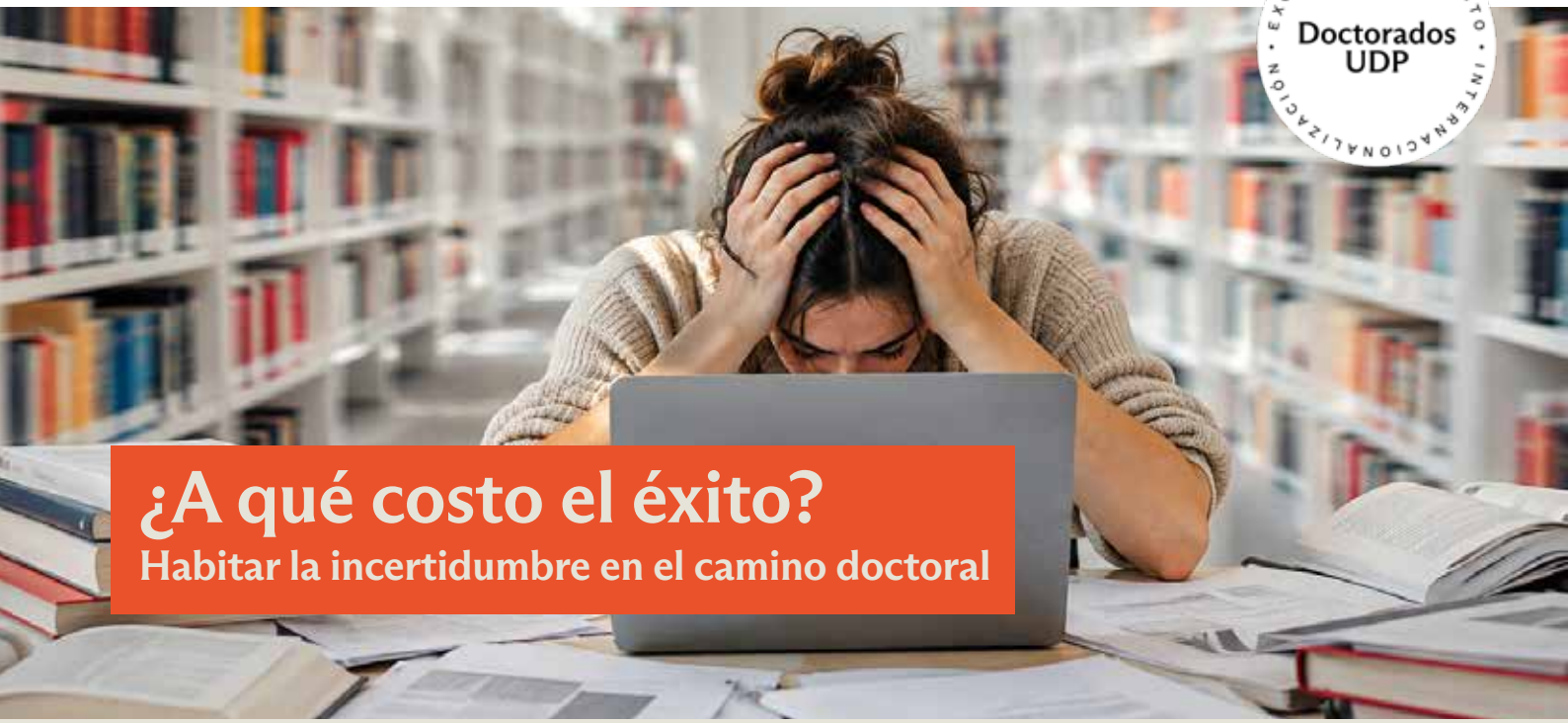


¿A qué costo el éxito?
Habitar la incertidumbre en el camino doctoral

Taller para doctorantes UDP

Bienestar psicológico, cultura de la excelencia académica y transformación de la identidad.



María Cecilia Besser
Directora de la Clínica Psicológica UDP

Fecha: Viernes 4 de diciembre de 2026

Lugar: Facultad de Salud y Odontología, Edificio A, sala 502 (Av. Manuel Rodríguez 253)

Modalidad: presencial

Duración: 90 minutos

Hora: 13:00 a 16:00 horas (incluye brunch)

Dirigido a: estudiantes de doctorado

Organizan: Dirección General de Investigación y Doctorados y Genci UDP

1. FUNDAMENTACIÓN

La formación doctoral constituye una experiencia de aprendizaje y desarrollo académico, pero también un proceso de transformación personal. Durante este recorrido, los y las doctorantes se enfrentan a exigencias de productividad, evaluación permanente, comparación con sus pares y expectativas —explícitas o implícitas— sobre lo que significa ser una persona académicamente competente.

A estas demandas se suma una característica inherente a la investigación: la incertidumbre. Investigar implica formular preguntas cuyas respuestas no siempre están disponibles, tolerar resultados inesperados, revisar las propias hipótesis y convivir con períodos en que el avance parece lento o insuficiente. Sin embargo, en una cultura académica que privilegia la excelencia y los resultados, estas experiencias pueden interpretarse como señales de incapacidad o fracaso, en lugar de reconocerse como parte del proceso de producción de conocimiento.

Este taller propone abrir un espacio de reflexión sobre la relación entre éxito académico y bienestar psicológico, explorando cómo las exigencias de la

Información: Amanda Gregolin
amanda.gregolin@udp.cl

cultura académica se articulan con la autoexigencia, las dudas y los cambios de identidad que acompañan la formación doctoral. Se busca desplazar la mirada desde la responsabilidad exclusivamente individual de gestionar el malestar hacia una comprensión más amplia, que incluya las expectativas personales, las relaciones académicas y las condiciones institucionales.

La invitación no es a renunciar a la excelencia, sino a interrogar qué entendemos por excelencia, qué costos estamos dispuestos a naturalizar y cómo sostener una trayectoria académica exigente sin convertir el sacrificio personal en una condición de legitimidad.

2. OBJETIVOS

Objetivo General

Promover una reflexión crítica y colectiva sobre el bienestar psicológico durante la formación doctoral, explorando la relación entre las exigencias de la excelencia académica, la autoexigencia y la incertidumbre inherente al proceso de convertirse en investigador o investigadora.

Objetivos Específicos

- Identificar expectativas personales y académicas que pueden contribuir al malestar psicológico.
- Reconocer las emociones asociadas a la incertidumbre, la evaluación y la construcción de una identidad académica.
- Diferenciar las exigencias propias de la investigación de aquellas expectativas que pueden volverse rígidas o perjudiciales.
- Elaborar estrategias personales y colectivas para sostener el bienestar sin renunciar al compromiso académico.

La propuesta es coherente con revisiones sistemáticas que destacan que el bienestar doctoral está relacionado no solo con factores individuales, sino también con las relaciones de supervisión, el apoyo social y las condiciones organizacionales[1].

3. EL TALLER

Actividad 1. ¿Qué significa tener éxito?

Propósito: hacer visibles las definiciones de éxito que orientan la experiencia doctoral.

Consigna: se invita a cada participante a completar individualmente estas frases:

- *"Sentiré que estoy haciendo un buen doctorado cuando..."*
- *"Lo que más temo que otros piensen de mí como doctorante es..."*
- *"Una exigencia que me cuesta cuestionar es..."*

Cierre del bloque: ¿cuáles de nuestras expectativas nacen del interés genuino por investigar y cuáles del temor a no estar a la altura?

Actividad 2. El costo invisible de la excelencia

Propósito: analizar los costos personales y relacionales que pueden asociarse a determinadas formas de entender el éxito académico.

Se presentan cuatro afirmaciones y se pide que cada persona elija aquella con la que más se identifica:

- *"Si no estoy produciendo, estoy perdiendo el tiempo".*
- *"Debería poder resolver mis dificultades sin pedir ayuda".*
- *"Descansar es algo que puedo hacer cuando termine".*
- *"Si no tengo respuestas, quizás no soy suficientemente competente".*

Invita a conversar en grupos pequeños sobre las siguientes preguntas:

1.| ¿Qué idea de buen investigador o buena investigadora hay detrás de estas afirmaciones?
2.| Qué costos pueden tener para el bienestar, las relaciones o la creatividad?
3.| ¿Qué aspectos de la cultura académica refuerzan estas creencias?

---

[1] Martínez-García, I., De Witte, H., García-Martínez, J., & Cano-García, F. J. (2024). A systematic review and a comprehensive approach to PhD students' wellbeing. Applied Psychology: Health and Well-Being, 16(4), 1565–1583. https://doi.org/10.1111/aphw.12541

Información: Amanda Gregolin
amanda.gregolin@udp.cl

Cierre: distinguir entre compromiso académico y exigencias que terminan convirtiendo el valor personal en una función del rendimiento.

Actividad 3. Habitar la incertidumbre

Propósito: reconocer la incertidumbre como parte del proceso de investigación y explorar cómo afecta la identidad académica.

Pide a cada participante que piense en una situación doctoral que le haya generado dudas: un resultado inesperado, una crítica, un bloqueo en la escritura, una hipótesis que no se sostiene o la sensación de no avanzar.

En una hoja, responderá:
- *¿Qué ocurrió objetivamente?*
- *¿Qué me dije a mí mismo/a acerca de lo ocurrido?*
- *¿Qué temí que significara sobre mi capacidad?*
- *¿Qué otras interpretaciones son posibles?*

En parejas, pueden compartir sus reflexiones sin necesidad de revelar detalles personales.

Cierre: explorar la diferencia entre "no sé cómo resolver esto todavía" y "no soy capaz de resolverlo". La primera frase abre un problema de investigación; la segunda puede transformar una dificultad en un juicio sobre la propia identidad.

Actividad 4. Cambiar la relación con la exigencia

Propósito: construir formas más sostenibles de relacionarse con las exigencias académicas.

En grupos de tres o cuatro personas, entrega estas situaciones:
- *Una revisión de tesis recibe múltiples observaciones críticas.*
- *Una persona compara constantemente sus avances con los de sus compañeros.*
- *Un proyecto no produce los resultados esperados después de meses de trabajo.*
- *Una persona siente que debe estar disponible permanentemente para responder a las demandas académicas.*

Para cada caso, el grupo debe identificar:
1.| La exigencia explícita o implícita.
2.| La interpretación que podría intensificar el malestar.
3.| Una respuesta alternativa que permita sostener el compromiso sin descalificarse.
4.| Un apoyo relacional o cambio institucional que podría ayudar.

Cierre: no todas las dificultades se resuelven cambiando la actitud individual; algunas requieren conversar con el supervisor, establecer acuerdos, solicitar apoyo o revisar prácticas de trabajo.

Actividad 5. Mi brújula para el camino doctoral

Propósito: traducir la reflexión en decisiones concretas y realistas.

Cada participante completa individualmente tres frases:
- *Quiero conservar: algo de mi compromiso académico que valoro.*
- *Necesito cuestionar: una exigencia o creencia que ya no quiero asumir automáticamente.*
- *Quiero empezar a practicar: una acción pequeña que pueda favorecer mi bienestar o mi relación con la incertidumbre.*

Cierre: quien lo desee comparte una de sus respuestas con el grupo.

Cierre. Una pregunta para llevarse

Invita a cada persona a responder mentalmente o por escrito:
¿Qué me gustaría que cambiara en mi manera de vivir el doctorado y qué necesitaría cambiar también en mi entorno para hacerlo posible?

Finaliza recordando que la excelencia no exige saberlo todo, avanzar siempre al mismo ritmo ni renunciar a las demás dimensiones de la vida.

"No necesitamos eliminar la incertidumbre para avanzar, ni renunciar a la excelencia para cuidarnos".

El desafío es construir una relación con el conocimiento en la que sea posible preguntar, equivocarse, cambiar de opinión y aprender, sin que cada dificultad se convierta en un juicio sobre nuestro valor personal.

Información: Amanda Gregolin
amanda.gregolin@udp.cl