas: Bienvenidos a Tecnópolis/Welcome to Tecnópolis*. Nube de Tinta.
- Ferrer, E. (2006). El proceso creativo. Retrieved Junio: <http://segmento.itam.mx/Administrador/Uploader/material/EI%20Proceso%20Creativo.PDF>.
- García García, L. A., & Castro Sánchez, J. J. (2021). La creatividad y su comprensión. https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/112044/1/Creatividad_compreension.pdf
- Calvo Hernández, P., Hernández Suárez, V. M., & Suárez Robaina, J. R. (2021). *La investigación acompañando a la vida. Estudios en Homenaje a Emigdio Repetto Jiménez*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). <https://doi.org/10.20420/1656.2021.430>
- González, M. D. R. G., & López, L. V. (2021). La revaloración del ocio, más que del tiempo libre. *Revista Estudios*, (42), 352-380. <https://doi.org/10.15517/re.v0i42.47224>
- Han, B.-C., y Arregi, A. S. (2012). *La sociedad del cansancio* (2a edición). Herder. <https://doi.org/10.2307/j.ctvt9k12c>
- Han, B. (2023). *Vida contemplativa. Elogio de la inactividad*. Madrid: Editorial Taurus.
- Koo, H. J. (2023). *American idle: An examination of leisure guilt, time use, and well-being* (Tesis doctoral). University of California, Irvine. UC Irvine Electronic Theses and Dissertations. <https://escholarship.org/uc/item/6854g2zx>
- Jiang, Y., Zhao, X., & Wang, L. (2024). The impact of multidimensional excessive social media use on academic performance: The moderating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1345678. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12231663/>
- Maisel, E. (2014). *Mastering creative anxiety: 24 lessons for writers, painters, musicians, and actors from America's foremost creativity coach*. New World Library.
- McRobbie, A. (2016). *Be creative: Making a living in the new culture industries*. Polity Press.
- Menger, P.-M. (2014). *The economics of creativity: Art and achievement under uncertainty*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674726451>
- Olson, B. (2025, 15 de enero). *Does Pinterest foster a culture of comparison?* The Owl. <https://bhsowl.org/8099/opinion/does-pinterest-foster-a-culture-of-comparison/>
- Robinson, K. (2009). *El Elemento: Descubrir tu pasión lo cambia todo*. Conecta.
- Romero, A. C., Paz, E., Medina, N. (2024). Academic stress in students of the Faculty of Engineering at a Honduran university. In Proceedings of the 22nd LACCEI International Multi-Conference for Engineering, Education and Technology (LACCEI 2024): "Sustainable Engineering for a Diverse, Equitable, and Inclusive Future at the Service of Education, Research, and Industry for a Society 5.0." <http://dx.doi.org/10.18687/laccei2024.1.1.1095>
- Roles, K. (2022). *Creative burnout: Suffocating the future of design. A detailed analysis of the effects of creative burnout among design students and professionals* [Education paper]. Industrial Designers Society of America.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Smith, K., Pickering, A., y Bhattacharya, J. (2022). The Creative Life: A Daily Diary Study of Creativity, Affect, and Well-Being in Creative Individuals. *Creativity Research Journal*, 34(4), 460-479. <https://doi.org/10.1080/10400419.2022.2122371>
- Stanback, S. (2025). *Pinterest Predicts: A look at the creative trends for the coming year*. Pinterest Newsroom. <https://newsroom.pinterest.com/en/post/pinterest-predicts-2025-trends>
- Välimäki, V. (2024). Impact of reducing digital distractions on creativity: A systematic review of the effects on the creative industry (Tesis de maestría). Arcada University of Applied Sciences. Theseus – Repositorio abierto de tesis de universidades de ciencias aplicadas. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/877147/Valimaki_Vill_e.pdf
- Vanden Abeele, M. M. P., Vandebosch, H., Koster, E. H. W., De Leyn, T., Van Gaeveren, K., de Segovia Vicente, D., Van Bruyssel, S., van Timmeren, T., De Marez, L., Poels, K., DeSmet, A., De Wever, B., Verbruggen, M., & Baillien, E. (2024). *Why, how, when, and for whom does digital disconnection work? A process-based framework of digital disconnection*. *Communication Theory*, 34(1), 3-17. <https://doi.org/10.1093/ct/qtad016>