



CÓMO CITAR

Estrada-Araoz EG.
Autoexplotación académica en
tiempos de hiperproductividad
y deterioro del bienestar. Rev
Méd Electrón [Internet]. 2026
[citado: fecha de
acceso];48:e6808. Disponible
en:

<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/6808/6544>

*** Autor para
correspondencia:**

gestrada@unamad.edu.pe

Revisor:

Silvio Faustino Soler-Cárdenas.

Palabras clave:

autoexplotación académica;
hiperproductividad; publicar o
perecer; ética en investigación

Key words:

academic self-exploitation;
hyperproductivity; publish or
perish; research ethics

Recibido: 21/07/2025.

Aceptado: 12/03/2026.

Publicado: 22/04/2026.

Artículo de Opinión

Autoexplotación académica en tiempos de hiperproductividad y deterioro del bienestar

Academic Self-Exploitation in Times of Hyperproductivity and Deterioration of Well-Being

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>

Afiliación:

¹ Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Puerto Maldonado, Perú.

RESUMEN

El presente artículo de opinión tiene como objetivo analizar críticamente la autoexplotación académica como un fenómeno estructural arraigado en la cultura de la hiperproductividad científica. Lejos de representar compromiso o vocación, esta práctica responde a sistemas de evaluación que privilegian la cantidad de publicaciones, la visibilidad y la competitividad, en detrimento del rigor, la colaboración y el bienestar. Esto deteriora la salud mental de los investigadores, reduce la autonomía intelectual y distorsiona las prioridades del quehacer científico. La presión por publicar condiciona la formulación de preguntas, desalienta el pensamiento crítico y refuerza agendas alineadas con métricas de impacto, mientras se amplían brechas de género, edad o región. En el ámbito de la salud, esta práctica resulta preocupante, al sumarse a las altas exigencias asistenciales y comprometer la calidad y la ética de la investigación. Frente a este panorama, se plantea la necesidad de reformar los sistemas de evaluación y gestión universitaria, promoviendo una cultura académica que priorice la dignidad laboral, el cuidado mutuo y la relevancia social del conocimiento. Reconocer y revertir la autoexplotación no es solo una cuestión ética, sino una condición necesaria para sostener una ciencia crítica, humana y transformadora.



ABSTRACT

This opinion article aimed to critically analyze academic self-exploitation as a structural phenomenon rooted in the culture of scientific hyperproductivity. Far from representing commitment or vocation, this practice responds to evaluation systems that prioritize the quantity of publications, visibility, and competitiveness, to the detriment of rigor, collaboration, and well-being. This deteriorates the mental health of researchers, reduces intellectual autonomy, and distorts the priorities of scientific work. The pressure to publish conditions the formulation of research questions, discourages critical thinking, and reinforces agendas aligned with impact metrics, while widening gaps of gender, age, and region. In the health field, this practice is worrying, as it adds to the high demands of health care and compromises the quality and ethics of research. Faced with this panorama, there is a need to reform university evaluation and management systems, promoting an academic culture that prioritizes work dignity, mutual care, and the social relevance of knowledge. Recognizing and reversing self-exploitation is not only an ethical issue but a necessary condition for sustaining a critical, human, and transformative science.

Actualmente, se viene suscitando un fenómeno cada vez más evidente y preocupante dentro de la comunidad científica: la autoexplotación académica. Lejos de constituirse en un acto aislado de compromiso personal o vocación desmedida, este fenómeno se consolida como una manifestación estructural profundamente anclada en la cultura del rendimiento académico, potenciada por sistemas de evaluación que premian la productividad cuantitativa, la visibilidad internacional y la competitividad permanente.⁽¹⁾

En este contexto, la figura del investigador se redefine: ya no basta con ser competente en el saber, sino que debe ser eficiente, ágil, proactivo, multitarea y, sobre todo, incesantemente productivo.⁽²⁾ Su valor se mide casi exclusivamente por la capacidad para publicar artículos en revistas de alto impacto, obtener financiamiento competitivo, liderar proyectos, construir redes internacionales y mantenerse vigente en un ecosistema cada vez más voraz y exigente.

Este nuevo arquetipo del investigador ideal se sostiene sobre trayectorias desiguales. No todos los académicos tienen acceso a los mismos recursos, redes o tiempos para sostener el ritmo de productividad impuesto. Las brechas estructurales por género, edad, nivel jerárquico o región geográfica se traducen en condiciones desiguales de competencia, que invisibilizan los costos humanos y sociales del éxito académico.⁽³⁾ Por ejemplo, quienes deben asumir responsabilidades familiares o quienes enfrentan contratos precarios suelen quedar rezagados, a pesar de sus capacidades.⁽⁴⁾



Paradójicamente, el sistema premia la acumulación, pero no reconoce el esfuerzo de quienes, desde condiciones adversas, intentan mantenerse en carrera. En lugar de compensar estas desigualdades, los sistemas meritocráticos tienden a reforzarlas.

Uno de los aspectos más preocupantes de la autoexplotación académica es su impacto sobre la autonomía investigadora. Cuando los incentivos están orientados casi exclusivamente a satisfacer las demandas de productividad y visibilidad, se reduce el margen de libertad intelectual.

Las preguntas de investigación tienden a formularse no en función de su pertinencia científica o social, sino por su potencial de publicación. Esto restringe el pensamiento creativo, desalienta la exploración de temas no convencionales o transdisciplinarios, y margina las investigaciones que no encajan en las lógicas dominantes de impacto bibliométrico. En consecuencia, se corre el riesgo de construir una ciencia funcional al sistema de evaluación, pero desconectada de los problemas urgentes de la sociedad.⁽⁵⁾

Al mismo tiempo, se instala una economía simbólica del reconocimiento que puede distorsionar las prácticas editoriales y premiar más el brillo individual que la colaboración genuina. La acumulación de publicaciones, citas y proyectos adjudicados se convierte en una moneda de prestigio que estructura jerarquías internas dentro de las universidades.

En este sistema, las prácticas colaborativas, solidarias o de construcción colectiva pierden terreno frente a trayectorias personales que compiten por ocupar espacios de visibilidad.⁽⁶⁾ Esto también refuerza los liderazgos concentrados, invisibiliza los aportes de investigadores jóvenes o de base, y favorece un modelo de excelencia que no siempre va acompañado de compromiso social, integridad o capacidad pedagógica.

La normalización de este modelo hiperproductivo ha tenido como efecto colateral el debilitamiento de prácticas académicas fundamentales, como la reflexión pausada y el análisis riguroso de los supuestos que sustentan el conocimiento. En lugar de estimular procesos intelectuales sostenidos, el sistema privilegia la velocidad, la acumulación de resultados y la presentación formal del hallazgo.

Esta orientación puede derivar en una ciencia acrítica, complaciente con los modelos dominantes y desconectada de las realidades complejas del mundo. Se ha señalado que, en un entorno dominado por la presión por publicar, los hallazgos de investigación corren un alto riesgo de ser poco confiables debido a prácticas metodológicas deficientes, sesgos de publicación y diseño inadecuado de los estudios, lo que termina socavando la validez del conocimiento producido.⁽⁷⁾

La autoexplotación se manifiesta en jornadas laborales extendidas que rebasan los límites del contrato formal; en la renuncia voluntaria— aunque no

necesariamente deseada— al descanso; en la acumulación de tareas sin delimitación horaria; en la autoimposición de metas irrealizables, y en la culpa persistente por no “rendir” lo suficiente.⁽⁸⁾ Aunque muchas veces se percibe como una forma de pasión, entrega o ética del trabajo, la autoexplotación es alimentada por mecanismos institucionales que estimulan la productividad sin considerar sus costos humanos.

Se prioriza la cantidad sobre la calidad, la rapidez sobre la profundidad, la visibilidad sobre la relevancia social. Las agendas de investigación, en este marco, no siempre surgen del interés genuino por el conocimiento, sino del imperativo de publicar constantemente.

Esta idea en muchos casos se desarrolla desde las etapas más tempranas de formación. Los estudiantes de maestría y doctorado aprenden, casi como parte de un currículum oculto, que su permanencia en el ámbito académico dependerá de cuántos *papers* puedan producir, a cuántos congresos logren asistir, qué índice de impacto acumulan o cuántas becas obtienen. Esta pedagogía implícita de la hiperproductividad configura subjetividades frágiles, atravesadas por la ansiedad, la comparación permanente con pares y la percepción de insuficiencia constante. En vez de formar investigadores críticos, éticos y reflexivos, se corre el riesgo de formar operadores de publicaciones, disciplinados por métricas que no miden la relevancia de su pensamiento.⁽⁹⁾

En el contexto actual, marcado por la precariedad laboral, la competencia por recursos, la presión por publicar en revistas de alto impacto, la burocratización de la ciencia y la sobrecarga administrativa, la autoexplotación no solo se ha naturalizado, sino que incluso se idealiza. Se espera, casi sin cuestionamientos, que el investigador esté disponible en todo momento: que trabaje fines de semana, que corrija exámenes en vacaciones, que revise manuscritos a altas horas de la noche y que mantenga un ritmo de producción equivalente al de una industria. Esta cultura de la hiperdisponibilidad afecta progresivamente los límites entre la vida personal y profesional, desdibuja los espacios de descanso y recreación, y convierte la vocación científica en una fuente constante de desgaste físico, emocional y mental.⁽¹⁾

Algunos estudios han documentado los efectos negativos de esta dinámica sobre la salud de los investigadores. Se reporta un aumento sostenido de los síntomas asociados al síndrome de *burnout*: agotamiento emocional, despersonalización, reducción del sentido de eficacia y una pérdida del interés por el trabajo académico.⁽¹⁰⁾ A ello se suman manifestaciones frecuentes de ansiedad, insomnio, fatiga crónica, trastornos psicósomáticos y síntomas depresivos, que afectan el rendimiento profesional y dañan la vida familiar, las relaciones sociales y la motivación intrínseca.⁽¹¹⁾

Esta situación se ve agravada por la hiperconectividad y la cultura digital, que perpetúan una idea de “estar siempre conectado” y dificultan la desconexión voluntaria. En muchos casos, el malestar sostenido podría derivar en un

alejamiento paulatino de la carrera académica, bien sea por abandono, por migración hacia funciones administrativas, o por una desvinculación emocional con la investigación.

Es particularmente preocupante en disciplinas como las ciencias médicas y la investigación en salud, donde la presión por publicar se suma a las altas demandas clínicas y asistenciales. La autoexplotación en estos contextos deteriora la salud mental de los profesionales sanitarios y también puede afectar la calidad y la ética de las investigaciones orientadas al bienestar colectivo.

Dicho fenómeno tampoco es neutro en términos éticos. La presión estructural por publicar y obtener resultados visibles puede generar distorsiones en la práctica científica. Bajo estas condiciones, se han ido normalizando prácticas que comprometen la integridad de la investigación: la fragmentación artificial de resultados (conocida como *salami slicing*), la inclusión de autorías no justificadas, la publicación apresurada sin revisión rigurosa, el uso selectivo de datos para reforzar hipótesis (*p-hacking*), la omisión deliberada de resultados negativos y, en los casos más graves, la manipulación o invención de datos.^(12,13)

Estas prácticas no solo afectan la credibilidad de la ciencia, sino que también reflejan la manera en que los valores éticos pueden verse comprometidos cuando se privilegia la productividad por encima del rigor y la honestidad.

Pero el daño no se limita al plano individual. La autoexplotación afecta también el tejido colectivo de la academia. Se debilita el sentido de comunidad, se fragmentan los lazos de cooperación, y se impone una lógica de competencia feroz que desalienta la mentoría, el trabajo interdisciplinario y la producción colaborativa. En un entorno donde el "éxito" se convierte en una carrera solitaria, los procesos de aprendizaje mutuo y construcción de saberes colectivos pierden terreno frente a la autopromoción y la competencia por recursos limitados. Así, la academia deja de ser un espacio para la transformación social y el pensamiento crítico, y se convierte en una maquinaria de supervivencia para unos pocos.⁽¹³⁾

Además, en muchos países de América Latina, esta práctica ha sido importada sin adecuarse a las particularidades regionales. Se aplican los mismos estándares de productividad exigidos en contextos del norte global, pero sin considerar las brechas de financiamiento, infraestructura, estabilidad laboral o acceso a redes científicas.⁽¹⁴⁾ Esto produce una carga doble para los investigadores locales: por un lado, deben cumplir estándares impuestos desde centros de poder académico global; por otro, deben enfrentar limitaciones materiales propias de sistemas científicos en desarrollo. En ese sentido, la autoexplotación es un fenómeno global, y además una forma de colonización epistémica que impone una única forma válida de ser "académico".

Frente a ello, resulta necesario impulsar una reforma epistemológica del sistema académico, que no se limite a ajustes técnicos en las métricas, sino que

cuestione los supuestos de fondo: ¿Para qué investigamos? ¿A quién sirve el conocimiento que producimos? ¿Qué se pierde cuando todo debe cuantificarse y evaluarse según indicadores estándar? Estas preguntas deben ocupar un lugar central en la formación de nuevos investigadores, en los espacios de gestión institucional y en las agendas de política científica. Porque sin transformación profunda, cualquier intento de humanizar la academia quedará atrapado en los márgenes del discurso, sin capacidad real de modificar las prácticas cotidianas.

Un aspecto que merece atención especial es el rol que desempeña la gestión universitaria en la reproducción (o posible transformación) de este modelo de funcionamiento basado en la autoexplotación. En muchos casos, las autoridades universitarias reproducen sin cuestionar los mismos esquemas de evaluación utilizados por agencias externas o *rankings* internacionales, en un intento por asegurar visibilidad, financiamiento o prestigio institucional.⁽¹⁵⁾

Sin embargo, esta estrategia suele ignorar los impactos subjetivos que dichas exigencias tienen sobre sus docentes e investigadores. A menudo se observa una contradicción entre el discurso institucional —que promueve el bienestar, la salud mental y la vida académica equilibrada— y las prácticas reales que miden el mérito casi exclusivamente a través de indicadores cuantitativos.

En este contexto, resulta necesario desarrollar políticas internas más coherentes con una visión humanista de la educación superior. Las universidades no solo deben acompañar los procesos de investigación con recursos y tiempo adecuados, sino también garantizar condiciones laborales estables, planes de carrera claros, acceso a apoyo emocional y espacios institucionalizados de cuidado mutuo. La creación de unidades de bienestar académico, la promoción de culturas organizacionales empáticas y la inclusión de indicadores éticos y sociales en la evaluación del desempeño podrían contribuir a revertir la normalización de prácticas de autoexplotación desde una perspectiva estructural.

Construir una cultura académica sostenible implica recuperar el sentido profundo del oficio investigativo. La ciencia no debe ser una fábrica de artículos ni una competencia sin fin, sino una práctica comprometida con la comprensión del mundo, la transformación social y la emancipación del pensamiento. Para ello, es indispensable recuperar los valores fundacionales de la academia: el asombro, la duda, la conversación pausada, el respeto por los ritmos personales, la apertura al error y el compromiso con la verdad. Solo desde allí será posible habitar la universidad tanto como un espacio de supervivencia, como un lugar de creación colectiva, dignidad laboral y sentido existencial.

Considerando el panorama actual, la autoexplotación académica no es sinónimo de compromiso ni de excelencia; es un síntoma de un sistema desequilibrado que pone en riesgo tanto la salud de quienes producen conocimiento como la integridad de la ciencia misma. Reconocerla y actuar para erradicarla no debe considerarse un lujo, sino una responsabilidad ética ineludible. Solo una

academia que se construya desde la dignidad, la justicia y el cuidado podrá sostener a largo plazo un conocimiento realmente significativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tomás Camara D. (De)evaluación ciega: en torno a la autoexplotación académica y la depredación intelectual. En: Guarro Pallás A, Area Moreira M, Marrero Acosta J, et al. La transformación digital de la universidad: XI CIDU Congreso Iberoamericano de Docencia Universitaria. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid; 2021. p. 2392-8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7968983>
2. Van Dalen HP. How the publish-or-perish principle divides a science: the case of economists. *Scientometrics*. 2021;126:1675-94. DOI: 10.1007/s11192-020-03786-x.
3. Amutuhaire T. The reality of the 'publish or perish' concept: perspectives from the Global South. *Pub Res Q*. 2022;38:281-94. DOI: 10.1007/s12109-022-09879-0.
4. Henry C, Ghani NAM, Hamid UMA, et al. Factors contributing towards research productivity in higher education. *Int J Eval Res Educ*. 2020;9(1):203-11. DOI: 10.11591/ijere.v9i1.20420.
5. Rawat S, Meena S. Publish or perish: Where are we heading? *J Res Med Sci [Internet]*. 2014 [citado 04/03/2026];19(2):87-9. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3999612/>
6. Binswanger M. Excellence by nonsense: the competition for publications in modern science. En: Bartling S, Friesike S. *Opening Science*. Cham: Springer; 2014. DOI: 10.1007/978-3-319-00026-8_3.
7. Van Dalen HP, Henkens K. Intended and unintended consequences of a publish-or-perish culture: A worldwide survey. *J Assoc Inf Sci Technol*. 2012;63(7):1282-93. DOI: 10.1002/asi.22636.
8. Han B. *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder Editorial; 2012.
9. Mutongoza BH. Pressured to perform: The negative consequences of the 'publish or perish' phenomenon among junior academics. *Scholarsh Teach Learn South*. 2023;7(2):46-62. DOI: 10.36615/sotls.v7i2.301.
10. Hanitzsch T, Markiewitz A, Bødker H. Publish and perish: mental health among communication and media scholars. *J Commun*. 2024;74(6):429-42. DOI: 10.1093/joc/jqae012.



11. Di Giacomo D, Cilli E, Ranieri J, et al. Mental health of young researchers in academia: Towards to growth perspective. *Pers Med Psychiatry*. 2024;43-44:100116. DOI: 10.1016/j.pmip.2024.100116.
12. Chuard PJC, Vrtílek M, Head ML, et al. Evidence that nonsignificant results are sometimes preferred: Reverse P-hacking or selective reporting? *PLOS Biol*. 2019;17(1):e3000127. DOI: 10.1371/journal.pbio.3000127.
13. Roupas Z. Radical reform is needed to combat power abuses in academia. *Nat Hum Behav*. 2025;9(3):424. DOI: 10.1038/s41562-025-02127-3.
14. Demeter M. Academic knowledge production and the global South. Cham: Springer International Publishing; 2020. DOI: 10.1007/978-3-030-52701-3.
15. Yang B, Liu R, Liu C, et al. Publish or perish: Up-or-out rules and research performance of universities. *China Econ Rev*. 2025;89:102337. DOI: 10.1016/j.chieco.2024.102337.

