

**Más allá de enseñar: la vocación del educador infantil y su bienestar integral en la
ruralidad**

Yannis Estefania Cespedes Moreno

Asesor

Diana Carolina Sosa Montaña

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Educación Infantil

2026

Resumen

La Investigación tiene como propósito principal visibilizar la importancia del educador infantil ante docentes, estudiantes y otros actores que forman parte de los entornos educativos, así como analizar la manera en que el ejercicio docente y el compromiso ético influyen en la vocación y en el bienestar de los educadores infantiles de la sede rural Santa Rita, en el municipio de El Colegio, Cundinamarca. Desde una mirada humana y reflexiva, se pretende dar voz a quienes día a día acompañan los procesos formativos de la infancia, reconociendo en su labor mucho más que la transmisión de conocimientos: un acto ético, emocional y social que transforma tanto al docente como a su entorno. Esta indagación parte de la pregunta: ¿De qué manera el análisis de las implicaciones del rol docente permite proponer estrategias que promuevan el equilibrio entre el desarrollo personal y profesional de los educadores infantiles de la sede rural Santa Rita, en el municipio de El Colegio, Cundinamarca, durante el año 2026? Para dar respuesta a esta pregunta, el estudio se enmarca en un enfoque cualitativo que permitirá explorar las experiencias cotidianas de los maestros y maestras, comprendiendo cómo estas configuran su ejercicio profesional y su bienestar integral. Para ello, se utilizarán estrategias como la revisión documental y la aplicación de instrumentos de recolección de información pertinentes, a partir de las cuales se espera que los hallazgos obtenidos permitan reconocer y valorar el equilibrio que existe entre el compromiso ético y el bienestar del educador infantil como pilares de una práctica pedagógica más consciente, humana y transformadora, especialmente en contextos rurales donde la vocación se convierte en una fuerza que sostiene los procesos educativos.

Palabras clave: Docencia, vocación, pedagogía, bienestar, ruralidad.

Abstract

The primary purpose of this research is to highlight the importance of early childhood educators to teachers, students, and other stakeholders in educational settings, as well as to analyze how teaching practice and ethical commitment influence the vocation and well-being of early childhood educators at the Santa Rita rural campus in the municipality of El Colegio, Cundinamarca. From a human and reflective perspective, the aim is to give a voice to those who accompany children's educational processes day by day, recognizing in their work much more than the transmission of knowledge: an ethical, emotional, and social act that transforms both the teacher and their environment. This inquiry begins with the question: How does analyzing the implications of the teaching role allow for the proposal of strategies that promote a balance between the personal and professional development of early childhood educators at the Santa Rita rural campus in the municipality of El Colegio, Cundinamarca, during the year 2026? To answer this question, the study adopts a qualitative approach that will explore teachers' daily experiences, understanding how these shape their professional practice and overall well-being. To this end, strategies such as literature review and the application of relevant data collection instruments will be employed. Based on these, it is hoped that the findings will allow us to recognize and value the balance that exists between ethical commitment and the well-being of early childhood educators as pillars of a more conscious, humane, and transformative pedagogical practice, especially in rural contexts where vocation becomes a force that sustains educational processes.

Keywords: *Teaching, vocation, pedagogy, well-being, rurality.*

Tabla de Contenido

Introducción.....	9
Justificación.....	10
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Marco Teórico.....	13
Antecedentes Estado del Arte.....	13
Investigaciones sobre el Rol y Perfil del Educador Infantil.....	14
Antecedentes sobre Bienestar Docente y Salud Emocional.....	16
Investigaciones Relacionadas con Docencia en Contextos Rurales.....	17
Aportes sobre el Desarrollo Personal y Profesional Docente.....	20
Síntesis Integradora.....	22
Fundamentación Teórica y Conceptual.....	23
Marco Metodológico.....	36
Enfoque.....	36
Tipo de Investigación.....	37
Población y Muestra o Participantes.....	38
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	38
Cuestionario.....	39
Protocolo de historia de vida.....	39
Registro anecdótico reflexivo.....	40
Procedimiento.....	42

Diseño y Preparación de los Instrumentos.....	42
Socialización y Ética de la Investigación.....	42
Aplicación del Cuestionario Digital.....	42
Implementación de Historias de Vida y Registros Anecdóticos.....	43
Organización y Sistematización de la Información.....	43
Análisis de la Información.....	44
Discusión.....	59
Consideraciones Éticas.....	62
Cronograma y Recursos.....	63
Plan de Trabajo y Presupuesto Estimado.....	63
Rincón Físico.....	64
Rincón Emocional.....	65
Rincón Social.....	66
Rincón Mental.....	67
Tiempo.....	68
Recursos.....	69
Resultados Esperados o Avances.....	70
Referencias Bibliográficas.....	73
Apéndices.....	79

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Percepción del Bienestar Docente</i>	44
Figura 2 <i>Factores que Influyen en el Bienestar Docente</i>	45
Figura 3 <i>Influencia del Contexto Rural en la Docencia</i>	46
Figura 4 <i>Estrategias de Cuidado del Bienestar Docente</i>	46
Figura 5 <i>Cronograma de Actividades del Plan de Acción</i>	69

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Matriz de Análisis de Información</i>	47
---------------------------------------------------------------	----

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Consentimiento informado</i>	79
Apéndice B <i>Cuestionario Digital</i>	80
Apéndice C <i>Protocolo de Historia de Vida</i>	81
Apéndice D <i>Registro Anecdótico Reflexivo</i>	82

Introducción

El ejercicio docente en la educación infantil implica grandes responsabilidades pedagógicas, éticas y emocionales que influyen directamente en el bienestar personal y profesional de los educadores, específicamente en contextos rurales, estas exigencias pueden intensificarse debido a las condiciones y dinámicas propias del entorno educativo, haciendo necesario reflexionar sobre las implicaciones del rol docente y la importancia del bienestar integral del maestro.

La presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre el ejercicio docente, el compromiso ético y el bienestar de las docentes de educación infantil de la sede rural Santa Rita, en el municipio de El Colegio, Cundinamarca. Desde una mirada humana y reflexiva, se busca reconocer las experiencias, desafíos y realidades que hacen parte de su práctica pedagógica cotidiana, comprendiendo cómo estas influyen en su vocación y desarrollo profesional.

El estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, apoyado en la revisión documental y la aplicación de instrumentos de recolección de información, a partir de ello, se espera contribuir a la comprensión del bienestar docente como un elemento fundamental para fortalecer prácticas pedagógicas más conscientes, humanas y transformadoras, así como promover estrategias que favorezcan el equilibrio entre el desarrollo personal y profesional de los educadores infantiles.

Justificación

Investigar sobre el quehacer del educador infantil implica reconocer la profundidad y el compromiso que encierra su labor, la cual va mucho más allá de la enseñanza de contenidos, es decir, la práctica pedagógica se convierte en un proceso vivo, donde confluyen las exigencias institucionales, las expectativas de las familias y la reflexión constante del docente sobre su propio accionar, en otras palabras, el educador debe responder a múltiples demandas, sin perder de vista el sentido humano, ético y emocional que orienta la profesión.

Con ello, la flexibilidad para adaptarse y el compromiso ético en su desempeño se vuelven indispensables en su práctica, pues cada experiencia en el aula se construye a partir de los intereses, contextos y realidades de los niños y las niñas, entendiendo que el maestro debe organizar, planificar, inspirar y acompañar los procesos de aprendizaje desde la cercanía y la sensibilidad pedagógica, no obstante, este rol tan amplio y exigente también conlleva a enfrentar importantes desafíos como lo es la sobrecarga laboral, la presión institucional, las limitaciones de recursos y la falta de reconocimiento lo que puede afectar el bienestar físico, la gestión emocional y mental así como la interrelación con el entorno, debilitando la esencia misma de la labor educativa y el desarrollo personal.

Entonces, comprender las implicaciones del ejercicio docente desde una mirada reflexiva y humana se convierte en una necesidad urgente, buscando fortalecer el bienestar integral del educador infantil, donde no solo repercute su desarrollo personal y profesional, sino también se debe asegurar la calidad de las experiencias de aprendizaje y cuidado que se ofrece a la niñez durante la educación inicial. La labor docente enfrenta una presión constante que incrementa los efectos de estrés y carga emocional, pues al asumir y responder diariamente con planeaciones académicas, la gestión en el aula, la comunicación con padres de familia y el cumplimiento de

exigencias institucionales, pueden generar una acumulación de tensión y agotamiento extremo, lo cual, si no se identifica y atiende a tiempo, desencadena afectaciones en la salud mental y física, lo que impacta negativamente en el desempeño de la labor. (Red Educativa Mundial [REDEM], 2024).

Si bien el Ministerio de Educación Nacional y otras entidades han establecido lineamientos, competencias y perfiles para orientar la práctica pedagógica y la formación docente, aún son escasos los estudios que profundizan en los aspectos humanos de la profesión, reconociendo el bienestar emocional, la salud mental y física, la motivación y las condiciones reales del trabajo docente, especialmente en contextos rurales. Esta ausencia resalta la preocupación de mirar al maestro no solo como un agente formador, sino también como un ser humano que siente, se agota y necesita acompañamiento, reconocimiento y espacios de autocuidado.

Con base en esto, la presente investigación busca analizar las implicaciones del ejercicio docente y su relación con el bienestar integral, enfocado específicamente en el escenario de estudio y a las docentes de educación infantil que laboran en la Sede Rural Santa Rita, en el municipio de El Colegio, Cundinamarca. Este estudio permitirá reconocer las dinámicas, experiencias y desafíos de su quehacer cotidiano, valorar sus fortalezas y necesidades para finalmente diseñar un plan de acción que contribuya a mejorar su desarrollo personal y profesional, promoviendo una educación más humana, reflexiva y transformadora. Incluso, esta exploración informativa no solo aportará a la comprensión teórica del rol del educador infantil, sino también a la comprensión práctica del rol para los futuros docentes, para que desde el proceso formativo tengan una visión más sensible, consciente y comprometida con el bienestar y la dignidad de ser maestro en contextos reales y rurales.

Objetivos

Objetivo General

Analizar las implicaciones del ejercicio docente y el bienestar integral de las maestras de educación infantil de la Sede Rural Santa Rita, en el municipio de El Colegio, Cundinamarca, con el fin de formular un plan de acción que fortalezca su desarrollo personal y profesional durante el año 2026.

Objetivos Específicos

Reconocer las dinámicas, experiencias y desafíos que caracterizan la labor docente en educación infantil, en el contexto rural de la Sede Santa Rita y analizar su incidencia en el bienestar integral y el desempeño profesional.

Interpretar los hallazgos obtenidos sobre la práctica pedagógica del educador infantil, identificando las fortalezas, necesidades y los factores que influyen en su desarrollo profesional, bienestar integral y sentido de vocación dentro de la Sede Rural Santa Rita.

Diseñar un plan de acción que responda a las necesidades identificadas articulando la reflexión pedagógica con estrategias que favorezcan el equilibrio personal y profesional del docente.

Marco Teórico

En este apartado se pone en diálogo autores representativos que abordan el perfil profesional docente y su vocación como eje principal de permanencia en esta labor, a su vez, se identifican características de la práctica pedagógica, la concepción de bienestar integral y cómo se valora esa dimensión humana del docente. Todo esto con el fin de generar una reflexión pedagógica que reconozca el quehacer y las implicaciones diarias en la educación inicial, se inicia con la estructuración del estado del arte, donde se analizan estudios previos que aportan solidez teórica, alcances y vacíos investigativos, seguido por el marco conceptual, el cual profundiza en el rol del educador infantil y cómo éste trasciende la transmisión de conocimientos para fundamentarse en un proceso de responsabilidades pedagógicas, éticas, emocionales y sociales. Permitiendo al docente resignificar sus vivencias cotidianas y cualificar sus habilidades continuamente para responder a nuevas exigencias educativas.

Antecedentes Estado del Arte

Se consideraron 28 producciones académicas, entre las cuales, se hace revisión de tesis de maestría, artículos científicos y documentos normativos, así como lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, junto con investigaciones desarrolladas en contextos nacionales e internacionales. Estos estudios previos permiten reconocer cómo ha sido abordado el rol del educador infantil, su bienestar, la reflexión sobre la labor pedagógica, la formación continua y las particularidades de la docencia en contextos rurales, donde resulta fundamental para este proyecto, desde la posibilidad de identificar avances, enfoques predominantes y vacíos investigativos, así como un marco de referencia que sustentara la pertinencia del estudio, orientará la delimitación del problema y justificará la necesidad de profundizar en la correlación que hay entre rol del educador infantil, el bienestar integral y el contexto rural.

La globalización ha generado una transformación significativa en la forma en que las sociedades interactúan, comparten información y desarrollan sus economías. Esta interconexión ha traído consigo múltiples beneficios, como el acceso a nuevas tecnologías y mercados, pero también ha planteado desafíos importantes en términos de identidad cultural, sostenibilidad y equidad. Comprender estos efectos resulta clave para formular estrategias que permitan un desarrollo más equilibrado y justo.

Investigaciones sobre el Rol y Perfil del Educador Infantil

Estudios recientes coinciden en que el rol del educador infantil es una construcción compleja que integra dimensiones pedagógicas, éticas, afectivas y sociales, lo que significa que las investigaciones desarrolladas tanto en contextos nacionales como internacionales muestran que la identidad profesional del maestro se establece a partir de la formación inicial, pero se transforma y fortalece de manera constante a través de la práctica y la experiencia que se da en el escenario de trabajo, lo que ocurre a partir de las vivencias en el aula y entorno educativo, las condiciones laborales y de los marcos normativos que regulan la educación inicial. El estudio de Hu et al. (2024) señala que:

Las expectativas laborales, los compromisos institucionales y el apoyo organizacional, conceptualizados como "contratos psicológicos", ejercen una influencia positiva y significativa en la competencia profesional de los educadores infantiles. Es decir, los autores explican que estos contratos incluyen dimensiones como la responsabilidad normativa, la responsabilidad interpersonal y la responsabilidad de desarrollo, y estas no solo impactan de forma directa en las competencias docentes, sino que también lo hacen de manera indirecta al fortalecer la identidad profesional y promover la capacidad de los

docentes para reconfigurar y adaptar su propio trabajo (job crafting), lo que aumenta su eficacia, involucramiento y desempeño pedagógico (pp. 10-12).

Esta visión se complementa con la investigación realizada por Hidalgo Guijarro (2025) quien afirma que, las expectativas laborales, el compromiso institucional y el apoyo recibido dentro de los centros educativos influyen de manera decisiva en el bienestar y desempeño de los docentes, la autora evidencia que cuando los profesores perciben reconocimiento, acompañamiento y condiciones de trabajo favorables, fortalecen su motivación y su compromiso profesional, mientras que la falta de apoyo institucional genera agotamiento y disminuye su estabilidad laboral, confirmando que el desempeño docente no depende únicamente de factores personales, sino también de la estructura organizacional que respalda su labor. De este modo, de acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2016), en la Resolución 15683 por la cual se actualiza el Manual de Funciones, Requisitos y Competencias para Docentes 2016, “el perfil del educador en Colombia se organiza en torno a cuatro componentes: fundamentos generales, los saberes específicos y disciplinares, la pedagogía y ciencias de la educación, y didáctica de las disciplinas” (p. 9).

Estas disposiciones normativas establecen que el docente es responsable de planificar, implementar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, debe construir ambientes seguros y emocionalmente favorables, articulando su labor con la comunidad educativa y emplear la evaluación institucional como herramienta de mejoramiento continuo, en esta misma línea, el manual enfatiza competencias comportamentales como el liderazgo, la sensibilidad, la comunicación asertiva, el trabajo colaborativo y la mediación de conflictos, las cuales consolidan un conjunto de responsabilidades éticas y relacionales que son fundamentales en la práctica docente.

La vocación del educador infantil se fundamenta en un vínculo emocional y ético profundo con la infancia, entendido como la base que orienta el sentido de ser maestro, según esta concepción, dicha vocación implica reconocer al niño como sujeto de derechos, comprender su mundo emocional y actuar con sensibilidad, respeto y responsabilidad frente a sus necesidades.

Por lo tanto, ser docente en primera infancia requiere una disposición afectiva auténtica que permita establecer relaciones de confianza, cuidado y acompañamiento junto con una postura ética que guíe las decisiones pedagógicas, la protección de la infancia y se logre mantener un equilibrio de bienestar integral entre lo personal y lo laboral.

Antecedentes sobre Bienestar Docente y Salud Emocional

Se reconoce que la profesión en educación inicial, implica una alta carga emocional y una serie de tensiones que impactan directamente la satisfacción laboral, la motivación y la permanencia en la carrera, para el contexto colombiano, Sarmiento (2020) plantea que el malestar docente y los problemas de salud mental no deben interpretarse como respuestas individuales al estrés, sino como el resultado de múltiples condiciones estructurales vinculadas con el ejercicio profesional. La autora también señala que las transformaciones educativas, la sobrecarga laboral, la falta de reconocimiento social, la precarización de las condiciones de trabajo y la presión evaluativa han configurado un escenario de “malestar docente” que se expresa en agotamiento emocional, ansiedad, síntomas físicos y un deterioro progresivo del bienestar. Dichas condiciones no sólo generan malestar físico o emocional, sino que también afectan la satisfacción laboral y pone en duda la permanencia en la profesión.

Más aún, se aumenta la posibilidad de desarrollar el síndrome de burnout, comprendiendo que el burnout es un fenómeno ampliamente arraigado al estrés extremo que se genera en el

trabajo, algo que padecen muchos docentes especialmente de educación infantil y primaria, ya que sus niveles varían según condiciones laborales como la estabilidad contractual y los años de experiencia, así como por factores propios del aula, entre ellos el número de estudiantes, la presencia de alumnos con necesidades educativas especiales o la falta de apoyo familiar en el proceso académico. Aunque la intensidad del malestar cambia según estas variables, la autora confirma que la mayoría de los maestros experimenta en mayor o menor medida agotamiento y estrés, afectando su bienestar y su desempeño profesional (González, 2024).

Ahora bien, a esto se suma la satisfacción laboral, lo cual, se relaciona directamente con el equilibrio entre la vida laboral y personal, de acuerdo con un estudio realizado por Delgado et al. (2021) evidencia que el conflicto entre las exigencias del trabajo docente y las responsabilidades familiares constituye un factor crítico en el deterioro del bienestar emocional, además, cuando el trabajo invade el tiempo personal, se incrementa la insatisfacción, el estrés y la intención de abandono, mientras que si se logra un equilibrio adecuado, se favorece a la satisfacción y al desempeño.

Esta perspectiva se articula con los hallazgos de Chan Chi et al. (2024), quienes señalan que la conciliación entre trabajo escolar, vida familiar y vida profesional representa un desafío constante para los docentes de educación inicial, en ese caso, para equilibrar sus funciones, recurren a estrategias personales, familiares y laborales, pero este proceso suele generar tensiones, sobrecarga y en algunos casos, la postergación de proyectos de crecimiento profesional.

Investigaciones Relacionadas con Docencia en Contextos Rurales

Según el Manual para la formulación y ejecución de planes de educación rural (2012), la ruralidad no puede entenderse únicamente como un espacio geográfico aislado o atrasado, sino

como una realidad social dinámica y diversa, atravesada por profundas desigualdades históricas, y en efecto, la ruralidad de hoy mantiene una relación cada vez más estrecha con el mundo urbano, evidenciada por ejemplo en la movilidad de la población, el uso de tecnologías, la diversificación de actividades económicas y la circulación de valores culturales. No se han superado algunas brechas de inequidad, ya que persisten limitaciones en el acceso a servicios básicos, oportunidades educativas y presencia efectiva del Estado. Por tal motivo, la ruralidad colombiana se caracteriza por una heterogeneidad territorial marcada, donde conviven distintos niveles de desarrollo, dispersión poblacional y condiciones institucionales, lo que exige políticas educativas diferenciadas y contextualizadas que reconozcan las particularidades del territorio y de las poblaciones que lo habitan.

Lo anterior resulta clave para el análisis de la docencia en contextos rurales, ya que sitúa la labor educativa dentro de un entramado social, cultural y territorial que influye directamente en las condiciones laborales del educador; pues diversos estudios concluyen que ejercer la docencia en escenarios rurales implica enfrentar retos singulares. De acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional (2018), la docencia en contextos rurales se desarrolla en condiciones particulares que inciden de forma significativa en la experiencia profesional del maestro, ya que, en estos entornos, el docente asume un rol multifuncional que incluye tareas pedagógicas, administrativas y comunitarias, lo que incrementa su carga laboral, a esto se suman limitaciones de infraestructura, escasez de recursos didácticos, bajo acceso a tecnologías y la dispersión geográfica de las instituciones, factores que complejizan el ejercicio docente rural y todavía más cuando hay presencia de aulas multigrado que exige prácticas pedagógicas flexibles y contextualizadas, orientadas a estudiantes de diferentes edades y niveles en un mismo espacio, por lo tanto, esta realidad demanda alta adaptabilidad y creatividad en las

estrategias de planeación. De igual manera, el aislamiento profesional y las dificultades de formación continua afectan el bienestar laboral; no obstante, el vínculo con la comunidad y el arraigo territorial fortalecen el compromiso, la vocación y el sentido social de la labor docente.

De hecho, González Rodríguez et al. (2020), examinan la realidad de los maestros en escuelas rurales y argumentan que la docencia está sujeta a una constante relación entre limitaciones estructurales y fortalezas comunitarias, si bien los centros rurales enfrentan dificultades relacionadas con la escasez de recursos, la limitada dotación docente y los problemas de acceso, los autores evidencian que estas condiciones no definen por completo la experiencia educativa, por el contrario, destacan que en muchos casos se desarrollan prácticas pedagógicas basadas en la colaboración entre docentes y familias, la atención más personalizada a los estudiantes y la adaptación de los procesos de enseñanza a las características del entorno sociocultural. Así que el estudio muestra que el contexto rural no solo implica desafíos logísticos y organizativos, sino que también favorece la construcción de vínculos comunitarios y estrategias pedagógicas flexibles que influyen de manera significativa en la experiencia profesional del docente y en la calidad educativa.

Por otro lado, se demuestra que las prácticas pedagógicas en contextos rurales requieren una gran capacidad de acoplamiento y sensibilidad cultural, pues le demanda al docente que se reinvente constantemente y que integre saberes locales, valore la diversidad cultural y responda a las necesidades específicas de cada niña y niño. Con este panorama, se confirma que la docencia rural no es “más difícil” ni “más fácil”: es distinta, y exige reconocer el contexto como parte del currículo. En otras palabras, ejercer la docencia en el ámbito rural implica para el profesor una experiencia profesional atravesada por desafíos permanentes, pero también por profundas oportunidades de construcción pedagógica y humana, por una parte, el docente no solo se ajusta

a condiciones materiales y organizativas, sino que también está llamado a tejer vínculos cercanos con la comunidad, comprender las realidades sociales de sus estudiantes y desarrollar una práctica educativa sensible a las dinámicas del territorio.

De este tipo de vivencias surge la necesidad de una reflexión perseverante sobre el quehacer docente, la adaptación continua de las estrategias de enseñanza y el fortalecimiento del compromiso ético y social, configurando una labor que trasciende la transmisión de conocimientos y se proyecta como un acompañamiento integral al desarrollo infantil y comunitario. Por ende, trabajar en contextos rurales implica para el docente una responsabilidad profesional y social que resignifica el sentido de su práctica y evidencia el valor transformador de su presencia en la escuela y en la comunidad.

Aportes sobre el Desarrollo Personal y Profesional Docente

La articulación entre el desarrollo personal y profesional docente permite reconocer que su quehacer no se construye únicamente desde el cumplimiento de funciones pedagógicas, sino también a partir de las experiencias emocionales, las trayectorias de vida y las condiciones que inciden en su bienestar y en su proceso de profesionalización. Desde esta perspectiva, la reflexión pedagógica se consolida como un eje central, en cuanto posibilita al docente cuestionar su propia práctica, comprender las vivencias que atraviesan su quehacer cotidiano y otorgar un sentido consciente a su labor educativa, de esta forma, la enseñanza deja de ser un acto espontáneo para convertirse en una práctica intencional y permanente que transforma la acción pedagógica, intensifica la identidad profesional y favorece simultáneamente el crecimiento personal del maestro, así, puede afirmarse que el docente no sólo transforma su práctica, sino que también se transforma a sí mismo en el proceso.

Repensar se vuelve una capacidad crucial dentro de la transformación personal y profesional del docente, en tanto el análisis crítico de su práctica, de las experiencias cotidianas y del contexto general, posibilita la construcción de un conocimiento profesional coherente con su vocación y con una razón de ser y hacer, pues a partir de este proceso se favorece la toma de decisiones fundamentadas y la resignificación de su propio accionar educativo. En este marco, resulta pertinente retomar lo propuesto por Gómez et al. (2021), quienes evidencian que el diario docente cumple un papel central al promover una actitud reflexiva e investigadora, permitiendo analizar la práctica, identificar dilemas pedagógicos, valorar decisiones y reconstruir el sentido de la acción educativa desde la autoevaluación, este diario trasciende su función descriptiva y se configura como una estrategia formativa que impulsa la reflexión crítica, situando al docente en una disposición constante para seguir aprendiendo y actualizándose.

Convirtiéndose en un punto de partida para la formación continua, potenciando el desarrollo personal y enriqueciendo el saber profesional del educador. De ahí que en los centros educativos surja la necesidad de formular planes de acción y estrategias de fortalecimiento docente orientados no solo a la transformación de las prácticas pedagógicas, sino especialmente a la construcción de un equilibrio entre la vida personal y el ejercicio profesional en favor del bienestar integral del maestro. Por lo pronto, diversos estudios resaltan que el fortalecimiento docente resulta más efectivo cuando las acciones formativas incorporan el cuidado emocional, el acompañamiento pedagógico y espacios de reflexión que permitan al educador reconocer sus necesidades, gestionar las demandas del trabajo educativo y resignificar su práctica.

Si bien es cierto que existen programas de atención y acompañamiento docente impulsados a nivel nacional, orientados al fortalecimiento profesional, a la formación continua y al cuidado emocional del maestro, así como diversas estrategias promovidas por el Ministerio de

Educación Nacional, evidenciando una apuesta institucional por articular procesos de formación, comunidades de aprendizaje, reconocimiento profesional y recursos pedagógicos que apoyen tanto la práctica educativa como el crecimiento personal del educador. Resulta fundamental que estas estrategias trasciendan su formulación general y se adapten a las particularidades laborales y contextuales que se vivencian en cada institución educativa, especialmente en aquellos entornos donde las condiciones territoriales imponen desafíos específicos para el ejercicio docente, de ser así, la implementación de estas iniciativas contextualizadas permitirán que la efectividad de estos se materialicen en logros concretos, avances sostenidos y transformaciones reales en el bienestar del maestro y en la calidad educativa que se brinda.

Síntesis Integradora

Tras revisar estos antecedentes, se identifican avances significativos en la comprensión del rol y el perfil del educador infantil, especialmente en relación con la identidad profesional, la reflexión pedagógica, la formación continua y el vínculo emocional y ético con la infancia. Después de todo, también se evidencian vacíos importantes que limitan una comprensión integral de la experiencia docente, particularmente en contextos rurales, aun cuando diversos estudios abordan el bienestar docente desde variables como desafíos, funciones o malestares físicos y emocionales, entre otros, estos análisis suelen centrarse en contextos urbanos o en niveles educativos generales, dejando en un segundo plano las particularidades de la educación infantil en el contexto rural.

De igual manera, aunque la literatura reconoce la importancia del vínculo afectivo y la vocación docente como elementos centrales del trabajo en la primera infancia, son escasas las investigaciones que articulan estas dimensiones con las condiciones laborales, los contextos territoriales y las dinámicas sociales propias del ámbito rural, puesto que en muchos casos, el

bienestar del educador se aborda de forma fragmentada, sin considerar cómo las exigencias del rol docente, la carga emocional del trabajo con la infancia y las limitaciones estructurales del contexto inciden de manera conjunta en el desarrollo personal y profesional del educador.

Hay una limitada producción investigativa que integre de manera sistemática el rol docente, el bienestar integral y el contexto rural en la educación infantil, particularmente desde una perspectiva que reconozca al educador como sujeto emocional, ético y social. Esta brecha pone de manifiesto la necesidad de aproximaciones que, más allá de describir las funciones pedagógicas del docente rural, analicen de qué manera las condiciones del entorno, el acompañamiento institucional y las estrategias de fortalecimiento inciden en su equilibrio personal y profesional.

Al respecto, el presente estudio propone un enfoque integrador orientado a relacionar el análisis del rol del educador infantil con su bienestar y con las particularidades del contexto rural, aportando a la comprensión de la docencia como una práctica situada y profundamente humana. Esta investigación no solo amplía la mirada sobre la educación infantil en entornos rurales, sino que también ofrece insumos para el diseño de planes de acción dirigidos al fortalecimiento docente, la reflexión pedagógica y la promoción del bienestar integral.

Fundamentación Teórica y Conceptual

El rol del educador infantil se comprende actualmente como una construcción compleja y dinámica que trasciende la transmisión de conocimientos y se configura a partir de responsabilidades pedagógicas, emocionales, éticas y sociales. En coherencia con esto, Suárez y Rojas (2021) señalan que “el rol del educador de primera infancia es primordial y se estructura como un proceso dinámico que demanda una formación profesional sólida, orientada al desarrollo de competencias que le permitan responder a las transformaciones del contexto

educativo” (p. 9). Por su parte, la UNESCO (2025) concibe al docente como un actor esencial cuyo ejercicio profesional se sustenta en una práctica ética que integra el conocimiento pedagógico, el compromiso emocional, el trabajo colaborativo, la sensibilidad intercultural, la apertura al aprendizaje continuo y la capacidad de innovación.

Según las *Bases curriculares para la educación inicial y preescolar* (MEN, 2024):

El rol del educador se construye a partir de las interacciones que establece con los niños, las familias y la comunidad, entendidas como relaciones recíprocas que se desarrollan en distintos contextos sociales, culturales y pedagógicos. Desde estas interacciones, el docente acompaña los procesos de desarrollo, cuida el bienestar integral de la infancia y provoca experiencias que favorecen el juego, la exploración y la construcción de significados, mediante una presencia pedagógica basada en la escucha, la observación sensible y la disposición intencionada de los ambientes educativos (pp. 33-37).

En conjunto, estas perspectivas permiten comprender que la formación y la cualificación docente no se reducen al fortalecimiento de saberes técnicos o pedagógicos, sino que constituyen un proceso continuo de crecimiento personal y profesional que incide directamente en el ejercicio de la docencia, que se encamina a la reflexión sobre la práctica, el reconocimiento de los saberes propios y la resignificación de las formas de interacción pedagógica, que favorecen posteriormente a una comprensión ética del quehacer docente, donde el cuidado, la responsabilidad y el compromiso con el bienestar infantil se establecen como principios orientadores de la acción educativa.

Desde esta mirada, la labor del docente se expresa en la manera en que orienta su práctica cotidiana con respeto por la infancia, sensibilidad frente a las realidades de cada estudiante y conciencia de la responsabilidad social que implica educar, esto se traduce en la toma de

decisiones pedagógicas pertinentes, la construcción de vínculos afectivos y la mediación con las familias y la comunidad, lo cual exige una postura ética consciente, coherente y justa que se consolida como un componente transversal que guía las interacciones, fortalece la confianza y dignifica la labor pedagógica en contextos diversos y, en muchos casos, desafiantes.

De acuerdo con Ramos (2021), la ética en la docencia se fundamenta en las cualidades morales del educador, particularmente en su capacidad de razonamiento ético y en la toma consciente de decisiones congruentes con su conducta profesional. Este aspecto se evidencia en la anticipación de las consecuencias de sus acciones en los distintos ámbitos de la labor educativa, así como en la responsabilidad frente a los efectos y compromisos que se derivan de dichas decisiones y prácticas, lo que orienta su actuar pedagógico desde criterios de responsabilidad, conciencia y sentido profesional.

Ahora bien, las responsabilidades del educador infantil se articulan en una doble dimensión complementaria, por un lado, se encuentran las responsabilidades pedagógicas asociadas a la planificación, mediación y evaluación de los procesos de enseñanza-aprendizaje y por otro lado, emergen las responsabilidades emocionales y sociales, que implican acompañar, cuidar y orientar a los niños y niñas en su desarrollo integral, reconociendo sus necesidades, ritmos y contextos de vida. Esta comprensión del rol docente se sustenta en aportes teóricos como los de Alonso Sainz (2021), quien señala que,

El ejercicio de la docencia se apoya de manera central en las competencias personales del educador, es decir, cualidades como la paciencia, la vocación, el compromiso, la responsabilidad, la capacidad de escucha y la disposición al aprendizaje permanente adquieren un lugar prioritario en la configuración del quehacer docente, por encima de otras competencias de carácter técnico o instrumental, donde se destaca actitudes como la

pasión por enseñar, la preocupación genuina por los estudiantes, la confianza en sus capacidades, el sentido del humor, la generosidad y la voluntad de servicio, las cuales, fortalecen el vínculo pedagógico y favorecen ambientes educativos significativos (pp. 177-182).

A partir de lo anterior, se puede comprender que las responsabilidades pedagógicas, emocionales y sociales del educador infantil suponen un alto compromiso personal que va más allá de lo estrictamente profesional y es precisamente en este punto donde adquiere especial relevancia el bienestar integral del docente, entendiendo este concepto como un proceso continuo y dinámico que requiere atención permanente. De acuerdo con Kanold y Boogren (2024). El bienestar del educador no se limita a un estado momentáneo, sino que constituye un proceso activo orientado a alcanzar un equilibrio positivo en cuatro dimensiones interrelacionadas: física, mental, emocional y social, las cuales, funcionan de manera cíclica y se influyen mutuamente.

Inicialmente, el bienestar físico se reconoce como un punto de partida fundamental en la medida en que si el docente se encuentra en condiciones físicas adecuadas, incidirá en un buen estado de ánimo y tendrá claridad en su gestión mental, así como una buena disposición para relacionarse con los demás, fomentando un equilibrio estable entre su desempeño profesional como personal.

Se entiende que el bienestar integral del docente se ve afectado por múltiples factores de carácter laboral, institucional y personal que inciden directamente en su experiencia profesional y entre estos el factor laboral adquiere un papel determinante, ya que influye de manera directa en la seguridad económica, el equilibrio emocional y la proyección profesional del educador, cuando el ejercicio docente se desarrolla en contextos de incertidumbre contractual, ingresos

limitados o ausencia de garantías laborales, se generan escenarios de tensión y preocupación constante que afectan la motivación y la salud mental.

Los educadores vinculados mediante contratos temporales o por prestación de servicios presentan mayores niveles de sintomatología depresiva, situación asociada a la incertidumbre laboral e ingresos insuficientes. En países como México, se ha evidenciado un riesgo más elevado de depresión en docentes del sector privado en comparación con quienes laboran en el sector público debido a condiciones de contratación más frágiles. En contraste, los autores también analizan la relación entre la percepción de las condiciones de trabajo y el bienestar laboral de docentes de primaria y secundaria en la ciudad de Cali, Colombia, resaltando diferencias significativas según el sector educativo; señalan que los docentes del sector privado perciben mejores condiciones laborales, especialmente en aspectos relacionados con los tiempos de trabajo y descanso, la retribución económica, la carga laboral y la conciliación entre la vida laboral y familiar; en contraste con los docentes del sector público reportan un aumento en los ritmos de trabajo y una sobrecarga laboral sostenida, lo que impacta negativamente en su bienestar (Charria et al., 2022, pp. 67-73).

Incluso, el estudio muestra que una proporción considerable de docentes desempeña un segundo empleo o asume funciones en más de un nivel educativo durante la misma jornada, lo que incrementa la demanda cognitiva y el tiempo destinado a la planeación, preparación de clases y procesos de evaluación, donde esta acumulación de responsabilidades se asocia con mayores niveles de agotamiento, la aparición de síntomas psicósomáticos y la manifestación de conductas como el mal humor, la evitación y el trato despersonalizado hacia los estudiantes, afectando tanto la calidad de la práctica pedagógica como el bienestar del docente.

En segundo lugar, el bienestar docente se ve profundamente influido por las condiciones sociolaborales que ofrecen las organizaciones educativas, en este se explica que la falta de reconocimiento institucional, las limitadas oportunidades de desarrollo profesional, las desigualdades en el trato y las dinámicas organizacionales poco equitativas generan escenarios de desgaste emocional y disminución de la satisfacción laboral, especialmente en contextos donde el esfuerzo docente no se ve compensado ni valorado. De igual modo, se reconoce que los entornos institucionales caracterizados por altas exigencias, escaso apoyo directivo y débiles políticas de cuidado del personal, incrementa los niveles de estrés, afectando tanto el desempeño profesional como el equilibrio personal del docente, reflejando la necesidad de fortalecer prácticas institucionales orientadas al bienestar integral del profesorado (Guijarro 2025).

De lo anterior emergen diversas causas que afectan de manera progresiva la salud física, emocional y mental del docente, las cuales se activan cuando las demandas del ejercicio profesional superan de forma sostenida los recursos personales, institucionales y sociales disponibles para afrontarlas, en una primera etapa aparece el estrés, entendido como una respuesta natural frente a las exigencias del contexto educativo, aunque en un inicio puede cumplir una función adaptativa, cuando se prolonga en el tiempo sin espacios reales de descanso, apoyo institucional ni estrategias de autocuidado, comienza a deteriorar el equilibrio emocional y la salud mental del educador.

Si estas condiciones persisten, el estrés prolongado da paso al agotamiento emocional, caracterizado por una sensación constante de cansancio, desgaste psicológico y disminución de la energía para responder a las responsabilidades pedagógicas y relacionales, el docente empieza a sentir que sus esfuerzos no son suficientes, se reduce su motivación y se incrementa la sensación de sobrecarga, lo que impacta directamente en la calidad de su práctica y en su

bienestar personal. Por consiguiente, cuando el agotamiento no es atendido, puede desarrollarse el síndrome de burnout, una condición más profunda y compleja que implica no solo cansancio emocional, sino también una actitud de distanciamiento afectivo hacia los estudiantes, pérdida del sentido de realización profesional y una percepción negativa del propio rol docente, en esta etapa, el educador puede recurrir a la despersonalización como mecanismo de defensa, afectando las relaciones pedagógicas y el clima escolar.

Conforme a lo expuesto por Perin (2022, citado en National Geographic), el síndrome de burnout es una consecuencia del estrés y agotamiento crónico que se manifiesta tanto a nivel físico como psicológico, entre sus principales efectos físicos se encuentran alteraciones como taquicardia, dificultad respiratoria, sudoración, mareos y dolores corporales, mientras que en el plano psicológico se evidencian irritabilidad, desmotivación, aversión al trabajo, dificultades de concentración y síntomas depresivos, por lo que, esta condición se caracteriza por una sensación persistente de agotamiento extremo, que lleva al docente a percibirse emocionalmente “consumido”, afectando su bienestar integral, su desempeño profesional y la calidad de sus relaciones pedagógicas.

Adicionalmente, en el programa radial Red Infancias (2025), se aborda el bienestar integral, la vocación y el compromiso ético docente como aspectos relacionados con el origen del síndrome de burnout. Puesto que, se resalta que en reiteradas ocasiones el docente enfoca su vocación en su labor pedagógica y en el cuidado de los demás, que termina descuidando su propio bienestar, como consecuencia, se puede generar afectaciones en la motivación, en el compromiso ético y en el trato e interacción tanto con los estudiantes, padres de familia, como con los compañeros de trabajo. Por ende, se comprende que el bienestar, la ética y la vocación no

son tres aspectos aislados, sino un mismo camino que se fortalece con el tiempo y con la experiencia.

En definitiva, el bienestar docente no puede ser comprendido únicamente como una responsabilidad individual del educador, sino como un compromiso compartido que involucra a las instituciones educativas y a las políticas públicas, desde una perspectiva de causas y efectos, el ejercicio de la docencia exige un manejo permanente de las propias emociones y de las de los demás, especialmente ante situaciones escolares complejas como los conflictos con estudiantes, familias o colegas, lo que con frecuencia deriva en experiencias de estrés, desmotivación, ansiedad e incluso tristeza.

En este orden de ideas, el autocuidado docente surge como una categoría fundamental para comprender cómo los educadores enfrentan las exigencias emocionales, laborales y personales inherentes a su ejercicio profesional, por lo tanto, el autocuidado se concibe como un proceso consciente y permanente mediante el cual los docentes adoptan prácticas orientadas a la protección de su bienestar físico, psicológico y emocional, tales acciones favorecen una gestión más equilibrada de las demandas profesionales, contribuyendo así a la disminución del estrés y previniendo el agotamiento prolongado. Estas son algunas de las principales dimensiones que contribuyen al autocuidado y al bienestar integral del docente (Fundasil El Salvador, 2022, pp. 17-47):

- **Cuidado Físico.** Se relaciona con la adopción de hábitos que favorezcan el bienestar corporal, como el descanso adecuado, una alimentación balanceada, la actividad física regular y la incorporación de pausas durante la jornada laboral, con el fin de prevenir dolencias asociadas al desgaste profesional.

- **Cuidado Emocional y Espiritual.** Implica que el docente reconozca sus estados emocionales, identifique señales de sobrecarga y aprenda a regular sus reacciones frente a las demandas del trabajo, esto incluye la capacidad de establecer límites claros, respetando los tiempos de descanso y diferenciando los espacios laborales de los espacios personales. Logrando así, una conexión emocional coherente con el sentido o el propósito personal.
- **Cuidado Colectivo y Social.** Comprende el fortalecimiento de vínculos con colegas, cercanía familiar, presencia y acompañamiento de la comunidad desde el trabajo colaborativo y la construcción de ambientes laborales basados en el respeto y el apoyo mutuo, los cuales actúan como factores protectores frente al estrés y el aislamiento profesional.
- **Cuidado Cognitivo o Mental.** Es la puesta en práctica de acciones que fortalezcan la estabilidad emocional y física, pero que a su vez atiendan el agotamiento mental, tales como el reconocimiento de los propios logros, la búsqueda de actividades gratificantes y la generación de espacios personales que permitan desconectarse temporalmente de las presiones del entorno laboral.

Conforme a lo planteado, promover y ejercer el autocuidado favorece significativamente el desempeño profesional del docente, traducido en una actitud más positiva, mayor claridad en la toma de decisiones y una mejor capacidad para afrontar los retos cotidianos del aula, de la misma manera, el autocuidado actúa como un factor protector frente al agotamiento emocional y el síndrome de burnout, contribuyendo a la estabilidad y continuidad del ejercicio docente e incluso este bienestar no solo impacta al educador, sino que también se refleja en los estudiantes, ya que un docente emocionalmente equilibrado propicia ambientes de aprendizaje más seguros, empáticos y participativos. En tal sentido, el autocuidado le permite al educador asumir un rol

activo en la gestión de su salud física y mental, fortaleciendo así su autonomía y su compromiso profesional (Rejido & Álvarez, 2024).

Cabe resaltar que estas estrategias no pueden recaer únicamente en la responsabilidad individual del docente, sino que requieren el compromiso de las instituciones educativas para diseñar y promover acciones de sensibilización, acompañamiento y apoyo, esta necesidad se hace aún más evidente en los contextos rurales, donde confluyen condiciones particularmente complejas de la comunidad, como la presencia de aulas multigrado, la sobrepoblación estudiantil en un mismo espacio, la carencia de servicios básicos e infraestructura inadecuada y, en algunos casos, la cercanía a zonas de conflicto.

Por tal razón, se vuelve indispensable ampliar la mirada y situar un análisis consciente acerca de la acumulación de funciones que asume el educador rural, quien, pese a las limitaciones del entorno, procura responder diariamente a múltiples responsabilidades pedagógicas, sociales y comunitarias, por ejemplo, en las aulas multigrado, la enseñanza exige una intencionalidad pedagógica flexible y el uso de estrategias didácticas diversas que permitan atender de manera simultánea a estudiantes de distintas edades y niveles de aprendizaje. Aunque estos escenarios favorecen el aprendizaje compartido, la participación activa y la autonomía del alumnado, también implica para el docente una mayor exigencia en la adaptación de tiempos, la organización de los espacios y el aprovechamiento de los recursos disponibles, así como una respuesta ágil que le permita mantener el ritmo de la clase sin descuidar a ninguno de los estudiantes.

Pese a los desafíos internos que presenta, la escuela rural posee importantes potencialidades que la convierten en un escenario educativo de alto valor pedagógico y social, entre ellas sobresale su profunda vinculación con el territorio, entendido no sólo como un

espacio físico, sino como un lugar vivido, cargado de significados, identidades y vínculos afectivos, este factor territorial permite que la escuela actúe como dinamizadora del desarrollo comunitario al promover proyectos compartidos con las familias, las organizaciones locales y otros actores del entorno, a su vez, ofrece amplias oportunidades para integrar el contexto sociocultural en el currículo, favoreciendo aprendizajes situados, pertinentes y conectados con la realidad del estudiantado, de modo que el territorio se presenta como un recurso pedagógico que potencia experiencias significativas y fortalece el sentido de pertenencia. En este orden característico, se resalta el valor de un perfil docente innovador y comprometido, capaz de trabajar de manera colaborativa con la comunidad, aprovechar las posibilidades del entorno y resignificar sus prácticas pedagógicas (Carrete, 2023).

Por otra parte, la ubicación geográfica de los territorios rurales implica que, en muchos casos, la distancia entre la escuela y las zonas urbanas sea considerable, situación que suele estar acompañada por la precariedad de las vías de acceso y de los medios de transporte disponibles, estas condiciones hacen que los docentes deban afrontar largos desplazamientos desde tempranas horas del día para llegar oportunamente a su lugar de trabajo, configurando rutinas diarias que generan un significativo desgaste físico y emocional.

A esto se suma el impacto del desarraigo familiar que experimentan muchos educadores en contextos rurales, quienes deben permanecer alejados de sus hogares durante periodos prolongados, enfrentar la soledad cotidiana y sostener sus vínculos afectivos a distancia, esta realidad profundiza el aislamiento social y debilita las redes de apoyo familiar y comunitario, las cuales suelen actuar como factores protectores frente al malestar psicológico y como consecuencia, se incrementa la presencia de alteraciones emocionales, dificultades en el sueño y sentimientos persistentes de frustración, configurando estados de desgaste emocional

especialmente complejos de gestionar en ausencia de programas de acompañamiento psicosocial (Estrada, 2025).

En definitiva, la convergencia de bajos ingresos, aislamiento geográfico y social, limitaciones en materiales, atención a poblaciones en situación de vulnerabilidad y escasas oportunidades de desarrollo profesional configura una carga persistente que trasciende el ámbito estrictamente pedagógico, bajo esta claridad, el alcance de dichas condiciones no se restringe a lo económico o pedagógico, sino que adquiere un carácter estructural que compromete la salud mental, la estabilidad profesional y la calidad educativa. Por eso, analizar de manera articulada el aislamiento, la escasez de recursos y las condiciones laborales permite comprender con mayor profundidad los desafíos de la docencia en contextos rurales y sustenta la necesidad de políticas e iniciativas institucionales orientadas a reconocer, valorar y acompañar de forma humana y sensible la labor educativa en estos territorios.

Como conclusión ante todo lo expuesto, se comprende que el rol del educador infantil se configura como una labor profundamente compleja, atravesada por dimensiones pedagógicas, éticas, emocionales y sociales, cuyo ejercicio exige no solo formación y vocación, sino también condiciones de bienestar que garanticen su integridad y equilibrio personal y profesional con el pasar del tiempo. Es así que desde la indagación minuciosa por cada uno de estos conceptos (bienestar integral, el autocuidado docente y las particularidades de la docencia en contextos rurales) se constata que el ejercicio educativo no ocurre en lo abstracto, sino en escenarios concretos que influyen de manera directa en la salud mental, la estabilidad profesional y la calidad de la enseñanza.

Reconocer estas interrelaciones posibilita una lectura más humana, reflexiva y contextualizada de la labor docente, en la que el educador deja de ser visto únicamente como

ejecutor de funciones y pasa a ser comprendido como un sujeto situado, portador de saberes, emociones y responsabilidades que requieren acompañamiento institucional, reconocimiento social y políticas educativas sensibles a la diversidad de los territorios, visto así, la acción de fortalecer el bienestar docente no se constituye como un elemento de accesorio, sino una condición fundamental para garantizar procesos educativos justos, pertinentes y de calidad, especialmente en contextos rurales históricamente invisibilizados.

Marco Metodológico

En esta sección se describe el enfoque que enmarca el estudio, el tipo de investigación que mejor se adapta a las características y al contexto de la población participante, también, se hace elección y se define las técnicas e instrumentos de recolección de información. Para seguir con el procedimiento que se desarrollará y será el que guíe la preparación y diseño de los instrumentos, su respectiva socialización e implementación del material a los participantes, finalizando con la organización y análisis de los datos obtenidos.

Enfoque

La presente investigación se enmarca en el enfoque cualitativo, dado que busca comprender e interpretar las implicaciones del ejercicio docente en el bienestar integral de las maestras de educación inicial y primaria de la Sede Rural Santa Rita, en el municipio de El Colegio, Cundinamarca. Este enfoque es el más adecuado en la medida en que el problema de investigación no pretende medir variables ni establecer relaciones causales generalizables, sino analizar experiencias, significados, percepciones y construcciones subjetivas vinculadas al rol docente y su incidencia en el equilibrio entre el desarrollo personal y profesional (Hernandez-Sampieri y Mendoza, 2018, p. 390).

Desde esta perspectiva, el ejercicio docente y el bienestar integral se comprenden como experiencias situadas que se configuran en el conjunto de vivencias, relaciones y dinámicas propias del contexto rural en el que se desarrollan, por ende, el rol del educador y las condiciones que inciden en su bienestar no pueden reducirse a indicadores cuantificables, ya que involucran dimensiones emocionales, éticas, sociales y profesionales que adquieren significado en el desarrollo de la práctica pedagógica.

El conocimiento construido no se asume como un hallazgo objetivo o independiente de

quienes participan, sino como una interpretación fundamentada en los significados que las docentes atribuyen a su experiencia profesional, por ello, la metodología cualitativa permite analizar el bienestar docente considerando las particularidades del contexto rural y las interpretaciones que las maestras construyen sobre su propia práctica.

Tipo de Investigación

En congruencia con el enfoque cualitativo, se adopta el estudio de caso como tipo de investigación, dado que permite realizar un análisis profundo de un fenómeno particular dentro de su escenario natural, esta metodología se caracteriza por la comprensión exhaustiva de una situación específica, lo cual resulta idóneo para examinar las implicaciones del ejercicio docente en el bienestar integral de las maestras de educación inicial y primaria que se desempeñan en la Sede Rural Santa Rita.

El estudio de caso se distingue por su carácter particularista, que determina el “cómo y por qué” de una realidad concreta y delimitada. Por ello, el interés de este trabajo no radica en la generalización estadística de los resultados, sino en la interpretación profunda de las dinámicas, experiencias y condiciones que configuran la labor docente en la ruralidad, permitiendo reconocer las subjetividades de las participantes y las particularidades del entorno en el que interactúan. Ahora, dada la naturaleza descriptiva y exploratoria en este tipo de investigación, se pueden incorporar y combinar versátilmente distintos instrumentos y técnicas de recolección de información que facilitan la identificación de matices y nuevos aspectos relacionados con el bienestar docente que podrían haber sido omitidos en estudios previos. También, le otorga centralidad a la experiencia situada de las maestras posibilitando la generación de conocimientos que enriquezcan la literatura sobre la educación rural (Canta y Quesada, 2021, pp. 776-777).

Población y Muestra o Participantes

Se cuenta con la participación de cinco docentes de educación inicial y primaria vinculadas en propiedad al sistema educativo oficial, quienes ejercen su labor en la Sede Rural Santa Rita, ubicada en el municipio de El Colegio, Cundinamarca, son docentes con edades que oscilan entre los 49 y 62 años, las participantes residen en la zona urbana del municipio, lo cual implica un desplazamiento diario mediante transporte hacia la sede para dictar clases. En cuanto a su perfil profesional, 2 docentes son licenciadas en educación preescolar y 3 docentes licenciadas en educación básica primaria, cada profesora cuenta con estudios de especialización en áreas afines, además de tener una trayectoria entre 15 y 28 años de experiencia, la cual ha sido construida y fortalecida mediante la atención de grupos desde preescolar hasta quinto grado de primaria con un promedio de 25 a 30 estudiantes por salón de clase.

La selección de las participantes se realizó bajo criterios de experiencia y pertinencia, priorizando el desempeño docente en los niveles de educación inicial o básica primaria. Especialmente, se consideró crucial como criterio de inclusión que la población participante contará con una trayectoria de ejercicio docente directo en el contexto rural, para garantizar así la idoneidad de sus aportes para el estudio.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

En coherencia con el enfoque cualitativo y como estudio de caso, se considera la selección de tres técnicas e instrumentos que apoyan y orientan la exploración de significados desde la perspectiva experiencial de cada participante en el contexto rural. Por otra parte, las técnicas propuestas y los instrumentos que se realizan son pertinentes a los objetivos planteados para esta investigación, pues se cuenta con la revisión y aprobación del asesor de investigación asignado.

Cuestionario

Se formula un cuestionario digital compuesto por un total de ocho interrogantes, las cuales, las cuatro primeras preguntas de respuesta abierta se enfocan en indagar cómo las participantes conciben su rol como educadora infantil, de qué manera su formación y vivencias en esta labor han construido o influido en la en la forma como ejerce hoy su labor, y a partir de esta, cómo percibe su bienestar emocional, físico y profesional, identificando además desde la experiencia de cada profesora los principales retos y fortalezas de su labor en el contexto rural.

Seguidamente, se plantea cuatro preguntas cerradas de elección única, donde deben indicar en una primera instancia: cómo describe actualmente (muy satisfactorio, satisfactorio, regular o poco satisfactorio) su bienestar con relación a su quehacer, también, reconocer cuáles son los factores que más influyen en su bienestar si consideran que son (factores laborales, institucionales o factores personales), y si considera que el contexto rural influye en su ejercicio docente (sí influye de manera significativa, sí influye moderadamente, influye poco, no influye) como última pregunta se propone conocer si las docentes suelen realizar estrategias personales para cuidar su bienestar frente a esas exigencias de trabajo (sí de manera frecuente, algunas veces, rara vez, no).

De este modo, cada pregunta busca obtener respuestas que describen y den comprensión a experiencias particulares así como respuestas precisas y objetivas que dan vista a percepciones y reflexiones personales de la población participante. A continuación, se relaciona enlace de acceso a este formato ([Instrumento Cuestionario Digital](#)).

Protocolo de Historia de Vida

Instrumento propuesto en formato físico y digital, este instrumento esta estructurado por 5 preguntas abiertas que busca en su respectivo diligenciamiento, explorar a profundidad la

trayectoria profesional de cada docente y que la motivó a elegir esta profesión, identificando por otra parte, cuáles han sido esos momentos más significativos ya sean positivos o negativos a lo largo de su trayectoria y si estos han influido en algún cambio de perspectiva que ha tenido sobre su profesión hasta hoy, de igual forma, se propone una pregunta que invita a las profesoras a compartir algunas experiencias propias del contexto rural y cómo se vive la docencia a partir de estas.

Por último, se plantea que en base a ese recorrido laboral y ante diversas vivencias, han logrado o no mantener un equilibrio entre su vida personal y su desempeño profesional. Por medio de esta información biográfica se busca darle sentido a esa interrelación entre la historia personal y profesional, su vocación e interés por la educación infantil, así como la definición que le da a su labor, su rol en el contexto rural y como sostiene su bienestar integral. A continuación, se relaciona enlace de acceso a este formato ([Instrumento Protocolo de Historia de Vida](#)).

Registro Anecdótico Reflexivo

Como tercer instrumento se implementa el registro anecdótico en formato físico y digital, el cual, con un contenido de 5 preguntas de respuesta abierta, el cual tiene como propósito recoger por cada docente una situación significativa que haya experimentado durante la semana de trabajo en la sede, en este espacio pueden compartir qué emociones sintió en su momento y describir cuáles fueron los factores que incidieron, estos pueden estar relacionados con los estudiantes, con la familia, falta de recursos, carga laboral o condiciones del contexto.

Particularmente la situación que se haya presentado, comentar cómo se reaccionó o que se hizo para darle solución, también en base a lo ocurrido considera que esa circunstancia afectó o fortaleció el equilibrio entre su vida personal y su ejercicio profesional. Lo anterior, es clave ya que permite identificar situaciones reales del ejercicio docente en el contexto rural y cómo estas

impactan en el día a día de su bienestar personal y su desempeño. A continuación, se relaciona enlace de acceso a este formato ([Instrumento Registro Anecdótico Reflexivo](#)).

Procedimiento

Para la recolección de información se desarrolló un proceso organizado y secuencial, diseñado para garantizar la coherencia metodológica y la obtención de datos pertinentes sobre las experiencias, percepciones y bienestar integral de las docentes en el contexto rural, por lo tanto, este procedimiento se estructuró en cinco fases interconectadas que permitieron desde la fundamentación de las herramientas hasta la sistematización de los hallazgos.

Diseño y Preparación de los Instrumentos

Se inicia con el diseño de los instrumentos orientados a analizar las implicaciones del ejercicio docente en el bienestar de las maestras de educación infantil, se construyeron tres herramientas complementarias: un cuestionario, un protocolo de historia de vida y un registro anecdótico reflexivo. Cada uno fue estructurado para explorar dimensiones específicas, como el rol profesional, las trayectorias de vida y las particularidades del entorno rural, tras su elaboración, los instrumentos fueron analizados para asegurar la claridad de los ítems y que estos sean coherentes con los objetivos de la investigación.

Socialización y Ética de la Investigación

Posteriormente, se llevó a cabo un encuentro de socialización con las docentes de la sede rural Santa Rita. En este espacio se enfatizó que la participación era totalmente voluntaria, de igual manera, se garantiza la confidencialidad de los datos, asegurando a las maestras que sus aportes se manejan únicamente con fines académicos.

Aplicación del Cuestionario Digital

La ejecución inició con la aplicación de un cuestionario a través de Microsoft Forms, este instrumento compuesto por ocho preguntas (abiertas y cerradas), permitió a las docentes registrar de manera autónoma sus percepciones sobre la práctica profesional y las condiciones de su

bienestar en un tiempo estimado de 10 a 25 minutos. El uso de esta plataforma facilitó el registro automático y la organización preliminar de los datos.

Implementación de Historias de Vida y Registros Anecdóticos

Como tercera etapa, se implementó el protocolo de historia de vida (en formatos físico y digital), el cual permitió profundizar en las trayectorias y motivaciones que han configurado el ejercicio docente de las participantes. De manera complementaria, se desarrolló el registro anecdótico reflexivo, donde las maestras documentaron experiencias semanales concretas. En este último, las docentes narraron situaciones vividas, emociones experimentadas y estrategias de gestión pedagógica, aportando una visión crítica sobre el equilibrio entre su vida personal y profesional.

Organización y Sistematización de la Información

Para finalizar, se consolidó toda la información recolectada a partir de los diferentes instrumentos aplicados. Las respuestas del cuestionario fueron descargadas directamente de la plataforma y organizadas según cada pregunta, mientras que los relatos del protocolo de historia de vida y del registro anecdótico reflexivo fueron revisados y clasificados de acuerdo con las categorías y subcategorías de análisis previamente definidas.

Posteriormente, la información fue sistematizada en una matriz de análisis, en la cual se agruparon los datos según la categoría, la subcategoría y la fuente (cuestionario, historia de vida y registro anecdótico). En este caso, se utilizó como abreviatura la “p#” para hacer referencia al número de la pregunta correspondiente a cada instrumento, con el fin de facilitar la organización y lectura de la información. Esto permitió identificar elementos comunes, diferencias y aspectos relevantes en las respuestas de las docentes, de igual modo, este proceso facilitó la organización estructurada de los hallazgos y permitió integrar la información proveniente de los distintos

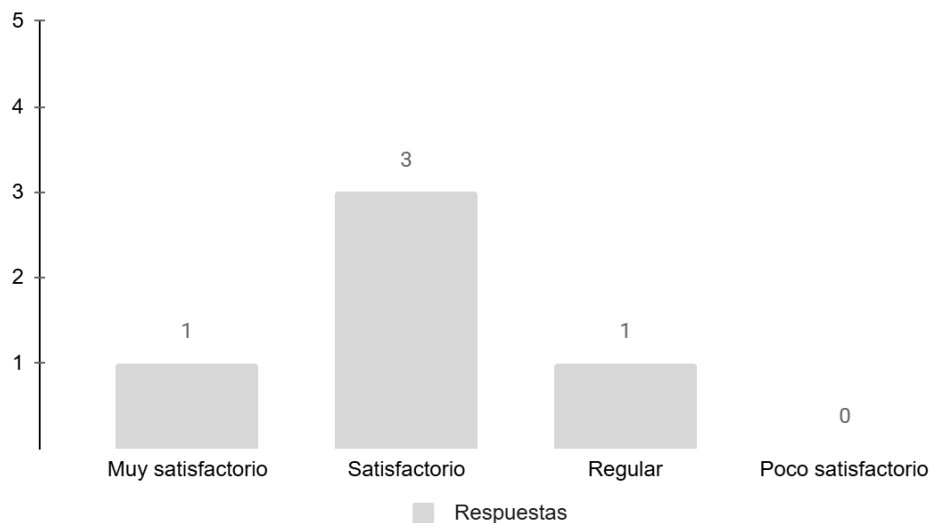
instrumentos, favoreciendo un análisis más claro, coherente y articulado dentro del estudio de caso.

Análisis de la Información

Figura 1

Análisis de respuesta a las preguntas cerradas propuestas en el instrumento de cuestionario digital, A continuación, se relaciona enlace de acceso a este formato ([Análisis de preguntas-respuestas cerradas](#)).

5.En términos generales, ¿cómo describiría actualmente su bienestar en relación con su ejercicio docente?

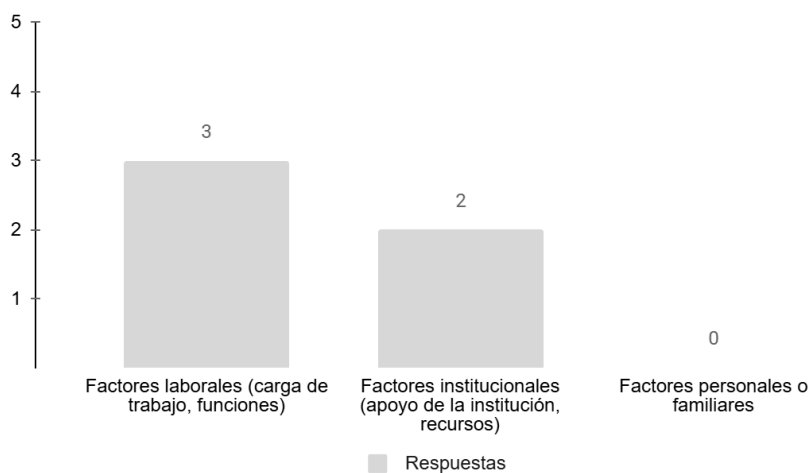


Nota. La información presentada en el diagrama de barras es de elaboración propia, construida a partir de las respuestas obtenidas en los instrumentos de recolección de la información.

Figura 2

Análisis de respuesta a las preguntas cerradas propuestas en el instrumento de cuestionario digital.

6. ¿Qué tipo de factores considera que influyen más en su bienestar como docente?

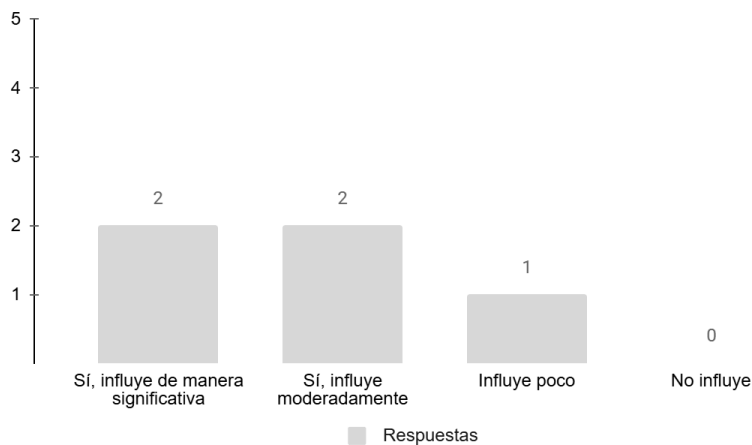


Nota. La información presentada en el diagrama de barras es de elaboración propia, construida a partir de las respuestas obtenidas en los instrumentos de recolección de la información.

Figura 3

Análisis de respuesta a las preguntas cerradas propuestas en el instrumento de cuestionario digital.

7. ¿Considera que el contexto rural influye en su manera de ejercer la docencia?

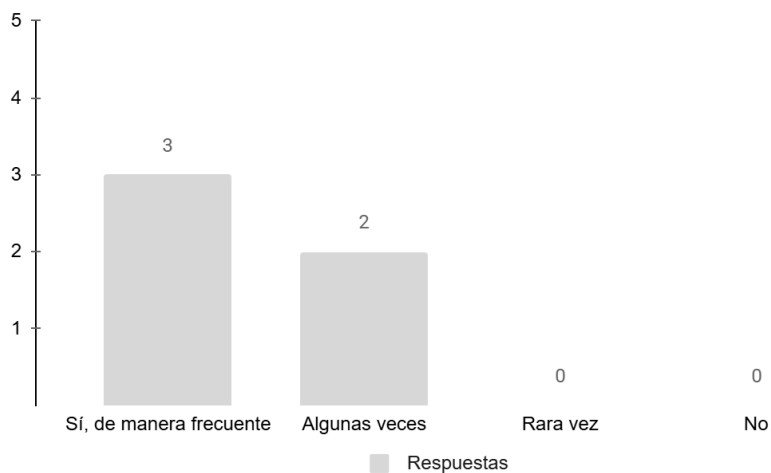


Nota. La información presentada en el diagrama de barras es de elaboración propia, construida a partir de las respuestas obtenidas en los instrumentos de recolección de la información.

Figura 4

Análisis de respuesta a las preguntas cerradas propuestas en el instrumento de cuestionario digital.

8. ¿Suele realizar acciones o estrategias personales para cuidar su bienestar físico o emocional frente a las exigencias del trabajo docente?



Nota. La información presentada en el diagrama de barras es de elaboración propia, construida a partir de las respuestas obtenidas en los instrumentos de recolección de la información.

Tabla 1

Matriz de análisis de la información triangulada por categorías y subcategorías

Categoría	Subcategoría	Fuente (Instrumentos)	Hallazgos (Soporte Docente)	Interpretación y Triangulación
El rol del educador infantil	<i>Concepción y significado del rol docente</i>	Cuestionario (p1) Protocolo de historia de vida (p1)	- Cuestionario: Para las docentes, <i>“ser docente es una vocación”</i> donde las experiencias diarias <i>“construyen el actuar y el convivir en las aulas y la comunidad”</i> . Bajo esta visión, la educadora se define como un <i>“elemento clave para fortalecer relaciones familiares, estudiantiles, relaciones con colegas y comunidad”</i> , asumiendo un rol de acompañamiento al desarrollo integral junto a las familias. En la práctica, este rol implica <i>“ser facilitador y guía”</i> , lo que exige desarrollar habilidades para el manejo de situaciones y <i>“ser flexible, creativo y empático”</i> , adaptándose a las necesidades de los estudiantes y del contexto”. - Protocolo de historia de vida: El inicio en la docencia para las participantes presenta dos matices: el accidental y el vocacional.	Las participantes conciben su labor como un ejercicio netamente vocacional, aunque algunas iniciaron por necesidades particulares, luego, se sintieron atraídas por la educación infantil y por eso decidieron encaminar su proyección formativa hacia esta profesión. A partir de su práctica diaria, las docentes configuran y asumen su identidad y rol profesional como una estructura clave que sostiene y teje la relación entre la familia, la educación y la comunidad, lo que implica la ejecución de habilidades socioemocionales, como la empatía hacia las emociones de estudiantes y familias, la creatividad y flexibilidad al buscar, ajustar y diseñar procesos de enseñanza-aprendizaje, así como el guiar, acompañar y gestionar la convivencia dentro del entorno educativo, o tomar decisiones colectivamente responsables ante

		<p>Mientras algunos docentes llegaron a la profesión por necesidad municipal, reemplazos o ahorro para otras carreras, la práctica diaria con los niños las motivó a profesionalizarse en educación infantil. En contraste, otras iniciaron por tradición familiar, afirmando estar en la labor “<i>por total vocación</i>” y con el interés de “<i>influir positivamente</i>” en el aprendizaje. Sobre la evolución de su perspectiva, las docentes identifican una transición de la transmisión de conocimientos hacia un proceso de acompañamiento que valora la individualidad.</p>	<p>situaciones imprevistas que lo ameriten. Su permanencia en este quehacer se sustenta en su sentir de “estoy por total vocación” y en el propósito de “influir positivamente” en la individualidad estudiantil, esto se alinea con lo planteado por la UNESCO (2025), al evidenciar que la vocación en la educación infantil se fundamenta en un vínculo emocional y ético que permite reconocer al niño como sujeto de derechos; lo cual se manifiesta en la práctica de las participantes a través de la sensibilidad, el respeto y la responsabilidad asumida frente a las necesidades del estudiante y su contexto familiar.</p>
<p><i>Trayectoria y desempeño del rol docente</i></p>	<p>Cuestionario (p2) Protocolo de historia de vida (p2, p3)</p>	<p>- Cuestionario: Las docentes señalan que la articulación entre la preparación académica y las experiencias cotidianas fortalece el ejercicio de ser “<i>buenos maestros</i>”, al potenciar el dominio de grupo, la creatividad pedagógica y la gestión del clima escolar. Esta trayectoria permite implementar una enseñanza más cercana, flexible y significativa, centrada en identificar las necesidades del estudiante</p>	<p>Es imposible ignorar el peso emocional que tiene la trayectoria de las docentes, al cruzar sus historias de vida con sus respuestas sobre el desempeño actual, queda claro que su preparación académica cobra verdadera fuerza cuando se une a las vivencias del día a día, definiendo así lo que significa ser un 'buen maestro'. Su amplio recorrido laboral, desarrollado tanto en contextos urbanos como en zonas rurales de difícil acceso, junto con su</p>

mediante las áreas del desarrollo y en valorar los saberes propios de la comunidad rural.

- Protocolo de historia de vida: Las trayectorias docentes analizadas revelan que la experiencia profesional y el contexto social se articulan para dar sentido al rol educador. En el ámbito positivo, las docentes destacan los logros de sus estudiantes, como el aprendizaje de la lectura, la superación de miedos al exponer y el avance frente a retos personales, sumado al respaldo de las familias y la comunidad. Asimismo, valoran los traslados entre entornos rurales y urbanos como procesos de adaptación que enriquecen su labor. En contraste, los desafíos más significativos se vinculan a la escasez de recursos y a las problemáticas sociales del contexto rural, tales como la deserción, el hambre y la violencia intrafamiliar. Estas realidades, junto con la atención a estudiantes con necesidades especiales, han exigido una formación adicional y una sensibilidad mayor.

No obstante, las participantes advierten cambios críticos en el entorno, pues se evidencia una

experiencia en el manejo de grupos numerosos y multigrado, así como las limitaciones en infraestructura y recursos, y las diversas problemáticas propias del contexto, han llevado a las profesoras a adaptarse constantemente a nuevos retos que han enriquecido su trayectoria pedagógica.

Esta práctica, que han construido a lo largo de más de 20 años de servicio, han forjado el desempeño que hoy las caracteriza: docentes con dominio de grupo, flexibles y capaces de reconocer y valorar las particularidades de la comunidad, logrando que su enseñanza sea más cercana y significativa para los estudiantes, cobrando aún mayor relevancia en procesos de inclusión de estudiantes con discapacidad del desarrollo, los cuales demandan no sólo formación, sino también una profunda sensibilidad ética y afectiva.

Se percibe que el ejercicio de las docentes también se ve condicionado por las reformas educativas vigentes y los cambios en los lineamientos curriculares, al igual que por los intereses de las nuevas generaciones, quienes se sienten fuertemente atraídas por las

mayor dependencia de la tecnología en los niños y un miedo a represalias por parte de los padres que afecta la entrega docente. A su vez, ante los cambios en lineamientos gubernamentales y metodológicos, las docentes reafirman el valor de su rol bajo la convicción de que *“los maestros dejamos huella para toda la vida”*.

tecnologías y su involucramiento con las redes sociales, pues si bien se reconoce su habilidad para desenvolverse en estos entornos desde edades tempranas, sus formas de aprender han cambiado, lo que exige a las docentes implementar nuevas estrategias pedagógicas, pero a pesar de los esfuerzos por adaptarse y de su compromiso por seguir dejando huella en el desarrollo integral de cada estudiante, el debilitamiento de la corresponsabilidad familiar incide de manera significativa, limitando la efectividad de las intervenciones pedagógicas.

Lo anterior, coincide con González Rodríguez et al. (2020), quienes argumentan que la docencia rural está sujeta a una constante relación entre limitaciones estructurales y fortalezas comunitarias. Según los autores, aunque estos centros enfrentan escasez de recursos y problemas de acceso, estas condiciones no definen por completo la experiencia educativa, ya que se desarrollan prácticas pedagógicas basadas en la colaboración, la atención personalizada y la adaptación al entorno sociocultural.

Bienestar integral docente	<i>Percepción del bienestar docente</i>	Cuestionario (p3, p5) Registro anecdótico Reflexivo (p2)	<p>- Cuestionario: Las docentes perciben su bienestar físico, emocional y profesional de manera mayormente positiva, destacando que se sienten bien de salud, con energía y motivación hacia su labor. Reconocen la docencia como un “<i>trabajo bonito</i>” que, aunque no siempre es bien remunerado, les brinda satisfacción personal y sentido a su ejercicio profesional. Sin embargo, también manifiestan algunas dificultades que afectan su bienestar, como el cansancio asociado al ambiente de la comunidad educativa y la falta de apoyo por parte de los entes encargados. Estas situaciones las llevan, en algunos casos, a regular sus emociones y relaciones dentro del entorno laboral para evitar la desmotivación.</p> <p>A pesar de ello, procuran mantener un equilibrio entre lo físico, emocional y profesional, cuidando su salud, sosteniendo una actitud positiva y encontrando motivación en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Por otro lado, en la valoración general de su bienestar, la mayoría lo califica como satisfactorio, una docente como muy satisfactorio y una como</p>	<p>Al leer de manera conjunta la información del cuestionario y del registro anecdótico reflexivo, se hace evidente que el bienestar docente no es un estado fijo, sino una experiencia que se construye en medio de tensiones, satisfacciones y retos cotidianos, en este caso, las docentes expresan una percepción positiva de su bienestar, reconociéndose con energía, motivación y sentido frente a su labor, particularmente por definir la profesión como un “<i>trabajo bonito</i>”, donde esta apreciación revela que por encima de los factores externos prevalece un sentido de valor profundo por la labor docente, efectuando ese gusto por lo que hacen convirtiéndolo de alguna manera en un soporte emocional que les permite sostenerse en la práctica, incluso cuando las condiciones no son las más favorables.</p> <p>Al contrastar con las experiencias narradas, aparecen matices importantes: el cansancio, la falta de apoyo institucional y las dinámicas del contexto educativo inciden directamente en su bienestar, lo que hace evidente que el bienestar no depende únicamente de la disposición personal, sino también</p>
----------------------------	-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

regular.

- Registro anecdótico Reflexivo:
Las docentes expresan una diversidad de emociones en su práctica pedagógica. Por un lado, se evidencian sentimientos positivos como *“orgullo y satisfacción”*, cariño, agradecimiento y motivación, especialmente al observar el desenvolvimiento de los estudiantes, sus logros y la construcción de vínculos afectivos. Asimismo, compartir experiencias personales con los estudiantes favorece la confianza y la reflexión, aunque también puede generar nostalgia al recordar situaciones del pasado. Por otro lado, emergen emociones como *“angustia, frustración y estrés”* frente a situaciones del entorno educativo, ante las cuales las docentes buscan *“mantener la fortaleza y afrontar la situación”*. De igual manera, se manifiesta la *“sensación de que en la labor docente nunca se tiene a los padres conformes”*, lo que genera impotencia y tristeza, al percibir que *“todo el esfuerzo que uno hace no lo valoran”*.

de las condiciones que rodean el ejercicio docente. Confirmando el planteado por Kanold y Boogren (citados en REDEM, 2024), quienes sostienen que el bienestar del educador no es un estado momentáneo, sino un proceso activo de equilibrio entre lo físico, lo mental, lo emocional y lo social. De ahí que las docentes resaltan la importancia de regular sus emociones y cuidar sus relaciones para no caer en la desmotivación, lo que muestra un esfuerzo constante por mantener ese equilibrio estable entre lo personal y lo profesional. Por su parte, las experiencias en el aula exponen emociones variadas: por un lado, orgullo y satisfacción frente a los logros de los estudiantes y los vínculos que construyen y por otro, angustia, frustración y estrés ante situaciones del contexto, como lo es la relación con las familias, donde la falta de reconocimiento puede generar malestar emocional y sensación de impotencia, dando a comprender que su bienestar se mueve entre la satisfacción y la tensión, no están del todo bien pero tampoco están del todo mal, sino que permanecen en un punto donde solamente no desean perder el

<i>Factores e implicaciones en el bienestar docente</i>	Cuestionario (p6) Registro anecdótico Reflexivo (p1, p3)	<p>- Cuestionario: En relación con los factores que influyen en el bienestar docente, las respuestas del cuestionario evidencian que predominan los factores laborales e institucionales como los de mayor incidencia en su experiencia profesional</p> <p>- Registro anecdótico Reflexivo: Se identifican diversos factores que intervienen en las situaciones vividas en el aula. Por un lado, se destacan aspectos pedagógicos y relacionales, como la confianza con los estudiantes, la libertad de expresión y el fortalecimiento de habilidades como el liderazgo, la comunicación y la reflexión personal, lo cual favorece experiencias significativas de aprendizaje y construcción de vínculos.</p> <p>Asimismo, emergen factores asociados a las condiciones del contexto, como la ausencia de recursos institucionales (falta de enfermería, botiquín o apoyo inmediato ante emergencias), así como situaciones externas que impactan el ambiente emocional dentro del aula. También se</p>	<p>sentido de lo que hacen.</p> <p>Por un lado, el cuestionario deja claro que los factores laborales e institucionales son los que más pesan en la experiencia profesional, pero al profundizar un poco más, se hace evidente que estos no actúan solos, también aparecen con fuerza los factores familiares y socioeconómicos que influyen en la labor docente, que muchas veces pasan desapercibidos, pero que en la práctica terminan marcando el día a día, y son esos aspectos los que realmente configuran el ritmo del trabajo, desde la carga laboral, la organización, el tipo de apoyo que se recibe, pero también las realidades económicas de las familias, como en la dificultad para acceder a materiales educativos, lo que genera tensiones o malentendidos que el docente debe asumir y solucionar por su cuenta donde los esfuerzos de los docentes solo son compensados por la gratitud inocente de los niños y niñas, la confianza que brindan, las expresiones genuinas y los vínculos afectivos son los que sostienen el acto educativo. Pero, aun con estos momentos significativos, las precariedades del contexto persisten,</p>
---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

evidencian factores relacionados con la inclusión, donde el vínculo afectivo entre docente y estudiante incide de manera positiva en el bienestar y la estabilidad emocional.

Por otro lado, se identifican factores familiares y socioeconómicos que influyen en la labor docente, como las limitaciones económicas para acceder a materiales educativos, las dificultades en la comunicación con las familias y las diferencias en expectativas frente al proceso educativo. A esto se suma la carga laboral, especialmente en la elaboración de materiales y atención de situaciones individuales, lo que puede afectar el tiempo y la gestión del trabajo docente.

especialmente la ausencia de respaldo institucional ante situaciones críticas, afectan el clima laboral. Como lo señala Hidalgo Guijarro (2025), afirma que las expectativas laborales, el compromiso institucional y el apoyo recibido influyen de manera decisiva en el bienestar y desempeño docente, también el reconocimiento y el acompañamiento fortalecen la motivación y el compromiso, por el contrario, cuando no hay este respaldo institucional se deriva un agotamiento laboral.

<i>Estrategias de afrontamiento y autocuidado</i>	Cuestionario (p8) Registro anecdótico Reflexivo (p4, p5)	- Cuestionario: En relación con las estrategias de afrontamiento y autocuidado, en el cuestionario algunas docentes indican que si, realizan de manera frecuente y otras docentes indican que algunas veces realizan acciones para cuidar su bienestar físico y emocional. - Registro anecdótico Reflexivo: Frente a distintas situaciones	Al poner en diálogo el cuestionario con el registro anecdótico, aparece una idea interesante: el autocuidado está presente, pero no siempre es constante, es decir, el cuestionario refleja que algunas docentes lo hacen de forma frecuente, mientras que otras solo algunas veces. Esto deja ver que, aunque hay conciencia sobre su importancia, en la práctica
---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

vividas durante la semana, las docentes mencionan que llegaron a sentir susto o nervios, pero luego buscan afrontar la situación, apoyarse en sus compañeras y acudientes. Procuran controlar su estado de ánimo frente a los estudiantes, especialmente para no afectarles emocionalmente, actuando con respeto, paciencia y profesionalismo, escuchando, explicando y proponiendo soluciones sin afectar las normas institucionales.

También se evidencia situaciones en las que surge la oportunidad para fomentar la participación de los estudiantes, brindándoles retroalimentación positiva y motivarlos a desarrollar habilidades como el liderazgo y la comunicación.

Asimismo, señalan que al compartir experiencias personales, como la autobiografía, se llega a sentir nervios debido a situaciones complejas vividas, pero es una experiencia que permite conectar con los estudiantes y que ellos también expresen sus emociones. En cada situación descrita, las docentes manifiestan que pueden generar estrés y carga emocional,

no siempre es fácil sostenerlo, porque claro, entre planeaciones, imprevistos y la vida misma, el “me cuido” a veces queda en pausa. Ahora bien, cuando se mira lo que ocurre en el día a día, el panorama se vuelve más humano y cercano, ya que las docentes reconocen que sienten miedo o nervios ante ciertas situaciones, pero no se quedan ahí buscan formas de afrontarlas, se apoyan entre sí y sobre todo, hacen un esfuerzo por regular sus emociones frente a los estudiantes. Ese intento de mantener el control sobre el estado de ánimo no es solo una acción individual, sino un acto de responsabilidad afectiva donde prima el cuidado de los estudiantes, minimizando su sentir, acumulando emociones que pueden conllevar a un desgaste y estrés mental. Al respecto, Sarmiento (2020) sostiene que el malestar docente y los problemas de salud mental no deben interpretarse como simples respuestas individuales al estrés, sino como el resultado de condiciones estructurales vinculadas al ejercicio profesional. Aun así, también sobresalen dimensiones positivas como la motivación, la realización personal y persiste su

			<p>pero también fortalecen aspectos como la enseñanza de valores, normas de comportamiento y aprendizajes personales.</p> <p>Igualmente, expresan sentirse más motivadas y energizadas, encontrar sentido a su vida, reconocer su fortaleza personal, experimentar “<i>satisfacción y amor por su trabajo</i>”, así como reflexionar sobre la importancia de establecer “<i>un equilibrio entre ambos ámbitos</i>” y afrontar los desafíos con mayor manejo emocional.</p>	<p>vocación y el compromiso con el trabajo.</p>
<p>Docencia en contextos rurales</p>	<p><i>Retos e incidencias de la práctica docente</i></p>	<p>Cuestionario (p4, p7)</p> <p>- Protocolo de historia de vida (p4)</p>	<p>- Cuestionario: Las participantes identifican como principales retos la adaptación a la institución y al manejo del grupo, así como las limitaciones de recursos, las condiciones de la planta física, el difícil acceso, la baja conectividad y el acceso a tecnologías. También mencionan la diversidad de necesidades de los estudiantes y el menor apoyo por parte de las familias, asociado en algunos casos a su nivel de formación académica. Como complemento las docentes reconocen que el contexto rural si, influye significativa o moderadamente mientras que también se considera</p>	<p>La docencia rural exige una adaptación constante ante desafíos como la gestión de grupos multigrado, la precariedad de recursos y conectividad, el difícil acceso y la limitada participación familiar. Estas condiciones evidencian la incidencia directa del entorno en la labor educativa, aunque su impacto en la práctica pedagógica varíe según la perspectiva docente. Se reconoce que las fortalezas se consolidan con la experiencia, en el contexto rural no solo presenta retos, sino que también actúa como un escenario formativo donde la cercanía comunitaria, la educación</p>

que influye poco en la práctica pedagógica.

Por otro lado, señalan que *“las fortalezas se van adquiriendo a través de los años de trabajo”*, destacando la cercanía con la comunidad, la posibilidad de brindar una educación más contextualizada, la flexibilidad y adaptabilidad del docente, así como el enfoque en la individualidad de los estudiantes. Asimismo, consideran que grupos con pocos estudiantes favorecen la calidad educativa, algunas docentes indican que actualmente no existen grandes diferencias entre la educación rural y urbana en cuanto a programas y apoyos, considerando que aún persisten desigualdades en el acompañamiento familiar.

- Protocolo de historia de vida: Las docentes destacan experiencias que han marcado su identidad profesional en el contexto rural, como la necesidad de adaptar su práctica pedagógica a las realidades locales y fortalecer la conexión con la comunidad. Se resalta los conocimientos y el trabajo conjunto con la comunidad rural, permitiendo integrar el

contextualizada y la capacidad de respuesta a la individualidad del estudiante enriquecen el ejercicio profesional.

Desde las historias de vida, se profundiza en la necesidad de ajustar la enseñanza a las realidades locales y el trabajo colaborativo con la comunidad configuran una práctica docente profundamente vinculada al territorio, y es en este proceso, donde las vivencias permiten resignificar la labor docente al aprender a valorar los saberes y dinámicas comunitarias.

Bajo este escenario, cobra relevancia lo planteado por Alonso Sainz (2021), quien sostiene que la docencia se fundamenta en cualidades personales como la paciencia, el compromiso y la vocación. Esta perspectiva se refleja en la forma en que las docentes enfrentan su realidad, trascendiendo lo técnico para priorizar la disposición y el interés genuino por sus estudiantes, lo cual fortalece el vínculo pedagógico con ellos. En definitiva, el ejercicio docente rural transita entre el desafío y la posibilidad, pues no se limita a adaptarse a las carencias, sino que se convierte en una capacidad de

entorno natural y cultural en el proceso de enseñanza. La labor docente incluye la atención a grupos multigrado mediante estrategias adaptables, por ejemplo, experiencias como el conflicto armado enseñan a <i>“aprender a valorar muchas cosas de las comunidades”</i> , mientras que la pandemia, con sus guías y herramientas digitales, consolidó el compromiso y la responsabilidad docente - estudiante frente a las dificultades que se presentan	construcción de sentido y crecimiento conjunto con la comunidad.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

Nota. La información presentada en la tabla es de elaboración propia, construida a partir de las respuestas obtenidas en los instrumentos de recolección de la información.

Discusión

En efecto, a partir la ruta metodológica y el procedimiento aplicado a cada instrumento (cuestionario digital, protocolo de historia de vida y registro anecdótico reflexivo) en la Sede Rural Santa Rita y con la población de 5 docentes licenciadas en educación infantil y educación básica primaria, cada dato obtenido a partir de la atenta disposición de las participantes cumple con la intención que caracteriza cada instrumento y la forma cómo estos se complementaron entre sí para darle fundamentación real y sólida a las categorías de análisis (el rol del educador infantil, el bienestar integral docente y la docencia en contextos rurales) desarrolladas en el marco teórico. Facilitando el proceso de análisis, interpretación y triangulación de la información, permitiendo trascender esa mirada conceptual y visibilizar 3 realidades sobre la vocación, los desafíos y el bienestar que emergen de la voz que las docentes otorgan a sus vivencias a lo largo de su trayectoria profesional:

En primer lugar, se identifica y aborda ampliamente las implicaciones del ejercicio docente, donde la mayoría de las participantes señala sentirse satisfechas con su actual ejercicio docente, dando una concepción de su rol como una labor netamente vocacional y el cual se fortalece con las vivencias diarias, también, da cuenta de las dinámicas como facilitadoras y guías flexibles que reconocen y valoran la individualidad estudiantil, respondiendo a las nuevas exigencias generacionales como lo es la habilidad que hoy en día tienen los estudiantes en el uso de las herramientas tecnológicas y su manera adquirir los aprendizajes. Lo que conlleva a una continua adaptación y diseño de nuevas estrategias innovadoras que capten el interés y se fortalezca los contenidos académicos impartidos, por eso, lo que para muchos docentes puede ser un desafío complejo para estas docentes es una oportunidad de resignificar su trayectoria laboral, estar dispuestas a un aprendizaje continuo y enriquecer su labor diariamente.

En segundo lugar, en base a esa identificación de las implicaciones y trayectoria en la labor de las educadoras infantiles, se abre la puerta para distinguir cuales son los principales factores que influyen en el desarrollo profesional, ante esto se indica que predomina los factores laborales así como los factores institucionales, es decir, se hace notables algunas necesidades, como lo es la falta de recursos didácticos, afectaciones en la infraestructura, el difícil acceso a la sede, poco apoyo familiar, diversidad de necesidades en los estudiantes. Pero no todo es malo, también se valora las fortalezas que caracteriza a la población participante, al respecto, como educadoras en una sede rural se percibe que este contexto incide en su ejercicio, ya que se logra un contraste de respuestas que coinciden en cómo el contexto rural influye tanto de forma significativa como de manera moderada, lo que resalta una estrecha percepción experiencial en este tipo de contextos locales

Estas particularidades contextuales están asociadas a las percepciones que hoy se tienen sobre la educación en sí, y sobre el bienestar que se debe sostener ante este; sin embargo, se destacan experiencias de colaboración comunitaria lo que se ha convertido para las docentes en un proceso que les permite mayor sensibilidad a la realidad local, aprovechado también como una herramienta que aporta significativamente en el aprendizaje y motivación de los estudiantes, al igual que fortalece el desempeño del ejercicio y marca un antes y un después en la identidad docente desde su trabajo conjunto con la comunidad. Pese a los desafíos, las docentes se mantienen firmes en su vocación y buscan continuamente ser buenas maestras, influir positivamente y dejar huella en sus estudiantes, aunque ocasionalmente se sientan desmotivadas o poco apreciadas en su esfuerzo, todavía demuestran amor por su quehacer definiéndolo como un trabajo bonito, demostrando así el lado sensible y humano de esta profesión.

Finalmente, en este recorrido de implicaciones del rol docente, dificultades, fortalezas,

vocación, motivación, desgaste laboral, apoyo comunitario y experiencias que han dado sentido a la trayectoria docente, se hace de profunda importancia apreciar esas acciones y/o estrategias personales que se realizan para cuidar del bienestar físico y emocional frente a esas exigencias del trabajo diario. A lo que respecta, las profesoras indican que si realizan estas acciones de manera frecuente pero también solo las realizan algunas veces, ahora bien, no es un secreto que ante toda la posibilidad de situaciones o percances que puedan surgir dentro del escenario, se genera y se experimenta diversidad de emociones, desde nervios, susto o angustia por algún incidente, lo más inmediato que se hace como reacción es buscar apoyo y compañerismo entre colegas pero también se debe continuar manteniendo un profesionalismo en cómo se reacciona y se actúa ante esto, ya que no se desea en muchos casos que los estudiantes perciban estos tipos de estado de ánimo, ya que también puede influir en ellos. Por lo tanto, se recurre a estrategias de regulación momentánea aunque esto concluya en una acumulación de desgaste emocional, físico, mental y social que pueden desencadenar afecciones severas en la salud.

Ante lo expuesto, surge la oportunidad de contemplar un panorama con unas nuevas expectativas ajustadas a la realidad de la Sede Rural Santa Rita y a las necesidades de las cinco docentes participantes. En consecuencia, se propone el diseño de un plan de acción que fortalezca el desarrollo personal y profesional, este buscará impactar de manera directa e indirecta en un equilibrio de bienestar integral entre la vida personal y profesional de las docentes, además de una concientización comprensiva, reflexiva y transformadora a nivel educacional; por qué un docente en bienestar transmite bienestar a quienes lo rodean.

Consideraciones Éticas

La investigación se desarrolló bajo principios éticos, con responsabilidad, protección de la información y respeto en la participación voluntaria y consciente de la población de estudio, se inicia con una previa explicación sobre la intencionalidad del estudio, sus alcances y los instrumentos de recolección de información que se propone para lograr tal fin. Seguido de esto, se presenta el consentimiento informado, mediante el cual se le corrobora a las participantes que su colaboración consiste en el diligenciamiento de un cuestionario digital, de un protocolo de historia de vida profesional y el registro anecdótico reflexivo de una experiencia vivenciada en la semana. Por otra parte, se les explica que estas actividades tienen como propósito principal, comprender el ejercicio del rol docente y su relación con el bienestar integral en un contexto rural.

En cuanto al manejo de la información, se garantiza responsabilidad y confidencialidad de las participantes mediante el tratamiento general de los datos, resaltando que la respuestas allí recolectadas en cada instrumento es utilizada exclusivamente con fines académicos e investigativos en el marco del trabajo de grado de la Licenciatura en Educación Infantil Por lo tanto, se aseguró que los datos no serían compartidos con terceros ni utilizados para propósitos distintos a los planteados en la investigación. Finalmente, se garantiza que la participación voluntaria no implica ningún tipo de consecuencia personal, laboral o académica reconociendo el derecho de las docentes a retirarse del estudio en cualquier momento, de este modo, la investigación se orienta desde un enfoque ético que salvaguarda la integridad, privacidad y dignidad de las participantes, promoviendo A continuación, se relaciona enlace de acceso a este formato [Formato de Consentimiento Informado para Docentes](#)

Cronograma y Recursos

Plan de Trabajo y Presupuesto Estimado

A la luz de los hallazgos, y con el objetivo de minimizar efectos de malestar en el ejercicio de las docentes de Educación infantil en la Sede Rural Santa Rita, se crea el recurso “Rincones que tejen el bienestar docente en la ruralidad”. Esta propuesta concibe los rincones como ambiente pedagógico que facilita la reflexión, la apropiación de conceptos, la ambientación del escenario de estudio, la dotación de material didáctico digital e ideas de práctica que responden a la vida cotidiana (MEN, 2018, pp. 5-18). Todo esto se articula mediante la exploración autónoma e interacción entre las cuatro dimensiones del autocuidado y el bienestar integral planteadas por Fundasil (2022): física, emocional, social y mental. Dado que estas dimensiones brindan vitalidad al cuerpo humano por lo que también son las primeras en sufrir afectaciones en situaciones de estrés laboral, su abordaje en el contexto de las educadoras infantiles se convierte en el eje clave dentro del plan de acción.

En una primera instancia reconoce el rol docente como mediadoras de actividades, su actuar afectivo con los niños y niñas como parte de su labor, así como la gestión de las emociones personales, por otro lado también se hace presente su interacción y comunicación con el entorno de padres de familia, la comunidad local e institucional, por ende, se requiere también una alta proactividad mental para sobrellevar y resolver situaciones de carácter tanto profesional como personal. Lo anterior, da lugar al diseño de la estrategia en la herramienta digital genially, de acceso público, la cual, cuenta con un diseño visual sencillo y comprensible para la interacción de las participantes. A continuación, se relaciona el enlace de acceso al recurso:

[“Rincones que tejen el bienestar docente en la ruralidad”](#)

A lado izquierdo de la página se visualiza un recuadro, en este se encuentran

orientaciones de cómo interactuar con el recurso, el cronograma de trabajo, la evaluación del recurso y los referentes consultados y proporcionados como contenido dinámico propuesto para cada rincón. Al lado derecho de esta presentación, se dispone una ilustración de casa la cual representa el entorno educativo de la población de estudio y dentro de esta se organiza 4 espacios los cuales, son nombrados como rincones pedagógicos y cada uno se destina a una respectiva dimensión (Rincón físico, rincón emocional, rincón social y rincón mental), su contenido está propuesto de la siguiente forma.

Rincón Físico

Esta dimensión atiende la calidad física, es decir, cómo desde la práctica de hábitos y comportamientos diarios se impacta en una buena o mala salud. Por ello, en este rincón se busca promover actividad física y de relajación, esperando de este modo reducir síntomas de estrés, dolores crónicos y rigidez muscular. En este espacio se propone 4 actividades cada una con una intención objetiva en su contenido, iniciamos con:

- **Actividad Práctica.** Se proponen 5 ejercicios de relajación y estiramiento, ejercicios de calentamiento de articulaciones, ejercicios sencillos de yoga y pilates terapéutico, estos recursos están disponibles en YouTube por lo que solo requiere un dispositivo tecnológico, internet y un espacio amplio. También, se da la posibilidad de que a partir de la revisión de cada ejercicio la docente pueda escoger qué ejercicio le interesa más en realizar.
- **Recurso Audiovisual.** Se comparten 5 videos disponibles en YouTube en los cuales se comparten anécdotas y vivencias del ejercicio docente y de la importancia del autocuidado laboral, además de charlas TED que comparten perspectivas del aula y algunos hábitos para el autocuidado docente.

- **Estrategias a Considerar.** Se diseña una lista de estrategias que se sugieren considerar e implementar en la rutina diaria de la labor.
- **Actividad Evaluativa.** Se propone un juego interactivo en una ruleta digital, la cual, contiene distintos enunciados que probaran si la docente cumplió con una la correcta navegación y realización de cada actividad planeada para cada día del rincón.

Rincón Emocional

Esta dimensión se refiere a la comprensión de las emociones propias y las de las demás personas con las que se interactúa, para entender cómo se pueden gestionar de la forma más sana, conllevando a un autocuidado y una responsabilidad afectiva por el otro. En concreto, con este rincón se espera llevar un registro emocional a partir de este, identificar qué emociones están más presentes en el día a día, para así tomar práctica de técnicas de control emocional. Por lo tanto, se propone 4 actividades cada una con una intención objetiva en su contenido, iniciamos con:

- **Actividad Práctica.** Se proporciona una plantilla de registro de emociones, la cual, pueden diligenciar en línea o descargar e imprimir para tenerla en físico. Este formato le permitirá a las docentes llevar un registro diario de sus emociones (feliz, calmada, ansiosa, triste, neutral, entre otras...), para identificar qué emociones predominan más en su rutina cotidiana y tomar decisiones de autocuidado.
- **Recurso Audiovisual.** Para el día dos se propone ver una película en YouTube de tema educacional (Detrás de la pizarra), la cual, demuestra la realidad de la profesión docente, y las emociones que brotan en cada vivencia de la maestra protagonista.

- **Estrategias a Considerar.** Se propone la lectura de un artículo de psicología clínica, en este, se brinda a detalle diversas técnicas de control emocional, la práctica de estas puede ser crucial en situaciones fuertes.
- **Actividad Evaluativa.** Finalmente, se debe realizar un breve quiz de falso o verdadero en una herramienta digital, esta dará prueba de la interacción juiciosa con cada dinámica del rincón.

Rincón Social

La dimensión social refleja la convivencia, interacción, el desarrollo relacional con otros y cómo se desenvuelve socialmente en un entorno particular, por eso, en este rincón se brinda herramientas de interacción positiva, dinámicas de expresión, escucha activa, reflexión de estereotipos sobre el ejercicio docente. Todo con el fin de fortalecer habilidades comunicativas, empatía, tolerancia, disminuir estrés laboral y construir un autocuidado y una relación positiva y de apoyo con otros. De este modo, se propone 4 actividades cada una con una intención objetiva en su contenido, iniciamos con:

- **Actividad Práctica.** Se diseña un juego en el que se debe contar con la participación de mínimo dos personas, en el desarrollo de este se proponen preguntas y diversos retos de palabras, movimiento, risoterapia, ritmo entre otras dinámicas que promueven la interacción social de forma sana y agradable con los amigos, familia o colegas.
- **Recurso Audiovisual.** Se facilita un video de charla TED, al cual, una docente mexicana comparte su perspectiva del concepto re-educar compartiendo a su vez cómo se percibe el rol docente y que valor le dan a esta profesión pese a distintos estereotipos que señalan y etiquetan el ejercicio docente en este país.

- **Estrategias a Considerar.** Se brinda un material de lectura, el cual, da definición del término de relaciones, beneficios, impactos, como estas influyen en la salud física y entre otros contenidos claves que enriquecerán la comprensión en la importancia de las relaciones sociales y aportará principalmente en el contexto laboral de las docentes.
- **Actividad Evaluativa.** Se diseña una sopa de letras en la herramienta educaplay, con 8 frases claves (salud mental, empatía, escucha activa, bienestar social, comunicación abierta, respeto mutuo, apoyo emocional y valorar los esfuerzos) estas son abordadas en las diferentes dinámicas y contenidos propuestos para cada día, lo que implica para la docente una atenta revisión de estos.

Rincón Mental

Esta dimensión representa la manera en que pensamos, analizamos, comprendemos y como organización la información obtenida diariamente, y en base a esto cómo se generan pensamientos positivos o negativos que influyen directamente en el estado de ánimo y en el bienestar mental. Por esta razón se propone técnicas de autorregulación, mediante ejercicios de respiración, meditación y estrategias de atención plena para estar conscientes del tiempo presente, se espera que las docentes logren construir pensamientos positivos y reemplazar los negativos para eliminar cualquier angustia o desmotivación que repercuta ya sea sobre su ejercicio profesional como su desarrollo personal. Es así que se propone 4 actividades cada una con una intención objetiva en su contenido, iniciamos con:

- **Actividad Práctica.** Se propone un ejercicio de técnica de respiración 4-7-8, meditación guiada y ejercicios de mindfulness “atención plena”.
- **Recurso Audiovisual.** Se facilitan 3 videos cortos con intención reflexiva que busca dar otros panoramas de motivación docente y estudiantil, buscando promover un ambiente empático

y con responsabilidad afectiva por los demás.

- **Estrategias a Considerar.** Se proponen algunas técnicas de autocuidado, su práctica diaria permitirá gestionar emociones extremas y mantener un adecuado equilibrio mental.
- **Actividad Evaluativa.** Se diseña una actividad que consiste en organizar palabras que están en desorden para darle un sentido correcto, estas están relacionadas con las estrategias recomendadas y lo visto en la dinámica de los recursos audiovisuales.

Tiempo

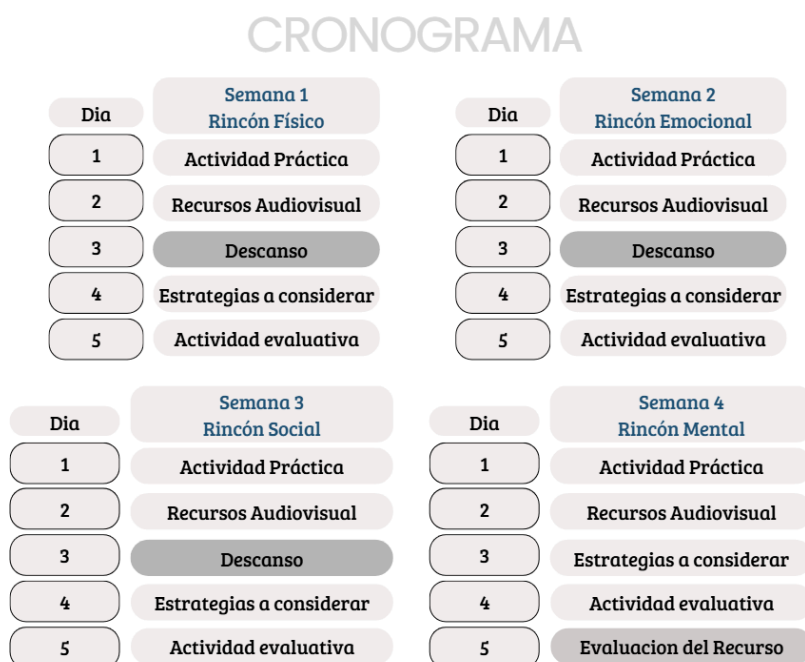
Dentro del mismo recurso digital se facilita la visualización del cronograma, con el fin de brindar un mayor orden en la programación diaria de las docentes, cabe mencionar que la implementación e interactividad con el recurso es de total autonomía en la disponibilidad del tiempo de cada participante. Sin embargo, se recomienda desarrollar por semana un rincón específico, cada día puede realizar una actividad de este, el día miércoles podrá ser tomado como descanso del recurso y retomar el día jueves, finalizando con la actividad evaluativa el día viernes. Así sucesivamente se continuará hasta completar el proceso interactivo de cada rincón; no obstante, en la realización de la última semana con el último rincón, se reemplaza el día de descanso por un ejercicio donde se podrá evaluar la efectividad del recurso.

Es decir, el plan de acción está propuesto para un tiempo estimado de 4 semanas y al finalizar el recorrido por los cuatro rincones se destina un espacio en el día 5 de la última semana, donde se debe ingresar a la herramienta digital [padlet](#) y comentar su experiencia en la realización de las actividades, señalar cuál de los rincones fue más interesante, cómo se siente emocional, mental y/o físicamente, posterior a la realización de las dinámicas planteadas en el recurso. A su vez, teniendo una idea del antes de hacer y el después de hacer estas estrategias propuestas en el plan de acción, si ha notado cambios en su ejercicio diario en la sede y cómo se

siente personalmente. Además, en base a lo que se comparta en los ítems anteriores, se debe responder: si, no, tal vez, considera adaptar este plan de acción a su rutina de hábitos saludables, por último, se brinda un espacio de posibles sugerencias o comentarios constructivos para enriquecer o mejorar la estructura de contenidos del plan de acción.

Figura 5

Cronograma propuesto para el desarrollo del plan de acción.



Nota. La información presentada en la imagen es de elaboración propia, construida a partir de las estrategias propuestas para el desarrollo del plan de acción.

Recursos

Para la implementación se requiere principalmente de un dispositivo tecnológico (computador, celular o tablet) y contar con una estable conexión de internet, para ingresar a la herramienta genially, seguido de las demás herramientas digitales que se indiquen en el respectivo rincón (YouTube, educaplay, wordwall, fuentes de información en línea, canva, app-sorteos, kahoot, padlet y word).

Resultados Esperados o Avances

En un primer momento, el análisis de las implicaciones del rol docente desde un enfoque de estudio cualitativo permitió profundizar y entender la realidad laboral para las cinco docentes que se desempeñan en la sede rural Santa Rita, allí se identifica no solo las características propias de este ejercicio sino que a su vez se analiza a detalle cómo se configura día tras día su práctica.

Pues bien, en un desglose constructivo de lo anterior, el primer objetivo específico orientó el reconocimiento de las dinámicas, experiencias y desafíos que presenta la docencia infantil, donde esté, obtiene sentido a través de la necesidad de indagar, comprender e interpretar el bienestar integral, partiendo de una mirada sensible a las condiciones en las que se desarrolla el ejercicio. Particularmente, la presencia de factores laborales e institucionales, estos evidenciados en la falta de recursos e infraestructura, el poco respaldo familiar en los procesos académicos de los alumnos, así como la desmotivación por parte de las docentes al sentir que la entrega en su labor no es valorada son solo algunos elementos que se identifican de forma recurrente en el diligenciamiento de los instrumentos, señalando evidentemente como el contexto rural puede llegar a influir en el bienestar tanto personal como profesional.

Consiguiente a este, el segundo objetivo se dirigió a la interpretación de los hallazgos, estos otorgaron una perceptibilidad de alcance descriptivo que valora la adaptación y la permanencia en el quehacer, es decir, al reconocer sus percepciones descritas en los instrumentos, las maestras cuentan la realidad detrás de cada clase, cada actividad realizada con los estudiantes y lo que la jornada de trabajo puede incluir en general, carga de emociones, cansancio, motivaciones, pero también desafíos. Lo que permitió entender su trabajo diario y como pese al abordaje físico, social y mental, las docentes se mantienen comprometidas en su vocación, buscando responder tanto a las necesidades de los estudiantes, como a las

circunstancias propias del contexto rural, algo que resalta su capacidad de resiliencia, siendo este un aspecto fundamental para lograr un equilibrio personal y profesional, sin dejarse afectar más de lo esperado.

El tercer objetivo se enfocó en el diseño de un plan de acción que se plantea como respuesta a las necesidades identificadas mediante la triangulación de los hallazgos, esto se refiere a las diferentes experiencias compartidas de desgaste emocional y mental, así como las estrategias de autocuidado que se aplican o no de forma constante, las cuales, resultan insuficientes a las vivencias diarias en el entorno, además de que las docentes reiteran la importancia del apoyo entre colegas, la empatía en colaborarse la una a la otra y la cercanía con la comunidad local. Bajo esta comprensión, se formula el plan de acción que está compuesto por las cuatro dimensiones del bienestar integral (emocional, social, mental y físico). Cada uno pertenece a un rincón y está encaminado a promover el autocuidado físico que puede ser derivado del desgaste en la carga laboral, la gestión emocional y social para potenciar las relaciones interpersonales funcionando como una red de apoyo, así como la apropiación de técnicas de regulación mental que favorezcan al abordaje controlado y permita mantener la calma frente a situaciones imprevistas.

En virtud de lo anterior, el desarrollo consecutivo de los objetivos específicos permitió dar respuesta coherente y fundamentada al objetivo general, lo que le concierne su respectivo análisis de las implicaciones en el ejercicio docente y la identificación de los factores que repercuten en el bienestar integral de las maestras de educación infantil en la Sede Rural Santa Rita, en el municipio de El Colegio, Cundinamarca. Como propósito frente a esto se diseña el recurso educativo denominado “Rincones que tejen el bienestar docente en la ruralidad”, del cual se espera que las docentes a lo largo del uso de esta estrategia, logren cubrir esas implicaciones

por medio de cada dinámica de tipo práctico, reflexivo y las estrategias sugeridas para responder a las experiencias y vivencias que surgen diariamente y son propias de la labor en el contexto rural. De esta forma se busca dar apoyo y mitigar esas percepciones de desmotivación, angustia o cansancio físico, mental o social que puedan surgir en la práctica pedagógica, incluso si estas se vienen acumulando se espera poder responder y atender algunos de esos malestares que se presentan. Con esto se hace referencia al posible surgimiento del síndrome de burnout, actuando a tiempo se impide que este afecte su estado físico y emocional, para evitar de igual modo, padecer estrés y cansancio extremo que influirá negativamente en su bienestar y en el equilibrio entre su vida personal y su desempeño profesional.

En conclusión, esta investigación visibiliza la importancia del educador infantil reconociendo su papel fundamental ante estudiantes en formación, docentes, padres de familia y demás actores de la comunidad educativa. Tras el estudio realizado al ejercicio docente se evidencia el compromiso ético y la vocación como elementos que inciden directamente en el bienestar personal y profesional del educador, consolidado desde una mirada humana y reflexiva que valora la labor de quienes día a día acompañan los procesos formativos de la infancia, transforman sus contextos y sostienen los procesos educativos especialmente en entornos rurales donde las necesidades se hacen presentes. En esta misma línea, el estudio aporta a la comprensión de la enseñanza como un proceso que trasciende la transmisión de conocimientos y posiciona a los docentes en una práctica de guía y acompañamiento afectivo, donde se esmeran continuamente por brindar lo mejor de sí para sus estudiantes y su desarrollo, mientras atienden con entereza las realidades complejas del contexto, los desafíos de su cotidianidad y aún así, se mantienen firmes en su vocación y con la convicción de ejercer esta bonita labor en la educación infantil.

Referencias Bibliográficas

- Alonso Sainz, T. (2021). ¿Qué caracteriza a un "buen docente"? Percepciones de sus protagonistas. *Revista de curriculum y formación del profesorado Profesorado*, 25(2), 165–191. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v25i2.18445>
- Carrete Marín, N. (2023). El reto de la escuela rural: Hacer visible lo invisible. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 28(98), 987–998.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v28n98/1405-6666-rmie-28-98-987.pdf>
- Charria, V., Romero, M., y Sarsosa, K. (2022). Bienestar laboral y condiciones de trabajo en docentes de primaria y secundaria. *Revista CES Psicología*, 15(3), 63-80.
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v15n3/2011-3080-cesp-15-03-63.pdf>
- Chan Chi, G. I., Pons Bonals, L., y Jiménez, S. P. (2025). Conciliación del trabajo escolar en preescolar, la vida familiar y profesional. *Praxis educativa*, 29(1), 1-23.
<https://www.scielo.org.ar/pdf/praxis/v29n1/2313-934X-praxis-29-01-00251.pdf>
- Canta Honores, J. L., y Quesada Llanto, J. (2021). El uso del enfoque del estudio de caso: Una revisión de la literatura. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(19), 775-786.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642021000300775&script=sci_arttext
- Díaz Soto, J. Z., Chiriboga Saritama, Y. L., Ortega Romero, I. D., Sánchez Ochoa, D. C., Rueda Ramírez, D. E., Rojas Ramírez, O. A., Benalcazar y Balarezo, C. A., y Malhaber Ochoa C. D. (2024). La formación continua en la docencia: piedra angular para la educación del futuro. *Revista InveCom*, 5(1), 1-16.
<https://ve.scielo.org/pdf/ric/v5n1/2739-0063-ric-5-01-e501013.pdf>

Delgado Bello, C. A., Veas González, I. A., Avalos Tejeda, M. R., y Gahona Flores, O. F. (2021).

El rol de la inteligencia emocional y del conflicto trabajo-familia en la satisfacción laboral, el desempeño percibido y la intención de abandono de los docentes. *Información tecnológica*, 32(1), 169-178.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642021000100151&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Durán Chiappe, S. M. y Cruz Velásquez, E. L. (2024). Sentido de la educación inicial: una pesquisa desde los documentos curriculares oficiales, *Revista Colombiana de Educación*, (90), 146-163. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcde/n90/0120-3916-rcde-90-146.pdf>

Estrada Araoz, E. G. (2025). Docencia rural y salud mental: un desafío frente a la precariedad laboral. *Revista Del Hospital Psiquiátrico De La Habana*, 22.

<https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/862/473>

FUNDASIL El Salvador. (2022). *Manual de autocuidado*. UNICEF El Salvador.

<https://www.unicef.org/elsalvador/informes/manual-de-autocuidado>

González, S. (2024). *El burnout en docentes de educación primaria e infantil*. [Trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. Archivo digital.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/75446/TFG-O-2856.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, J., Bernad, O., López, M., Llevot, N., y Marín, R. (2020). Las escuelas rurales desde sus debilidades hasta sus fortalezas: análisis actual. *Ehquidad. International Welfare Policies and Social Work Journal*, (15), 135–160.

<https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/e0837af6-14e4-485a-8cd8-952863d1de15/content>

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.*

<https://artes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>

Hidalgo Guijarro, S. A. (2025). Percepción de las condiciones laborales y su impacto en el bienestar docente: un estudio en la Universidad Salesiana, Ecuador. *Educational Regent Multidisciplinary Journal*, 2(1).

https://estrellaediciones.com/index.php/educational_regent/article/view/31

Hidalgo Guijarro, S. A. (2025). Influencia de las condiciones sociolaborales en el desempeño y bienestar de los docentes de la Educación General Básica. *Educational Regent Multidisciplinary Journal*, 2(1), 1-12.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10210902>

Xiaosha H., Yang L., Mei T, M., & Bingyu, H. (2024). Influence of early childhood teachers' psychological contracts on teacher competency: Chain mediating role of job crafting and professional identity. *Heliyon*, 10(7), 1-17.

[https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(24\)05161-2](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(24)05161-2)

Martín Gómez, P., García Rodríguez, M. L., y Mena Marcos, J. (2022). El prácticum en el Grado de Maestro/a de Educación Infantil: análisis de diarios docentes. *Revista Complutense de Educación*, 33(1), 131- 140. <https://doi.org/10.5209/uced.73838>

Ministerio de Educación Nacional. (2012). *Manual para la formulación y ejecución de planes de educación rural: Calidad y equidad para la población de la zona rural.*

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-329722_archivo_pdf_Manual.pdf

Ministerio de Educación Nacional (2016). *Resolución 9317 de 2016: Por la cual se adopta e incorpora el Manual de Funciones, Requisitos y Competencias para los cargos directivos docentes y docentes del Sistema Especial de Carrera Docente*. República de Colombia.

https://normograma.info/men/compilacion/compilacion/docs/pdf/resolucion_mineducacion_9317_2016.pdf

Ministerio de Educación Nacional (2016). *Resolución 15683 de 2016: Por la cual se subroga el Anexo I de la Resolución 9317 de 2016 que adoptó el Manual de Funciones, Requisitos y Competencias para los cargos directivos docentes y docentes del Sistema Especial de Carrera Docente*. República de Colombia.

https://contenidos.mineducacion.gov.co/ntg/men/pdf/resolucion_15683.PDF

Ministerio de Educación Nacional. (2018). *Plan Especial de Educación Rural: hacia el desarrollo rural y la construcción de paz*.

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385568_recurso_1.pdf

Ministerio de Educación Nacional (2024). *Bases curriculares para la educación inicial y preescolar*. https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-341880_recurso_1.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2018). *Ambientes pedagógicos*.

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-379705_recurso_12.pdf

National Geographic (21 de noviembre de 2022). *Síndrome de burnout: Síntomas, tratamiento y cómo enfrentar esta enfermedad*.

<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/sindrome-de-burnout-sintomas-tratamiento-y-como-enfrentar-esta-enfermedad>

Ramos Serpa, G. (2021). Formación ética del profesional y ética profesional del docente. *Revista Conrado*, 17(S3), 62-69.

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2138/2084>

Red Educativa Mundial. (18 de septiembre de 2024). *Por qué es importante el bienestar de los educadores*.

<https://www.redem.org/por-que-es-importante-el-bienestar-de-los-educadores/>

Red Educativa Mundial. (12 de junio de 2024). *Estrategias para la Gestión del Estrés Docente: Claves para un Bienestar Integral*.

<https://www.redem.org/estrategias-para-la-gestion-del-estres-docente-claves-para-un-bien-estar-integral/>

Red Infancias. (Presentador). (2025, 06 de noviembre). *Bienestar Integral en Educadores Infantiles (#150)*. Radio UNAD Virtual. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

<https://ruv.unad.edu.co/ruvwp/programas/red-infancias-150-bienestar-integral-en-educadores-infantiles/>

Rejido Sánchez, G., y Álvarez Iriarte, C. (2024). Educación y salud mental: propuestas de autocuidado desde la perspectiva docente. *Revista Educación*, 48(2), 1-22.

<https://doi.org/10.15517/revedu.v48i2.58629>

Sarmiento González, J. R. (2020). *Malestar docente y salud mental en Colombia* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional - CINDE]. Archivo digital.

https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2702/malestar_docente_y_salud_mental_en_colombia_Jazmin_Sarmiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rojas, D., y Suarez, K. (2021). *El Rol de educador de primera infancia*. [Trabajo de especialización, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio Universidad Católica de

Pereira RIBUC.

<https://repositorio.ucp.edu.co/entities/publication/f73fee1c-693a-492f-9163-65ad5a8da23>

9

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2025). *Informe mundial sobre el personal docente: Afrontar la escasez de docentes y transformar la profesión*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000393262>

Apéndices

Apéndice A

Consentimiento informado aplicado a docentes de educación infantil en la Sede Santa Rita (El Colegio, Cundinamarca)

[Consentimiento Informado](#)

Apéndice B

Cuestionario digital aplicado a docentes de educación infantil en la Sede Santa Rita (El Colegio, Cundinamarca)

Instrumento Cuestionario digital

Apéndice C

Protocolo de Historia de Vida aplicado a docentes de educación infantil en la Sede Santa Rita

(El Colegio, Cundinamarca)

Instrumento Protocolo de Historia de Vida

Apéndice D

Registro Anecdótico Reflexivo aplicado a docentes de educación infantil en la Sede Santa Rita

(El Colegio, Cundinamarca)

Instrumento Registro Anecdótico Reflexivo