

El mito del “docente héroe”: ¿Por qué romantizar el sacrificio puede ser peligroso para la salud mental de los profesores?

Contexto del docente en México

Según datos del Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO, 2023), México cuenta con más de dos millones de docentes que atienden a más de 33 millones de estudiantes desde educación inicial hasta nivel superior. La mayoría (57.3%) se desempeña en educación básica, mientras que cerca de una quinta parte trabaja en educación media superior y una cuarta parte en nivel superior. Además, alrededor de 130 mil docentes laboran en contextos complejos, como comunidades indígenas y telesecundarias.

En comparación con países de la OCDE, donde el promedio de estudiantes por docente en primaria es de 15 y en secundaria de 13, en México estas cifras aumentan a 24 y 16, respectivamente. Esta sobrepoblación dificulta la atención pedagógica personalizada, incrementa la carga laboral y afecta el desempeño docente (IMCO, 2023).

Más allá de las aulas, los profesores dedican gran parte de su tiempo a tareas administrativas, planificación, evaluación, atención a padres de familia y capacitaciones. Un docente de secundaria en México trabaja aproximadamente mil horas al año, superando las 700 horas promedio en países OCDE (IMCO, 2023). Sin embargo, esta carga no se refleja en ingresos ni reconocimiento social: el salario promedio es de 10,650 pesos mensuales, 17% menos que el promedio para profesionistas en otras áreas, con una marcada brecha de género (IMCO, 2023).



@proediap



Proeducación IAP



Proeducación IAP



Proeducacion IAP



Proeducacion I.A.P.

Este panorama de sobrecarga, recursos limitados y baja remuneración contradice la narrativa romántica del docente “vocacional y resiliente”, evidenciando que dicho mito oculta las deficiencias estructurales del sistema educativo mexicano.

Héroes docentes

En un entorno laboral ya exigente y precarizado, ha tomado fuerza una narrativa peligrosa: la del “docente héroe”. Esta figura idealizada representa al profesor que todo lo da por sus estudiantes sin esperar retribución, trabaja horas extras sin quejarse, compra materiales con su propio dinero y está disponible fuera de horario. Aunque parezca un halago, esta imagen perpetúa expectativas irreales y dañinas.

Romantizar el sacrificio invisibiliza las condiciones reales de la docencia y traslada la responsabilidad del Estado hacia el individuo. En lugar de exigir políticas públicas que garanticen recursos, formación continua, condiciones dignas y apoyo emocional, se espera que los docentes “compensen” con entrega personal. Esta lógica normaliza el abuso laboral y refuerza la idea equivocada de que educar con pasión implica soportar todo tipo de sacrificios.

Las consecuencias son graves para la salud mental del profesorado. Estudios en América Latina muestran que el síndrome de burnout afecta a un número creciente de docentes, relacionado con ansiedad, estrés y depresión (Llumiquinga, Proaño & Martínez, 2020). En México, este desgaste se agrava por largas jornadas, escasa valoración y la presión social para “dar siempre más”. Díaz-Barriga (2017) advierte que esta representación funciona como control ideológico, aislando a los docentes y haciendo que sientan fracaso si no alcanzan estándares imposibles.





Además, la narrativa impacta con mayor fuerza a las mujeres, mayoría del magisterio en México (ENOE, 2020), ya que cruza con mandatos de género que históricamente asignan roles de cuidado y sacrificio. Así, el mito no sólo reproduce precariedad, sino también desigualdad.

Romper con esta visión no significa desvalorizar el compromiso docente, sino reconocerlo con políticas concretas que garanticen bienestar, condiciones laborales justas y un entorno que no demande sacrificios sobrehumanos. Los docentes no necesitan ser héroes, necesitan ser escuchados, cuidados y respetados.

El papel de los docentes en Proed

Para Proed, los docentes son una parte fundamental de nuestro modelo educativo y la columna vertebral de nuestra comunidad. En 2024, beneficiamos directamente a 1,684 maestros, reconociendo su rol central en el proceso educativo.

Nos enfocamos en que directivos, docentes, madres y padres de familia trabajen de manera conjunta por una educación de calidad. Concebimos la escuela como un sistema dinámico, donde distintos actores interactúan en un espacio físico y un contexto más amplio. Estas interacciones generan sinergias que potencian los resultados, superando la suma de sus partes.

Por ello, promovemos la participación activa de todos los miembros de la comunidad escolar en la construcción del cambio educativo. No solo los convocamos a la conversación, sino que los impulsamos a la acción, partiendo de sus intereses y necesidades reales. Así, en Proed buscamos transformar la educación desde sus cimientos, apoyando a quienes hacen posible el aprendizaje y respetando su bienestar integral.



Blog elaborado por Jimena López, estudiante de Relaciones Internacionales en la Universidad Iberoamericana.

Fuentes

Díaz-Barriga, A. (2017). El malestar docente en tiempos de evaluación. Perfiles Educativos, 39(155), 138–157.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045

Llumiquinga, W., Proaño, S., & Martínez, C. (2020). Correlatos entre el burnout y la salud mental en una muestra de docentes. Revista Universidad y Sociedad, 12(5), 210–218.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: El coste del cuidado. Paidós.

Educo & Fundación SM. (2023). La salud emocional del profesorado.

<https://www.fundacionsm.org/>

Instituto Mexicano para la Competitividad. (2023, mayo). *Día del Maestro: atender los retos de la docencia para mejorar la educación*. <https://imco.org.mx/dia-del-maestro-atender-los-retos-de-la-docencia-para-mejorar-la-educacion/>



@proediap



Proeducación IAP



Proeducación IAP



Proeducacion IAP



Proeducacion I.A.P.