

# LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO Y EL FLUJO CREATIVO: EXPERIENCIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ARTE Y DISEÑO

DIANA ECHEVERRÍA MONDRAGÓN, ANA MARÍA MOYA MANTILLA, TAIKI ALEJANDRO KAWANO SOLIS  
Escuela de Arte y Diseño, UNITEC, Tegucigalpa, Honduras

## ANTECEDENTES



SOCIEDAD DEL CANSANCIO, BYUNG-CHUL HAN (2012)



TEORÍA DEL FLUJO CREATIVO, MIHALY CSIKSZENTMIHALYI (2010)



ANSIEDAD CREATIVIDAD BAJO PRESIÓN, BULLOCK MUIR, A., TRIBE, B., Y FORSTER, S (2024)



ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ING., ROMERO, A. C., PAZ, E., Y MEDINA, N (2024)



15 preguntas



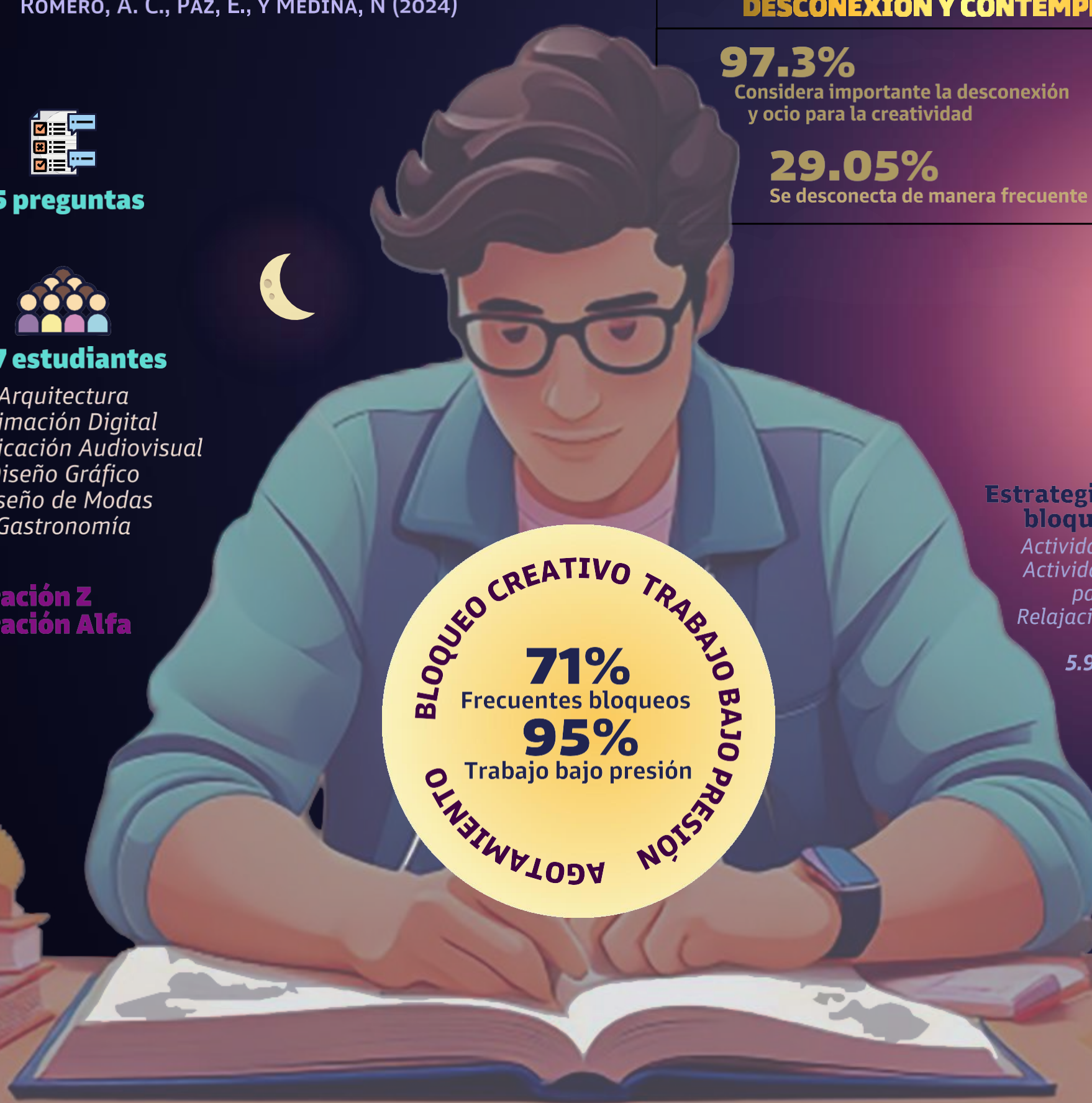
297 estudiantes

Arquitectura  
Animación Digital  
Comunicación Audiovisual  
Diseño Gráfico  
Diseño de Modas  
Gastronomía

Generación Z  
Generación Alfa

## DESARROLLO

CULTURA DE RENDIMIENTO	EXPERIENCIA PROCESO
<b>88%</b> Presión por cumplir expectativas de rendimiento	<b>77%</b> Ansiedad por crear algo creativo y novedoso
<b>56%</b> Afectan su concentración y capacidad de crear	<b>90%</b> Bloqueos creativos
<b>89%</b> Principal medio para ser más productivos	<b>83%</b> Disfruta del proceso, pero solo el 36% entra en estado de flujo de manera frecuente
DESCONEXIÓN Y CONTEMPLACIÓN	
<b>97.3%</b> Considera importante la desconexión y ocio para la creatividad	
<b>29.05%</b> Se desconecta de manera frecuente	



**Estrategias para superar bloqueos creativos**  
 Actividades sociales 60.14%  
 Actividades recreativas con pantallas 46.97%  
 Relajación al aire libre 37.5%  
 5.97% abandonan el proyecto

## CONCLUSIONES:

- 1 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. Debe ser un tiempo para desarrollar habilidades de atención profunda y reflexión.
- 2 La sobreexposición a contenido digital genera más ansiedad, aumenta la presión por rendir y genera un falso positivismo.
- 3 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.

Contacto: [diana.echeverria@unitec.edu.hn](mailto:diana.echeverria@unitec.edu.hn), [ana.moya@unitec.edu.hn](mailto:ana.moya@unitec.edu.hn), [taiki.kawano@unitec.edu.hn](mailto:taiki.kawano@unitec.edu.hn)  
 Conflicto de interés: ninguno

