

González, J. (2025). Jornada única escolar y bienestar docente: análisis multidimensional de los impactos en la salud mental en instituciones educativas públicas de Montería (2025–2026). *Revista Latinoamericana de Investigación socioeducativa*, 1(2), 23-46.

Artículo de investigación

Recibido: 02-05-2026 - Aceptado: 28-07-2026 - Publicado: 31-07-2026

Jornada única escolar y bienestar docente: análisis multidimensional de los impactos en la salud mental en instituciones educativas públicas de Montería (2025–2026)

Javier Alberto González Morales ⁽¹⁾

University of Technology and Education¹. <https://orcid.org/0009-0008-1589-6715>.

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo analizar el impacto de la jornada única escolar en la salud mental y el bienestar docente en instituciones educativas públicas del municipio de Montería durante el periodo 2025–2026. Para su desarrollo se implementó una metodología basada en los lineamientos del enfoque mixto, con un diseño descriptivo–interpretativo, que permitió integrar el análisis de datos cuantitativos y cualitativos para comprender de manera amplia el fenómeno estudiado. En cuanto a la población, se propuso la recopilación de la información en docentes de instituciones de educación oficial mediante muestreo intencional. Los resultados evidenciaron que el 85% de los docentes se encuentran ubicados en niveles medio y alto de afectación del bienestar, por lo que se muestra una tendencia generalizada hacia condiciones de la salud mental comprendidas, del mismo modo, que el estrés laboral y el agotamiento emocional son las dimensiones más afectadas, seguido de la salud psicológica, mientras que la satisfacción laboral muestra una mayor unidad. Por su parte, los principales factores explicativos son la sobrecarga laboral, la falta

de recursos y la escasa disponibilidad de apoyo institucional. La investigación demostró que la jornada única, tal como se ejecuta, está generando un impacto en la salud mental del profesorado, y muestra la necesidad de replantear la política desde la óptica del bienestar del docente.

Palabras clave: *Bienestar docente, Salud mental, Jornada única, estrés laboral.*

The Single School Day and Teacher Well-being: A Multidimensional Analysis of the Impacts on Mental Health in Public Schools in Montería (2025–2026)

Abstract

The purpose of this article is to analyze the impact of the single-shift school day on teachers' mental health and well-being in public schools in the municipality of Montería during the 2025–2026 school year. To conduct the study, a methodology based on mixed-methods guidelines was implemented, using a descriptive–interpretive design that allowed for the integration of quantitative and qualitative data analysis to comprehensively understand the phenomenon under study. Regarding the population, data collection was proposed among teachers in public educational institutions through purposive sampling. The results showed that 85% of teachers are in the medium and high ranges of well-being impairment, indicating a widespread trend toward mental health conditions. Similarly, work-related stress and emotional exhaustion are the most affected dimensions, followed by psychological health, while job satisfaction shows greater stability. Meanwhile, the main determining factors are work overload, lack of resources, and limited availability of institutional support. The research demonstrated that the single-shift schedule, as currently implemented, is having an impact on teachers' mental health and highlights the need to rethink the policy from the perspective of teacher well-being.

Keywords: *Teacher well-being, Mental health, Single-shift work schedule, Work-related stress.*

Introducción

En el marco de las transformaciones contemporáneas de los sistemas educativos, la ampliación de la jornada escolar ha quedado fijada como una estrategia para incrementar la calidad de la educación, reforzar el aprendizaje y acortar las brechas de desigualdad social. En el ámbito internacional, distintos organismos han impulsado reformas educativas que toman como punto de partida el tiempo pedagógico como recurso estratégico para el desarrollo de competencias cognitivas y competencias socioemocionales. En América Latina, esas orientaciones se han materializado en la emergencia de modelos de jornada extendida que suponen una reestructuración de las dinámicas escolares que abarca tanto la organización institucional como las condiciones de trabajo del profesorado. En Colombia, esta tendencia se encuentra en la política de jornada única escolar, establecida a partir de la Ley 1753 de 2015, reglamentada por el Decreto 1075 de 2015, que establece la ampliación del tiempo de permanencia de los estudiantes como un elemento para aumentar la calidad de la educación (Ministerio de Educación Nacional, 2018). No obstante, la implementación de esa política ha dejado ver tensiones estructurales que se expresan en el ámbito institucional, especialmente en torno a la situación laboral del profesorado y el bienestar general.

En este contexto, el presente artículo pretende dar a conocer cómo la implementación de la jornada única escolar incide de manera directa e indirecta en las condiciones de salud mental y bienestar integral de los docentes en instituciones educativas públicas, considerando que este fenómeno se configura a partir de la interacción entre factores organizacionales, normativos y contextuales.

El análisis del problema implica abordar dimensiones específicas como el estrés laboral, entendido como la respuesta psicofisiológica ante demandas laborales excesivas; el agotamiento emocional, que se manifiesta como fatiga crónica asociada a la sobrecarga de trabajo; la satisfacción laboral, vinculada a la percepción de reconocimiento y condiciones dignas de trabajo; y la salud psicológica, entendida como el equilibrio emocional necesario para el ejercicio profesional. Desde una perspectiva teórica, el modelo de burnout propuesto por Maslach y

Jackson (1981) permite comprender estas afectaciones como el resultado de condiciones laborales prolongadas caracterizadas por altas exigencias y bajos niveles de control y reconocimiento. Por otro lado, la teoría de Lazarus y Folkman (1984) sobre el estrés y afrontamiento ofrece componentes para examinar la manera en que la percepción de desbalances entre los recursos y las exigencias produce reacciones tensionales que afectan la calidad de vida. En coherencia con estos planteamientos, estudios recientes han evidenciado que el profesorado presenta niveles elevados de estrés y agotamiento emocional en contextos donde las políticas educativas incrementan las exigencias sin garantizar condiciones adecuadas de implementación (Fernández, 2023). En consecuencia, el problema no se reduce a la identificación de síntomas, sino que exige comprender las relaciones estructurales que vinculan la política educativa con la experiencia laboral docente.

En relación con la contextualización, la problemática se manifiesta en el sistema educativo de Colombia, especialmente en las instituciones educativas públicas que han implementado la jornada única escolar como modelo organizativo, en este se hace evidente una expresión concreta en la reorganización del tiempo pedagógico, el aumento de las obligaciones administrativas y la intensificación de las exigencias laborales sobre los docentes, así como en las dinámicas diarias del salón de clases. En esta línea, el fenómeno se sitúa en el municipio de Montería, departamento de Córdoba, un territorio caracterizado por condiciones socioeconómicas que inciden de manera directa en la prestación del servicio educativo, en este sentido la implementación de la jornada única se topa con serias dinámicas estructurales debido a factores como la escasez de recursos tecnológicos, la insuficiencia de personal de apoyo, las limitaciones en infraestructura educativa y la estrechez multidimensional.

En cuanto a la magnitud y recurrencia, la evidencia empírica denota que, los problemas de salud mental en los profesores son persistentes y sistemáticos. En Colombia, se han observado altos índices de estrés laboral, síndrome de burnout y agotamiento emocional en los docentes, con un incremento sostenido en los últimos años (Quintero Idárraga & Hernández Calle, 2021; Villarreal-Fernández, 2023). Esta repetición permite afirmar que el problema tiene un impacto estructural que afecta

tanto al profesor como individuo como al sistema educativo en su totalidad.

Ahora bien, desde un punto de vista temporal, el problema se manifiesta con mayor intensidad en los procesos de implementación, ajuste y consolidación del programa. En esos momentos, las instituciones educativas tienen que reestructurar sus estructuras administrativas, pedagógicas y organizativas para cumplir con lo estipulado por las normas. Esta fase supone un cambio importante en las prácticas de los docentes, que se distingue por la extensión del tiempo laboral, la reestructuración de las tareas pedagógicas y la inclusión de obligaciones nuevas. Además, el fenómeno se agudiza en épocas de alta demanda institucional, como las evaluaciones académicas, la finalización de los ciclos escolares y la realización de objetivos administrativos. En esos momentos, la presión sobre los docentes es mayor.

En cuanto a las causas probables de este problema se configuran a partir de la interacción entre elementos coyunturales y estructurales. Entre los factores estructurales se encuentran la escasez de infraestructura educativa, la falta de recursos didácticos y de personal de apoyo, así como las condiciones sociales y económicas del entorno, elementos que restringen el potencial de las instituciones para llevar a cabo eficazmente la jornada única (Ministerio de Educación Nacional, 2018). En el plano coyuntural, se evidencian la ampliación de las horas laborales, el aumento de los quehaceres administrativos, la reestructuración de las actividades pedagógicas y la escasa participación del profesorado en los procesos de toma de decisiones.

Estas situaciones derivan en una carga de trabajo que excede la capacidad de respuesta del docente, lo que lleva a un desfase entre las exigencias laborales y la situación real. Los estudios más recientes han evidenciado que la carga del trabajo, la falta de apoyo institucional y la pérdida de profesionalidad son aspectos determinantes en la aparición del estrés laboral y el burnout (Navarrete et al., 2024; Ozamiz-Etxebarria et al., 2023). Desde este punto de vista, el problema que aparece ha de explicarse desde la confluencia de los diversos factores que convergen en un contexto determinado.

En este orden de ideas, la relevancia del problema radica en su impacto directo sobre la calidad educativa, el funcionamiento del sistema escolar y el desarrollo integral de los estudiantes. En este tenor, el bienestar docente constituye un elemento central en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en la medida en que influye en la motivación, el compromiso profesional, la calidad de las interacciones pedagógicas y la capacidad de generar ambientes de aprendizaje significativos. Desde el prisma académico, esta problemática se torna importante debido a los vacíos existentes en lo que al impacto de la jornada única a la salud mental del profesorado se refiere y desde el prisma social, su comprensión resulta vital para poder asegurar la sostenibilidad del sistema educativo y la calidad de la educación de las nuevas generaciones.

Por último, en lo que tiene que ver con las respuestas o caminos, se han desarrollado una serie de estrategias que han buscado facilitar la implementación de la jornada única, tales como las inversiones en infraestructura educativa, la formación de los docentes, la consolidación institucional y los ajustes normativos (Ministerio de Educación Nacional, 2018). Estas acciones han buscado, principalmente, resolver algunas de las cuestiones de carácter operativo y estructural de la política educativa; Sin embargo, la evidencia sugiere que dichas respuestas han sido insuficientes para dar cuenta de manera integral de las dimensiones psicosociales del bienestar de los docentes, lo que supone la persistencia de condiciones de estrés laboral, agotamiento emocional y desgaste profesional. Finalmente, esta configuración debe ser considerada como necesaria para replantear las estrategias de intervención y que estas reconozcan el bienestar docente como uno de los componentes de la calidad educativa.

Metodología

En esta sección se describe la metodología empleada para alcanzar las metas del estudio. Siguiendo esa línea, la investigación se ubica dentro del paradigma pragmático, que tiene como fundamento la noción de que el conocimiento es válido en función de su capacidad para responder y aclarar problemas particulares en circunstancias reales. Desde esta perspectiva, el análisis del impacto de la jornada única escolar en la salud mental y el bienestar docente se asume como un fenómeno

complejo que no puede ser comprendido desde una única lógica epistemológica, sino que requiere la integración de diferentes formas de conocimiento (Biesta, 2010). En este sentido, el pragmatismo permite articular tanto dimensiones objetivas relacionadas con la medición de variables como el estrés laboral, el agotamiento emocional y la satisfacción laboral como dimensiones subjetivas, vinculadas con las percepciones, experiencias y significados que los docentes construyen en torno a su práctica profesional en el marco de la jornada única escolar.

Participantes

La población objeto de estudio estuvo conformada por cinco (5) instituciones educativas, las cuales se nombran a continuación: Institución Educativa Camilo Torres, Institución Educativa Inem Lorenzo María Lleras, Institución Educativa Cristobal Colón, Institución Educativa General Santander e Institución Educativa María Gorettis, estas constituyen el escenario general del estudio. En cuanto a la muestra estuvo conformada por 60 docentes pertenecientes a las instituciones educativas seleccionadas. Estos representan el universo de estudio, dado que, desarrollan su labor en distintos niveles y áreas de formación, lo que permite obtener una visión amplia del fenómeno investigado.

Estos informantes claves fueron escogidos debido a su experiencia, conocimiento del contexto institucional y participación activa en los procesos pedagógicos. Su selección permite obtener información profunda y significativa sobre las dinámicas educativas, las prácticas docentes y los desafíos presentes en el entorno escolar. Para esta selección se establecieron criterios de inclusión y exclusión que garantizan la pertinencia y calidad de la información obtenida.

Criterios de inclusión:

- Ser docente activo en alguna de las cinco instituciones educativas objeto de estudio.
- Contar con mínimo dos años de experiencia docente.
- Tener participación directa en procesos pedagógicos dentro de la institución.
- Manifestar disposición voluntaria para participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Docentes que no estén vinculados activamente durante el periodo de recolección de información.
- Personal administrativo o directivo sin carga académica.
- Docentes con menos de un año de experiencia en la institución.
- Personas que no acepten participar voluntariamente en el estudio.

Diseño

El estudio se desarrolla bajo un diseño mixto de tipo convergente paralelo, el cual se caracteriza por la recolección y análisis simultáneo de datos cuantitativos y cualitativos, con el propósito de integrarlos en una fase posterior de interpretación (Creswell, 2018), lo cual permite abordar el fenómeno desde una manera compleja y pertinente en la medida en que combina la medición de variables con la comprensión de experiencias y significados de los sujetos investigados como voces vivas en el proceso.

En este sentido, los datos cuantitativos aportan evidencia sobre los niveles y relaciones entre las dimensiones de la salud mental y el bienestar docente, mientras que los datos cualitativos permiten profundizar en las formas en que los docentes experimentan e interpretan el impacto de la jornada única escolar. La elección de este diseño responde a la naturaleza compleja del objeto de estudio, en el que convergen factores estructurales, subjetivos e institucionales. Asimismo, la integración de ambos tipos de datos posibilita la triangulación de la información, fortaleciendo la validez, confiabilidad y profundidad analítica de los resultados (Tashakkori & Teddlie, 2010).

Instrumento

La recolección de datos en la presente investigación se fundamenta en técnicas e instrumentos que permiten obtener información válida y confiable sobre las prácticas pedagógicas desarrolladas en las cinco instituciones educativas objeto de estudio. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la selección adecuada de técnicas e instrumentos es fundamental para garantizar la calidad de los datos y la coherencia del proceso investigativo.

Teniendo en cuenta lo anterior, las técnicas utilizadas para recolectar información fueron la entrevista semiestructurada y la encuesta. La encuesta, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), es un procedimiento que se utiliza ampliamente en estudios cuantitativos porque permite la recopilación sistemática de datos a partir de una serie de preguntas estructuradas hechas a una muestra representativa.

Por otro lado, se utiliza la entrevista semiestructurada caracterizada por su enfoque cualitativo que posibilita profundizar en las interpretaciones, vivencias y significados de los participantes acerca de su realidad, Sampieri et al. (2014).

En cuanto al instrumento cuantitativo se acude a un cuestionario estructurado, que consiste en un conjunto de preguntas ya formuladas y permite medir de manera objetiva variables específicas, se encuentra constituido por ítems cerrados de la escala Likert, lo cual hace posible evaluar la intensidad del acuerdo o la frecuencia en relación con los indicadores establecidos. En cuanto al instrumento cualitativo, se emplea una guía de entrevista semiestructurada, de acuerdo con Taylor y Bogdan (2000), esta posibilita adquirir datos flexibles y profundos a partir del diálogo abierto con los participantes, lo que facilita la exploración de experiencias y significados.

Respecto a la validez del instrumento cuantitativo, Hernández, Fernández y Baptista (2014) afirman que se trata de la medida en que un instrumento mide con precisión la variable que busca medir. En esta línea, se garantiza a través de la evaluación de expertos, que analizan el grado de pertinencia, claridad y coherencia de los ítems en relación con las variables e indicadores, y en cuanto a la confiabilidad, para este proceso se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual posibilita establecer el grado de confiabilidad del cuestionario utilizado con los 60 maestros. Lincoln y Guba (1985) afirman que la fiabilidad o rigor metodológico se asegura a través de criterios de confirmabilidad, dependencia, credibilidad y transferibilidad.

Procedimiento

En el presente estudio el proceso de recopilación de datos se realiza a

través de una serie sistemática, ordenada y controlada de acciones que buscan garantizar la obtención de información pertinente, confiable y válida sobre el fenómeno investigado.

El primer paso es la fase de administración institucional. Esto implica una comunicación formal con los directores de las cinco instituciones educativas para aclarar los objetivos, el alcance y la metodología, lo cual requirió solicitudes a nivel institucional para obtener autorizaciones y cumplir con las normas internas, protegiendo la ética del estudio.

Seguido se realizó, el proceso de identificación y selección de los participantes. En esta fase se establece la población de estudio, que está integrada por 60 profesores, a quienes se les informa acerca del propósito del proyecto.

Luego en una tercera fase, se desarrolló la aplicación de instrumentos. El cuestionario estructurado fue aplicado a los 60 docentes, procurando condiciones estandarizadas que minimizaran sesgos en la respuesta, tales como ambiente adecuado, instrucciones claras y tiempo suficiente para su diligenciamiento. Simultáneamente, se realizaron las entrevistas semiestructuradas.

Finalmente, se llevó a cabo la fase de organización y sistematización de los datos. En esta etapa, los datos recolectados se purificaron, codificaron y organizaron según su naturaleza cualitativa o cuantitativa.

Resultados

Los resultados de esta investigación se presentan en relación a los objetivos propuestos y a las etapas y procedimientos metodológicos empleados.

Caracterización de los niveles de salud mental y bienestar de los docentes

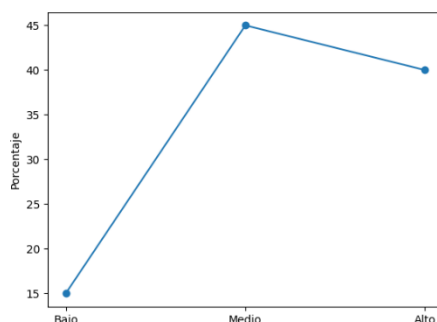
El presente apartado se construye a partir del análisis de la información recolectada mediante la aplicación de encuestas estructuradas a

docentes que laboran en jornada única en las instituciones educativas públicas del municipio de Montería seleccionadas. Este proceso permitió identificar los niveles de salud mental y bienestar docente, tomando como referencia cuatro dimensiones centrales: estrés laboral, agotamiento emocional, satisfacción laboral y salud psicológica.

Para efectos de análisis, los resultados fueron agrupados en tres niveles de afectación: bajo, medio y alto, lo que facilitó una lectura comparativa del estado general del bienestar docente. Esta categorización responde a la necesidad de sintetizar la información cuantitativa en rangos interpretables, tal como sugieren los enfoques de análisis descriptivo en estudios educativos, los cuales permiten identificar tendencias generales dentro de una población específica. Con base en estos datos, se elaboró una gráfica de líneas que representa la distribución porcentual de los docentes según su nivel de bienestar, permitiendo visualizar de manera clara la tendencia del fenómeno estudiado.

Figura 1

Niveles de bienestar docente



Fuente: Elaboración propia, 2026.

En la gráfica se observa que hay una inclinación notable hacia los niveles medio (45%) y alto (40%) de afectación, mientras que el nivel bajo tiene una proporción mucho más pequeña (15%). Este comportamiento hace posible evidenciar que la mayor parte de los profesores está en una situación de bienestar comprometido, lo cual representa un hallazgo importante respecto a los impactos de la jornada única.

La preponderancia del nivel medio indica que está ocurriendo una afectación progresiva, donde los maestros empiezan a padecer síntomas relacionados con el estrés en el trabajo, como son la fatiga, la irritabilidad, la falta de motivación y problemas para manejar el tiempo. Este nivel es especialmente relevante porque supone un punto medio en el que todavía se puede actuar para evitar que las condiciones de salud mental aumenten.

En cuanto a la cifra asociada al nivel alto (40%), esta muestra una condición más grave, en la cual los profesores denotan indicios más claros de desgaste emocional y deterioro a nivel psicológico. Este resultado pone de manifiesto que un número importante de docentes está en condiciones que pueden impactar su rendimiento laboral y su calidad de vida. Por otro lado, el hecho de que solo un 15% de los maestros se encuentren en el nivel más bajo de afectación muestra que son pocos los que consiguen sostener condiciones óptimas de bienestar durante la jornada única. Esto indica que las condiciones laborales actuales no están promoviendo de forma generalizada el balance entre el bienestar personal y las exigencias del trabajo.

Desde el aspecto cualitativo, estos hallazgos se añaden a las opiniones manifestadas por los maestros, que indican que la extensión de la jornada escolar ha significado un aumento en la carga de trabajo, no solo en tareas pedagógicas sino administrativas. Además, se enfatiza la disminución del tiempo dedicado al descanso, a la vida familiar y al cuidado personal, factores que afectan directamente la salud mental.

La relación entre las condiciones institucionales y el bienestar de los docentes es otro punto importante que se ha detectado en este estudio, puesto que, el acompañamiento institucional escaso, la planificación insuficiente en la implementación de la jornada única y la falta de recursos son factores que se presentan como elementos que agravan los niveles de afectación. Esto permite entender que el bienestar de los docentes no solamente se basa en factores individuales, sino que está fuertemente influenciado por el entorno organizacional en el que se lleva a cabo la práctica educativa.

Dimensiones de salud mental (estrés laboral, agotamiento

emocional, satisfacción laboral y salud psicológica) más afectadas por la implementación de la jornada única

Este apartado se desarrolla con base en el análisis de la información recolectada mediante los instrumentos aplicados a los docentes, con el propósito de identificar cuáles dimensiones de la salud mental se ven más afectadas por la implementación de la jornada única. Para ello, se consideraron cuatro categorías de análisis: estrés laboral, agotamiento emocional, satisfacción laboral y salud psicológica.

Los datos fueron organizados en tres niveles de afectación (alto, medio y bajo), lo que permitió establecer comparaciones entre las distintas dimensiones y evidenciar cuáles presentan mayor impacto en el bienestar docente.

Tabla 1

Dimensiones afectadas en los docentes

	Nivel	Estrés	Agotamiento	Satisfacción	Salud psicológica
	Alto	65%	70%	30%	60%
	Medio	25%	20%	40%	30%
	Bajo	10%	10%	30%	10%

Fuente: Elaboración propia, 2026.

El análisis de las dimensiones de salud mental evidencia que el agotamiento emocional (70%) y el estrés laboral (65%) son las categorías con mayor nivel de afectación en los docentes. Este hallazgo muestra que la jornada única está teniendo un impacto importante en las condiciones psicológicas y emocionales del profesorado, especialmente en lo que se refiere a la carga de trabajo y a las demandas laborales.

La tabla muestra una tendencia constante en la que estas dos dimensiones permanecen elevadas, lo cual indica que ha existido un desgaste sostenido a lo largo del tiempo, en este sentido, la intensificación de la labor docente, que se distingue por la extensión del

horario escolar, el aumento de responsabilidades y la presión para cumplir los objetivos de la institución, está relacionada con este fenómeno.

Además, la salud mental (60%) muestra un grado elevado de impacto, lo que indica efectos más significativos en el bienestar integral de los maestros, con síntomas como desmotivación, fatiga mental y ansiedad. Esta dimensión funciona como un indicador general del efecto total de las condiciones laborales. En contraste, la satisfacción laboral tiene un comportamiento más balanceado, con una repartición entre niveles medio (40%) y bajo (30%). Esto indica que, pese a los obstáculos, algunos profesores continúan teniendo una valoración favorable de su trabajo, probablemente relacionada con factores vocacionales o con la dedicación hacia sus alumnos. No obstante, esta estabilidad relativa no compensa las significativas cargas de estrés y fatiga que se han detectado.

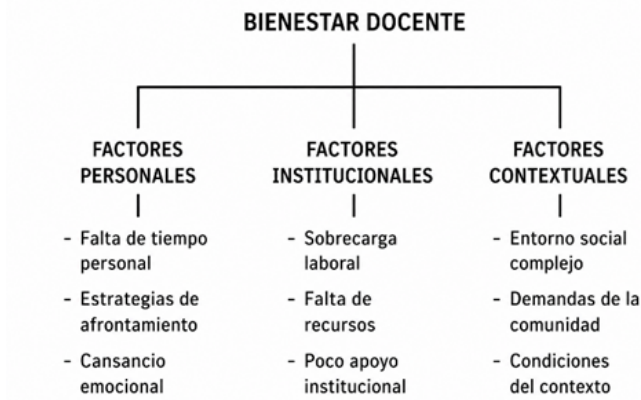
Desde el componente cualitativo, los docentes señalan que el aumento del tiempo en la institución no ha estado acompañado de mejoras en recursos, apoyo institucional o estrategias de bienestar, lo que intensifica la percepción de desgaste. Asimismo, se destaca la dificultad para conciliar la vida laboral y personal, lo que repercute directamente en la salud emocional

Factores personales, institucionales y contextuales que median y explican la relación entre la jornada única y el bienestar docente

Este apartado se construye a partir del análisis integrado de la información cuantitativa y cualitativa, con el propósito de identificar los factores que median la relación entre la jornada única y el bienestar docente. A diferencia de los apartados anteriores, este objetivo no se limita a describir niveles de afectación, sino que busca explicar las causas que configuran dichas condiciones. Para ello, los factores fueron organizados en tres categorías analíticas: personales, institucionales y contextuales, lo que permitió comprender el fenómeno desde una perspectiva integral.

Figura 2

Factores que influyen en el bienestar docente



Fuente: Elaboración propia, 2026.

El análisis de los resultados muestra que el bienestar del docente se debe a la interacción compleja entre las circunstancias personales, institucionales y contextuales, en lugar de depender de un solo factor.

En primer lugar, los factores institucionales aparecen como los que más influyen en la disminución del bienestar de los docentes, aquí se evidencia que la sobrecarga de trabajo, que está relacionada con la extensión del horario escolar y el aumento de las responsabilidades pedagógicas y administrativas, es el principal elemento crítico. A esto se agrega la escasez de recursos y el escaso apoyo institucional, lo que crea una percepción de desequilibrio entre las demandas laborales y los medios disponibles para enfrentar esas exigencias.

En segundo lugar, los factores individuales muestran la manera en que los profesores viven y manejan estas circunstancias, demostrando que los escasos métodos de afrontamiento, la falta de tiempo personal y el cansancio acumulado demuestran que es difícil sostener un balance entre la vida laboral y la personal. Esto indica que el efecto de la jornada única va más allá del plano profesional, pues también afecta la esfera personal y emocional del maestro.

Por otro lado, los elementos contextuales indican que el bienestar de los docentes también se ve afectado por el ambiente en el cual están situadas las instituciones educativas, dado que, las condiciones del ambiente escolar, las demandas sociales de cada contexto y las particularidades de los estudiantes crean situaciones que tienen el potencial de incrementar la carga laboral docente, sobre todo en contextos con restricciones estructurales, otro hallazgo significativo es que estos factores no funcionan de forma independiente, sino que se potencian mutuamente, debido a que, cuando se acumula un alto volumen de trabajo (factor institucional), la falta de tiempo personal (factor personal) y condiciones contextuales difíciles, se produce un efecto acumulativo que eleva los niveles de estrés y fatiga emocional.

Sugerencias fundamentadas en evidencias para optimizar las condiciones de trabajo y el bienestar de los docentes en el marco de la jornada única

A partir de los resultados obtenidos durante el análisis, es posible hacer sugerencias para optimizar las condiciones de trabajo y la calidad de vida del docente en el marco de la jornada única. Este apartado se enfoca en elaborar propuestas que faciliten la intervención en los problemas detectados.

En concordancia, las sugerencias se estructuran a partir de tres niveles de intervención: institucional, individual y político-educativo; esto posibilita el análisis del bienestar docente desde una perspectiva holística.

Figura 3

Propuestas para el bienestar docente



Fuente: Elaboración propia, 2026.

Las propuestas formuladas indican la necesidad de llevar a cabo acciones que vayan más allá del nivel personal del profesor y que se enfoquen en modificar las condiciones estructurales en las que tiene lugar la jornada única, por ello, reducir la sobrecarga laboral, mejorar la disponibilidad de recursos y reforzar el acompañamiento de los docentes se consideran prioridades a nivel institucional. Estos componentes resultan esenciales, puesto que, los hallazgos revelaron que los factores institucionales son los determinantes más importantes de la degradación del bienestar. En cuanto al nivel personal, se sugiere el fortalecimiento de las estrategias de autocuidado y manejo del estrés, teniendo en cuenta que los maestros necesitan instrumentos que les ayuden a enfrentar las exigencias profesionales. No obstante, es fundamental destacar que estas acciones deben ser complementarias y no sustituir las transformaciones estructurales.

En el ámbito político-educativo, se sugiere la necesidad de repensar cómo se está ejecutando la jornada única, incluyendo valoraciones periódicas del bienestar de los profesores y estableciendo políticas que

aseguren condiciones dignas de trabajo. Esto supone que el bienestar de los profesores no sea considerado como un deber personal, sino como un elemento fundamental de la calidad educativa.

Discusión

Los resultados que emergen de la investigación en el presente trabajo , permiten entender el impacto de la jornada única sobre la salud mental y el bienestar docente a partir de evidencias empíricas concretas. En este sentido, la discusión se articula en base a los hallazgos que se rastrearon en el análisis, haciendo un diálogo con los enfoques teóricos clásicos y contemporáneos del ámbito educativo.

En el vínculo con el primer epígrafe, los resultados mostraron que el 85% de los docentes se localizan en niveles medio y altos de afectación del bienestar, lo que da cuenta de una generalidad con respecto a un deterioro de la salud mental en los docentes. En esta línea de reflexión, estudios recientes como el de Collie (2021) indican que el bienestar docente se ve afectado significativamente cuando las condiciones laborales no se ajustan a las exigencias del sistema educativo, particularmente en escenarios de intensificación del trabajo.

En esta misma línea, los resultados permiten afirmar que la jornada única, en su implementación actual, está generando un desequilibrio entre las demandas laborales y los recursos disponibles, lo cual coincide con lo planteado por Greenberg et al. (2016) y por Jennings y Greenberg (2009), quienes destacan que el bienestar del docente es un factor clave para la calidad educativa, y que su deterioro impacta tanto en el desempeño profesional como en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En cuanto al segundo, los resultados evidenciaron que el agotamiento emocional (70%) y el estrés laboral (65%) son las dimensiones más afectadas. Este hallazgo se interpreta desde la teoría del burnout de Maslach y Jackson (1981), pero también encuentra sustento en investigaciones más recientes como las de Skaalvik y Skaalvik (2017), quienes señalan que la sobrecarga laboral y la presión institucional son

factores determinantes en el desarrollo del agotamiento emocional en docentes.

Asimismo, el hecho de que la salud mental se vea afectada en un 60% corrobora la idea de que los efectos de la jornada única trascienden el ámbito laboral. En este sentido, Kim y Burić (2020) afirman que el estrés de los profesores afecta su desempeño laboral y tiene consecuencias directas sobre la estabilidad mental y el bienestar emocional. Los resultados de esta investigación confirman esta conexión, ya que evidencian que las dimensiones vinculadas con la salud mental se ven afectadas en gran medida.

Por otro lado, la satisfacción laboral mostró una distribución más equitativa, lo cual sugiere que algunos maestros siguen comprometidos con su trabajo a pesar de los obstáculos. Según Day (2002) y continuado por Day y Gu (2010), la identidad profesional de los docentes y la vocación pedagógica pueden ser elementos de resistencia frente a situaciones adversas. Este descubrimiento puede explicarse a partir de estas ideas. Sin embargo, los resultados de este estudio sugieren que esta satisfacción no es suficiente para contrarrestar el efecto del agotamiento y el estrés.

En cuanto al tercer, los resultados muestran que los principales factores que influyen en el malestar de los profesores son la escasez de recursos, el escaso apoyo institucional y la sobrecarga laboral. Esta observación coincide con lo que planteó Fullan (2002) y también con investigaciones más recientes como las de Darling et al. (2020), que resaltan la influencia directa de las condiciones organizacionales sobre el bienestar del docente y la sostenibilidad de las reformas educativas.

También los resultados indican que los factores personales como la falta de tiempo personal y el cansancio emocional, están estrechamente vinculados con las condiciones institucionales. En este sentido, autores como Beltman, et al. (2011) afirman que el bienestar docente debe ser entendido como un proceso dinámico en el que interactúan factores individuales y contextuales. Esta interacción también se encuentra sustentada en el enfoque ecológico de Bronfenbrenner (1987) que

permite comprender que el bienestar no puede analizarse de manera aislada.

Además, estudios recientes como los de Viac y Fraser (2020) demuestran que la carga laboral y la presión institucional son factores críticos que influyen en la satisfacción y el bienestar docente en distintos sistemas educativos. Los resultados de esta investigación coinciden con estos planteamientos, al identificar como principal factor de afectación la sobrecarga laboral.

Un aspecto central que se desprende de los hallazgos es la interacción entre factores institucionales, personales y contextuales, lo cual genera un efecto acumulativo en el malestar docente. Esta evidencia se relaciona con lo planteado por Collie, et al. (2012), quienes afirman que el bienestar docente depende de múltiples variables interrelacionadas, que influyen de manera simultánea.

Finalmente, con respecto al cuarto planteamiento, las sugerencias realizadas en el estudio se basan directamente en los resultados obtenidos, especialmente en la necesidad de actuar sobre los factores institucionales. En esta línea, los hallazgos son congruentes con lo que plantea la UNESCO (2021), que subraya la relevancia de impulsar políticas educativas que den prioridad al bienestar del profesorado como prerequisite para garantizar una educación de calidad. Desde una perspectiva crítica, estos resultados también pueden ser analizados de acuerdo con lo que Freire (2005) afirma, dado que la educación debe centrarse en el reconocimiento del individuo.

Conclusiones

Esta investigación estableció que la jornada única, tal como se ha implementado hasta ahora, afecta de manera significativa el bienestar y la salud mental de los docentes de las escuelas públicas seleccionadas en Montería. Los resultados indicaron que existía un número considerable de maestros con niveles altos y medios de impacto, lo cual evidencia una tendencia general hacia situaciones de bienestar comprometido.

Del mismo modo, las condiciones organizativas, como la falta de recursos, la inversión por parte de la institución y la carga de trabajo excesiva, son los elementos más importantes que sustentan el por qué se produce un impacto en el bienestar de los docentes. Esto ocurre cuando estas cuestiones se combinan con situaciones individuales y contextuales que agravan este problema. Ante este panorama, se concluye que la insatisfacción de los docentes no es el producto de situaciones individuales aisladas, sino de procesos estructurales que ocurren con la puesta en marcha de la jornada única. Por ende, es esencial que esta política pública educativa sea reconsiderada desde un punto de vista integral que dé prioridad al bienestar de los docentes y a los éxitos académicos.

Referencias

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Episteme.
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185–207.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>
- Biesta, G. (2010). *Good education in an age of measurement: Ethics, politics, democracy*. Routledge.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Collie, R. J. (2021). COVID-19 and teachers' somatic burden, stress, and emotional exhaustion. *AERA Open*, 7, 1–15.
<https://doi.org/10.1177/2332858420986187>
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and teacher well-being. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189–1204. <https://doi.org/10.1037/a0029356>
- Creswell, J. W. (2018). *Research design* (5th ed.). Sage.

- Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., & Gardner, M. (2020). *Effective teacher professional development*. Learning Policy Institute.
- Day, C. (2002). School reform and teacher identity. *International Journal of Educational Research*, 37(8), 677–692.
[https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(03\)00065-X](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(03)00065-X)
- Day, C., & Gu, Q. (2010). *The new lives of teachers*. Routledge.
- Fernández, M. (2023). Estrés laboral docente. *Revista de Educación y Desarrollo*, 45, 23–35.
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.
- Fullan, M. (2002). *The change leader*. Educational Leadership.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
<https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Kim, L. E., & Burić, I. (2020). Teacher self-efficacy and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 88, 102961.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102961>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). Burnout measurement. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Ministerio de Educación Nacional. (2018). *Jornada única escolar en Colombia*. MEN.

Navarrete, M., et al. (2024). Burnout docente. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85(2), 45–62. <https://doi.org/10.35362/rie8521234>

Ozamiz-Etxebarria, N., et al. (2023). Emotional exhaustion. *International Journal of Educational Research*, 120, 102197. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102197>

Quintero Idárraga, M., & Hernández Calle, J. (2021). Estrés docente. *Revista Colombiana de Educación*, 80. <https://doi.org/10.17227/rce.num80-11345>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher stress. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.005>

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2010). *Mixed methodology*. Sage.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2000). *Métodos cualitativos*. Paidós.

UNESCO. (2021). *Teacher well-being*. <https://unesdoc.unesco.org>

Viac, C., & Fraser, P. (2020). *Teachers' well-being*. OECD. <https://doi.org/10.1787/ca9e6f53-en>

Villarreal-Fernández, M. (2023). Burnout docente. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(1). <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.n1.1>

Declaraciones éticas y de transparencia

Conflicto de intereses: El autor declara no tener conflictos de intereses.

Financiación: No se recibió financiación externa para la realización de este estudio.

Disponibilidad de los datos: Los datos que sustentan los hallazgos de

esta investigación están disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia.