



LA CULTURA DE ÉXITO FORTALECIDA CON ESTRATEGIAS DE SATISFACCIÓN PROFESIONAL Y DE BIENESTAR DOCENTE

Patricia Robles Madrigal

Instituto Politécnico Nacional

paroma.tutorial0@gmail.com probles@ipn.mx

Francisco Javier Apolinar Rodríguez

Instituto Politécnico Nacional

fapolinar@ipn.mx

Leticia Andrea Morales Sánchez

Instituto Politécnico Nacional

lamoraless@oulook.com

Resumen

En el ámbito educativo el personal directivo, docente y estudiantil debe realizar múltiples actividades para alcanzar metas en periodos reducidos de tiempo, esta autoexigencia o perfeccionamiento llega a representar uno de los factores más relevantes en el agotamiento físico, mental y emocional, por lo que el objetivo de este artículo está enfocado en; analizar la relación entre la cultura de éxito y el agotamiento profesional del personal docente para reconocer los recursos que aplica para mantener un nivel óptimo de satisfacción profesional, con base en la afirmación de que la calidad educativa también depende del bienestar del profesorado.

Palabras clave: *Cultura de éxito, productividad, bienestar humano, agotamiento físico y mental.*

En opinión del filósofo sudcoreano y ensayista alemán Byung-Chul Han, quien obtuvo el Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades 2025, nos encontramos inmersos en una sociedad tecnológica la cual depende de la innovación constante para optimizar procesos,

comunicación y calidad de vida, lo que ha consolidado una cultura de éxito basada en la productividad constante, el rendimiento visible y la competencia permanente y bajo esta lógica, el valor de las personas suele medirse por su capacidad para cumplir múltiples actividades



simultáneamente, alcanzar metas en períodos reducidos y mantenerse en un estado continuo de desempeño. Esta dinámica ha permeado diversos ámbitos laborales, incluyendo el educativo, donde los docentes enfrentan crecientes demandas académicas, administrativas y tecnológicas (Han, 2024).

Esto significa que el personal docente, el estudiantado y las autoridades del ámbito educativo enfrentan exigencias constantes relacionadas con productividad, uso de tecnologías y cumplimiento de múltiples actividades, por lo que el *objetivo de este artículo* está enfocado en; analizar la relación entre la cultura de éxito y el agotamiento profesional del personal docente para reconocer los recursos que aplica para mantener un nivel óptimo de satisfacción profesional y de bienestar físico, mental y emocional.

Cultura de éxito docente

Para la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el éxito docente en educación superior consiste en crear un entorno en el que se prioriza el desarrollo integral del alumnado donde los educadores estén bien formados, valorados y respaldados para garantizar una educación inclusiva y de calidad acorde al Objetivo 4 de Desarrollo Sostenible (UNESCO, 2024).

El Instituto Politécnico Nacional (IPN) fomenta una cultura de éxito docente mediante un modelo integral que combina la profesionalización continua, la evaluación del desempeño, el uso de nuevas tecnologías y el reconocimiento al mérito, estas características o indicadores son afectados

por diversos factores, entre ellos; agotamiento o desgaste profesional, masificación de las aulas, adaptación tecnológica y curricular y gestión del tiempo, por ello, en este artículo se abordará esta temática.

Síndrome de agotamiento o desgaste profesional

Han (2022) afirma que en diversas investigaciones se señala que, *“el exceso de trabajo y la hiperproductividad pueden provocar estrés laboral, agotamiento emocional, problemas de sueño, ansiedad, afectaciones físicas derivadas de la sobrecarga laboral y disminución del sentido de realización profesional”*. El autor comenta que es debido a que el cerebro humano no procesa múltiples tareas complejas de manera simultánea, sino que alterna rápidamente entre ellas, aumentando la fatiga cognitiva y reduciendo la eficiencia.

En la actualidad estamos inmersos en una sociedad tecnológica que ha fortalecido el fenómeno de multitarea, entendido como la realización simultánea de diversas actividades cognitivas y laborales, lo cual está asociado con la eficiencia, ocasionando una sensación permanente de cansancio mental y dificultad para desconectarse del trabajo.

Sociedad del éxito y la productividad permanente

La Sociedad del éxito, también conocida como sociedad del rendimiento, es un concepto sociológico y filosófico que describe un sistema donde las personas están en presión constante para ser hiperproductivas al optimizar su vida buscando



siempre ser más eficientes, más comprometidos profesionalmente en maximizar su potencial. De igual forma se empeñan en alcanzar metas que para la mayoría son inalcanzables, esta autoexigencia extrema es una fuente de agotamiento emocional, estrés, problemas de ansiedad y frustración (Pérez, 2025).

Ahora bien, en el ámbito de la educación superior, particularmente en instituciones de alta exigencia académica como lo es el Instituto Politécnico Nacional, se puede observar que el personal docente debe cumplir con indicadores de productividad como son; planeación académica, elaboración de evidencias de aprendizaje, innovación educativa y atención estudiantil.

Molero (2023) opina que *“el profesor ha dejado de ser un simple transmisor de información para convertirse en un guía, investigador y facilitador. Su objetivo es preparar a los estudiantes para los desafíos tecnológicos, críticos y humanos del mundo moderno”*.

El autor afirma que lejos de los métodos tradicionales de memorización, el profesor actual se enfoca en enseñar a “aprender a aprender”, ya que sus funciones incluyen: ayudar al estudiante a filtrar información y desarrollar un pensamiento crítico frente a los retos de la vida diaria como son: el utilizar plataformas digitales y recursos tecnológicos de entorno virtual; el promover la inteligencia emocional, la ética y la empatía para garantizar una convivencia saludable.

Para prosperar en este entorno, los profesores desarrollan habilidades de adaptabilidad para amoldarse a la diversidad estudiantil y a situaciones de emergencia de distintos contextos educativos, además, están comprometidos con su capacitación, actualización continua y desarrollo

profesional y personal para evitar la obsolescencia de sus técnicas didácticas, así mismo, es de suma utilidad que interactúe con otros profesionales para compartir buenas prácticas y metodologías (Molero, 2023).

Además, de las actividades de enseñanza, muchos profesores participan en proyectos de investigación científica y tecnológica, tutoría, gestión administrativa, elaboración de materiales multimedia e interactivos, impartición de y talleres a profesores, asesoría de tesis y prototipos, y procesos de evaluación institucional, esto es, se involucra y colabora en múltiples actividades asumiendo roles que puede llegar a ocasionarle desgaste profesional y muchas de las veces es mínimo el tiempo de recuperación mental y física.

Así mismo, se visualiza que en cada Unidad Académica laboran docentes politécnicos que realizan actividades fuera de su horario laboral, dedicando tiempo a actividades como las que se mencionan a continuación:

- Evaluación de exámenes, tareas, portafolio de evidencias, proyectos.
- Diseño de recursos educativos.
- Atención de alumnos en plataformas digitales durante los fines de semana.
- Impartición de clase mientras atiende mensajes institucionales.
- Participación en reuniones académicas adicionales.
- Elaboración de informes y reportes de calificaciones.

El mantenerse hiperproductivo puede generar desgaste cognitivo, estrés crónico, pérdida de equilibrio entre la vida personal y profesional, e



incluso afectar el descanso, los ciclos de sueño, ocasionar problemas de salud como son; cefalea, fatiga, tensión muscular, problemas gastrointestinales por mencionar algunas afecciones en la salud.

Autoexigencia y agotamiento emocional

La autoexigencia o perfeccionamiento docente llega a representar uno de los factores más relevantes en el agotamiento físico, mental y emocional, puesto que los profesores politécnicos se imponen metas y estándares de excelencia muy altos relacionados con la calidad de la enseñanza, el compromiso de formación integral de tipo conductual y académico con sus estudiantes y el cumplimiento normativo, ético y laboral con la institución y la sociedad, de aquí que se conduce de forma autoexigente generalmente en:

- Revisar constantemente actividades educativas para que su clase sea “perfecta”.
- Disponibilidad continua para atender o asumir todas las responsabilidades, necesidades o requerimientos académicos.
- Actualización disciplinar continua.
- Cumplimiento de la normatividad interna.
- Inversión de tiempo desmedido en atención al estudiantado por sentirse responsable por el éxito o fracaso académico y profesional de sus alumnas y alumnos.
- Optimizar procesos y servicios educativos de manera constante para sentirse satisfecho con lo que realiza porque cree que su actuar podría haberlo hecho mejor.

Como puede observarse, cualquier error o limitación puede ser percibido como decepción personal, lo cual favorece sentimientos de frustración, culpa y ansiedad generando agotamiento profesional en el trabajo manifestándose mediante:

- Desmotivación.
- Autocrítica constante.
- Insomnio o cansancio incluso después de descansar.
- Sensación de ineficiencia profesional.
- Problemas de concentración.
- Incapaces de desconectarse mentalmente.
- Alteraciones físicas.
- Irritabilidad.
- Impresión de que nunca hacen suficiente.

El agotamiento en el trabajo está asociado a la sobrecarga laboral y a la multiplicidad de roles académicos y administrativos lo cual repercute en la salud individual, así como, en el desempeño educativo debido a la disminución de energía, de creatividad y motivación pedagógica, de aquí que el profesorado requiere sentirse reconocido laboralmente para mantener un nivel óptimo que da como resultado un aumento de la satisfacción cognitiva y bienestar docente.

Estrategias de satisfacción profesional y bienestar docente para mantener el éxito profesional

Como se ha comentado la hiperproductividad y autoexigencia docente ha extendido las responsabilidades laborales más allá de los espacios formales de trabajo y aunque esta dinámica suele asociarse con eficiencia y



compromiso institucional y social, puede generar desgaste cognitivo, estrés crónico y pérdida de equilibrio entre la vida personal y profesional.

La lógica contemporánea ya no se impone por la fuerza física, sino a través de ideales compartidos de; éxito, superación, emprendimiento, eficiencia, desarrollo personal y felicidad constante, de aquí que, el fortalecer la salud física, mental y emocional docente como elementos fundamentales de la calidad educativa constituye un desafío prioritario para las instituciones educativas, dado que, la formación académica de excelencia debe sostenerse sobre dinámicas permanentes de éxitos y bienestar del docente que equilibran su vida personal y profesional, y para ello, los profesores politécnicos deben aplicar estrategias como las que se mencionaran a continuación.

Ambiente laboral favorable

El docente mantiene dentro del centro educativo su espacio ergonómico de desarrollo de actividades en condiciones óptimas de limpieza, orden, funcionalidad, comodidad y armonía que garantiza e impacta directamente en su salud, seguridad y bienestar pedagógico y emocional. De igual forma debe estar rodeado de un clima laboral respetuoso y participativo, así como disponer de recursos suficientes para el trabajo académico.

Colaboración académica

El docente exitoso participa en al menos una red de colaboración o en actividades de vinculación institucional, en la que promueve y socializa el intercambio de conocimiento y experiencia disciplinaria con la finalidad de fortalecer la

sinergia y el ganar-ganar de la práctica educativa individual e institucional.

Equilibrio entre su vida personal y profesional

Gestiona el tiempo y la energía entre horarios laborales de responsabilidades de enseñanza y horarios y espacios de bienestar personal. Promueve estrategias de organización laboral saludable, prácticas de autocuidado, descanso y desconexión digital que revaloricen el bienestar como componente de la productividad sostenible y la calidad educativa.

Reconocimiento docente

Participa, impulsa y promueve iniciativas institucionales que aseguren el bienestar, el reconocimiento, la motivación y el desarrollo profesional que favorecen la satisfacción laboral de los docentes.

Gestión eficiente del tiempo

Establece límites claros de atención de alumnos fuera del horario laboral o actividades administrativas innecesarias que interfieran en el derecho efectivo al descanso, lo cual aumenta la productividad profesional docente.

Optimización de procesos educativos con el apoyo de recursos de Inteligencia Artificial

Incursionan en la aplicación de recursos de Inteligencia Artificial son de gran relevancia como apoyo didáctico para planificar, diseñar clases,



generar recursos didácticos atractivos e instrumentos de evaluación que permiten al docente mantener la innovación educativa, optimizar la eficiencia y tiempo, personalizar aprendizajes adaptando los contenidos al ritmo y nivel de cada alumno, facilitando la inclusión y la atención a la diversidad en el aula, automatizar tareas repetitivas, con el contexto de cada grupo de alumnos (Rouhiainen, 2018).

Retroalimentación

Solicitan opiniones de estudiantes y colegas que favorecen la autoreflexión, la mejora continua, el aprendizaje profesional y el crecimiento profesional.

Conclusiones

El trabajo docente va más allá del aula, ya que incluye actividades administrativas, elaboración de evidencias, atención constante mediante plataformas digitales y capacitación continua en tecnología digital y metodologías.

El filósofo Byung-Chul Han, ha popularizado la idea de que las sociedades contemporáneas dejaron atrás el modelo clásico de disciplina “debes obedecer” para pasar a un modelo de rendimiento ilimitado “puedes lograrlo todo”, lo que impulsa una cultura de éxito donde cada docente debe mostrarse eficiente, disponible y competitivo permanentemente.

La calidad educativa también depende del bienestar del personal docente, ya que profesores motivados que cuentan con salud mental y física

logran un clima favorable en el aula lo que facilita el aprendizaje de sus estudiantes.

El agotamiento educativo no es un problema individual, sino una consecuencia estructural de sociedades aceleradas, competitivas y digitalizadas, por ello, los docentes politécnicos exitosos desarrollan sus actividades educativas centrando su atención en una cultura de éxito, que fortalece el pensamiento crítico, la creatividad y el bienestar humano, más allá de la productividad y la competencia entre colegas y consigo mismos para formar estudiantes y profesionistas que se conduzcan con base a los avances científicos y tecnológicos de índole mundial.

Referencias

- Han, B. (2022). *La Sociedad del Cansancio*. Herder.
- Han, B. (2024). *La tonalidad del pensamiento*. Ediciones Paidós.
- Molero, M. M. (2023). Innovación docente e investigación en educación y ciencias sociales: nuevas tendencias para el cambio en la enseñanza superior. Dykinson S. L.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2024). *Informe mundial sobre los docentes: qué debes saber*. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/articles/informe-mundial-sobre-los-docentes-que-debes-saber>
- Pérez, A. (2025). *La inteligencia del éxito. Sólo el 2% de las personas aprovecha su inteligencia. Descubre cómo* (2da edición). Alienta Editorial.
- Rouhiainen, L. (2018). *Inteligencia Artificial. 101 cosas que debes saber hoy sobre nuestro futuro*. Alienta Editorial.