PSYKHE
2025, 34, 1-1
https://doi.org/10.7764/psykhe.2025.SCP102698

Copyright 2025 by Psykhe
ISSN 0717-0297
www.psykhe.cl

Reducción de jornada laboral y salud mental de los trabajadores de Ñuble (Chile)

Aaron González Rojas
Universidad Adventista de Chile, Chile

Francisca Peña Medina
Universidad Adventista de Chile, Chile

Rodolfo Mendoza-Llanos [1]
Universidad del Bío-Bío, Chile

Ponencia Libre presentada en el XI Congreso Anual de la Sociedad Científica de Psicología de Chile
Organizado por la Universidad San Sebastián, Valdivia, Chile, 5 al 7 de noviembre de 2025

La jornada laboral se relaciona con indicadores bienestar laboral y personal. La Ley 21.561 que reduce la jornada a 40 horas desde abril de 2024, tiene una implementación progresiva, pudiendo encontrar reducciones mínimas, parciales o totales. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre modalidad de reducción y el bienestar de los trabajadores en la región de Ñuble, Chile. Se evalúa el impacto de la reducción de jornada laboral en indicadores de satisfacción con la vida, satisfacción laboral, depresión, ansiedad y estrés (DASS- 21), así como percepción de cambio en 63 trabajadores de la región de Ñuble. Los resultados indican de manera general que no existen diferencias entre las modalidades de implantación de la ley (mínima, parcial o total) en satisfacción vital (F=1,16;p=,32), satisfacción laboral (F=1,31;p=,28), depresión (F=1,35;p=,27) y estrés (F=1,06;p=,35), solo en ansiedad (F=3,79;p=,03). Quienes se sintieron más felices con la reducción de jornada presentaron más satisfacción laboral (t=4,90; p<,001;d=1,33), Satisfacción vital (t=5,80; p<,001;d=1,57), y menos Depresión (t= –3,37; p=,001;d= –0,91), Ansiedad (t= –3,00; p=,004;d=–0,81) y Estrés (t=–3,85;p<,001;d=-1,04) que quienes no. Quienes creen que afectó su productividad presentan menos Satisfacción laboral (t=–3,37;p=,002;d=–1,05), y más Depresión(t=3,99;p<,001;d=1,24), Ansiedad(t=2,61;p=,01;d=0,81) y Estrés(t=2,68;p=,009;d=0,83) que quienes no, sin deferencias en Satisfacción vital(t=–1,65;p=,10). La implementación progresiva de la ley arroja efectos limitados, por lo que debe ir acompañada de comunicación clara y estrategias de sentido; además, el tamaño muestral reducido exige cautela y plantea la necesidad de estudios longitudinales.

Palabras clave: Satisfacción laboral, satisfacción con la vida, depresión, ansiedad y estrés, jornada laboral.

[1] rmendoza@ubiobio.cl