

**Evaluación del bienestar psicológico de los docentes en la carrera de Psicología de la
Facultad de Filosofía de la UNA, filial San Estanislao**

María Elena Benítez Leiva

mebenitez@filouna.edu.py

Feliciano Mendez Candia

fcandia@filouna.edu.py

Lidia Mabel Rivas Nuñez

lmrivas@filouna.edu.py

Irene Galeano Villalba

igaleano@filouna.edu.py

Liz Lorena Miranda Nuñez

llmiranda@filouna.edu.py

Universidad Nacional de Asunción

Facultad de Filosofía

Paraguay

Resumen

El bienestar psicológico docente constituye una dimensión central de la calidad educativa, especialmente en la educación superior, donde el profesorado asume funciones de enseñanza, investigación, extensión y acompañamiento académico en contextos institucionales exigentes. El presente artículo tuvo como propósito evaluar el bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción, filial San Estanislao, desde el modelo multidimensional de Ryff, que comprende autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño no experimental y transversal. La población estuvo conformada por 51 docentes de la carrera, a quienes se aplicó el instrumento en su totalidad, con el propósito de lograr mayor objetividad y representatividad en los resultados. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, orientada a medir de manera integral aspectos emocionales, cognitivos y sociales del bienestar.

Los resultados evidenciaron que la mayoría de los docentes obtuvo un nivel moderado de bienestar psicológico, seguido por un grupo con nivel alto; en tercer lugar, se ubicaron pocos docentes con nivel elevado, mientras que una minoría presentó nivel bajo. Se concluye que el bienestar psicológico docente se encuentra, en general, en condiciones favorables. No obstante, la existencia de casos con nivel bajo evidencia la necesidad de implementar acciones institucionales de acompañamiento, autocuidado y fortalecimiento del bienestar laboral, promoviendo una cultura universitaria saludable.

Palabras clave: bienestar psicológico, docentes universitarios, Psicología, educación superior.

Evaluation of the psychological well-being of teachers in the Psychology program at the Faculty of Philosophy of the UNA, San Estanislao branch

Abstract

Teacher psychological well-being constitutes a central dimension of educational quality, especially in higher education, where faculty members assume teaching, research, extension, and academic support functions within demanding institutional contexts. The purpose of this article was to evaluate the psychological well-being of the teachers of the Psychology program at the Faculty of Philosophy of the National University of Asunción, San Estanislao branch, based on Ryff's multidimensional model, which includes self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, personal growth, and purpose in life.

A quantitative study was conducted, with a descriptive scope, non-experimental design, and cross-sectional approach. The population consisted of 51 teachers from the program, to whom the instrument was applied in its entirety, with the purpose of achieving greater objectivity and representativeness in the results. For data collection, the Ryff Psychological Well-Being Scale was used, aimed at comprehensively measuring emotional, cognitive, and social aspects of well-being.

The results showed that most teachers obtained a moderate level of psychological well-being, followed by a group with a high level; in third place, a few teachers were located at an elevated level, while a minority presented a low level. It is concluded that teacher psychological well-being is, in general, in favorable conditions. However, the existence of cases with a low level highlights the need to implement institutional actions for support, self-care, and strengthening of occupational well-being, promoting a healthy university culture.

Keywords: psychological well-being, university teachers, Psychology, higher education.

Introducción

El bienestar psicológico de los docentes universitarios se ha convertido en un tema de creciente relevancia para la investigación educativa, la psicología organizacional y la gestión institucional. Durante mucho tiempo, los estudios sobre bienestar en el ámbito educativo se concentraron en los estudiantes, en su motivación, rendimiento, satisfacción con la vida y adaptación académica. No obstante, la figura del docente es uno de los pilares del sistema educativo, por lo que su equilibrio emocional, su percepción de sentido profesional, sus relaciones interpersonales y su capacidad de afrontar exigencias institucionales inciden directamente en la calidad de la enseñanza y en el clima académico. En la educación superior, el docente no solo transmite conocimientos, sino que orienta procesos formativos complejos, acompaña trayectorias personales, evalúa aprendizajes, participa de actividades de investigación y extensión, y responde a demandas administrativas que pueden afectar su salud mental.

En la carrera de Psicología, esta problemática adquiere una significación particular. El profesorado que forma futuros psicólogos cumple un rol académico y ético de alta responsabilidad: enseña fundamentos teóricos y metodológicos, modela actitudes profesionales, promueve competencias de escucha, análisis y reflexión, y se vincula con estudiantes que muchas veces atraviesan procesos de búsqueda vocacional, dificultades personales o exigencias propias de la formación universitaria. Por ello, evaluar el bienestar psicológico de los docentes de Psicología no constituye un procedimiento meramente administrativo, sino una acción necesaria para comprender las condiciones subjetivas e institucionales que sostienen el proceso educativo.

La literatura reciente evidencia que el bienestar psicológico docente no puede reducirse a la ausencia de enfermedad, estrés o malestar. Desde la perspectiva eudaemónica, el bienestar se relaciona con el funcionamiento positivo, el desarrollo del potencial humano, la construcción de propósitos vitales y la capacidad de establecer vínculos significativos. El modelo de Ryff ha sido ampliamente utilizado para estudiar este constructo, debido a que organiza el bienestar psicológico en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Estas dimensiones permiten analizar de manera integral cómo las personas valoran su vida, sus capacidades, sus relaciones y sus posibilidades de desarrollo.

Las investigaciones sobre docentes universitarios muestran que el bienestar psicológico se ve influido por condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia institucional, exigencias

de productividad, apoyo social, clima organizacional, liderazgo, reconocimiento profesional y oportunidades de desarrollo. Millan et. al. (2017) evidenciaron que la percepción de fuentes de estrés y la valoración negativa de determinadas condiciones de trabajo impactan negativamente en el bienestar psicológico de docentes universitarios. Acosta-Fernández et. (2019) encontraron relación entre estrés laboral, burnout, salud mental y situaciones de violencia psicológica en docentes universitarios. A su vez, estudios más recientes resaltan la necesidad de realizar diagnósticos institucionales que permitan prevenir el desgaste ocupacional y promover entornos laborales saludables.

En el contexto de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción, filial San Estanislao, la evaluación del bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología representa una oportunidad para generar información pertinente para la gestión académica. La universidad, como espacio de formación superior, tiene la responsabilidad de cuidar la calidad del proceso educativo y, al mismo tiempo, favorecer condiciones que promuevan el bienestar de quienes enseñan. Un diagnóstico de esta naturaleza puede aportar datos sobre las dimensiones más fortalecidas del bienestar docente y aquellas que requieren acompañamiento, capacitación o estrategias de intervención institucional.

El presente artículo se orienta a elaborar una propuesta científica para evaluar el bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la UNA, filial San Estanislao. Se estructura con los apartados propios de un artículo de investigación: resumen, introducción, planteamiento del problema, objetivos, marco teórico, metodología, resultados, discusión, conclusiones, referencias y anexos.

Desarrollo

El bienestar psicológico docente es relevante porque se vincula con la forma en que el profesor percibe su desempeño, afronta las demandas de la enseñanza, establece vínculos con estudiantes y colegas, regula sus emociones y proyecta su desarrollo profesional. Una institución educativa puede contar con planes de estudio actualizados y recursos materiales suficientes, pero si el personal docente experimenta agotamiento, pérdida de sentido, conflictos relacionales o escasa percepción de crecimiento, la calidad de los procesos educativos puede verse afectada. En este sentido, estudiar el bienestar docente permite anticipar dificultades, diseñar estrategias de cuidado y fortalecer la cultura institucional.

En América Latina, diversas investigaciones han evidenciado la relación entre estrés laboral, burnout, factores psicosociales y bienestar psicológico en docentes. Aréstegui (2023) encontró que el estrés laboral influye de manera significativa y negativa en el bienestar

psicológico de profesores, explicando una parte importante de su variabilidad. Santana et. al. (2024) señalaron que los factores de riesgo psicosocial disminuyen el bienestar psicológico y que este efecto se incrementa cuando interviene el desgaste ocupacional. Segarra et. al. (2024) mostraron que, aunque algunos docentes de educación superior pueden presentar niveles elevados de bienestar, es necesario prestar atención al agotamiento, incluso cuando no se evidencian niveles severos de burnout.

El problema de investigación se formula de la siguiente manera: ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción, filial San Estanislao, según las dimensiones del modelo de Ryff? A partir de esta pregunta principal, se derivan otras interrogantes: ¿Qué dimensiones del bienestar psicológico presentan mayores puntuaciones? ¿Qué dimensiones evidencian posibles áreas de vulnerabilidad?

La importancia del estudio radica en que el bienestar psicológico del docente no solo expresa una condición individual, sino también un indicador de salud institucional. Evaluarlo de manera sistemática permite avanzar hacia una gestión universitaria más humana, preventiva y comprometida con la calidad educativa.

Objetivo General

Determinar el nivel de bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción, filial San Estanislao.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un constructo central en la psicología positiva y en los estudios contemporáneos sobre salud mental. A diferencia de los enfoques tradicionales centrados exclusivamente en la ausencia de síntomas o trastornos, el bienestar psicológico se relaciona con el funcionamiento óptimo de la persona, la realización de sus capacidades, la construcción de sentido y la posibilidad de mantener relaciones significativas (Ryff, 1989; González Rivera et. al., 2016). Esta perspectiva reconoce que una persona puede no presentar un trastorno psicológico y, sin embargo, experimentar dificultades en su sentido de vida, su autonomía, sus relaciones o su crecimiento personal.

En el campo del bienestar se distinguen dos grandes tradiciones: la hedónica y la eudaemónica. La perspectiva hedónica se vincula con la satisfacción con la vida, el equilibrio entre afectos positivos y negativos y la experiencia subjetiva de felicidad. La

perspectiva eudaemónica, en cambio, pone el énfasis en el desarrollo del potencial humano, la autorrealización, la coherencia vital y el funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989; Mayordomo et. al., 2016). El bienestar psicológico se ubica principalmente dentro de esta segunda tradición, al considerar que vivir bien implica mucho más que experimentar placer o evitar malestar.

Ryff elaboró uno de los modelos más influyentes para estudiar el bienestar psicológico. Su propuesta integra aportes de la psicología del desarrollo, la psicología clínica, la salud mental positiva y las teorías humanistas. Desde esta perspectiva, el bienestar se comprende como una evaluación valorativa que realiza la persona sobre su vida, sus metas, sus vínculos, sus posibilidades de crecimiento y su capacidad de dirigir la propia existencia (Ryff, 1989). El modelo se organiza en seis dimensiones que permiten una evaluación amplia del funcionamiento psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida (Rivera et. al., 2016).

La autoaceptación hace referencia a la actitud positiva hacia uno mismo, al reconocimiento de cualidades y limitaciones, y a la capacidad de aceptar la historia personal. En docentes universitarios, esta dimensión se expresa en la valoración de la propia trayectoria académica, la confianza en las capacidades profesionales y la aceptación de los desafíos y aprendizajes acumulados. Un docente con adecuada autoaceptación puede reconocer errores, asumir procesos de mejora y sostener una identidad profesional saludable (Millán et. al., 2017).

Las relaciones positivas con los demás se relacionan con la capacidad de establecer vínculos cercanos, empáticos y confiables. En el contexto universitario, esta dimensión incluye las relaciones con colegas, estudiantes, autoridades y otros actores institucionales. El bienestar docente se fortalece cuando existen redes de apoyo, comunicación respetuosa, colaboración académica y sentido de pertenencia. Por el contrario, los conflictos interpersonales, el aislamiento o la ausencia de apoyo pueden afectar de manera directa la experiencia laboral (Acosta-Fernández et. al., 2019; Corcuera et. al., 2021).

La autonomía se refiere a la capacidad de sostener criterios propios, resistir presiones sociales inadecuadas y actuar conforme a convicciones personales y profesionales. En la docencia universitaria, esta dimensión se vincula con la libertad académica, la toma de decisiones pedagógicas, la responsabilidad ética y la capacidad de mantener coherencia entre pensamiento, práctica y valores. La autonomía no implica individualismo, sino autorregulación y criterio profesional (Ryff, 1989; Roa, 2018).

El dominio del entorno alude a la capacidad de manejar las demandas del contexto, aprovechar oportunidades, organizar recursos y responder eficazmente a los desafíos. En el profesorado universitario, esta dimensión se relaciona con la planificación de clases, la gestión del tiempo, el uso de recursos didácticos, la adaptación a cambios curriculares y la capacidad de enfrentar situaciones institucionales complejas. Un bajo dominio del entorno puede expresarse en sensación de sobrecarga, desorganización o falta de control sobre el trabajo (Millán et al., 2017; Aréstegui, 2023).

El crecimiento personal se refiere al desarrollo continuo, la apertura a nuevas experiencias, la actualización profesional y la percepción de aprendizaje permanente. Para los docentes de Psicología, esta dimensión es especialmente importante, ya que la disciplina exige actualización teórica, metodológica y ética. El crecimiento personal se fortalece mediante formación continua, investigación, participación en redes académicas y reflexión sobre la propia práctica (Mayordomo et al., 2016; Redondo-Trujillo et. al., 2023).

Finalmente, el propósito en la vida se vincula con la existencia de metas, dirección vital y sentido. En la docencia, esta dimensión se expresa en la percepción de que enseñar tiene valor, contribuye a la formación de otros y responde a un proyecto profesional significativo. Un docente con alto propósito en la vida encuentra sentido en su tarea, incluso cuando enfrenta dificultades. Por ello, esta dimensión puede actuar como factor protector frente al desgaste y el estrés laboral (Ryff, 1989; Santana et. al., 2024).

Bienestar psicológico docente en educación superior

El bienestar psicológico docente en educación superior debe ser comprendido como un fenómeno multidimensional en el que interactúan factores personales, relacionales, institucionales y socioculturales. La universidad contemporánea exige al profesorado competencias cada vez más amplias: dominio disciplinar, innovación pedagógica, uso de tecnologías, producción académica, acompañamiento estudiantil, gestión administrativa y participación en procesos de evaluación. Estas exigencias pueden favorecer el desarrollo profesional cuando se acompañan de apoyo institucional, reconocimiento y condiciones adecuadas; pero también pueden convertirse en factores de riesgo cuando se asocian a sobrecarga, precariedad, falta de claridad organizacional o escaso acompañamiento.

Las investigaciones revisadas muestran que el contexto laboral y las condiciones particulares de trabajo influyen en indicadores de salud docente. Corcuera et. al. (2021)

señalan que el bienestar psicológico en docentes ha sido estudiado desde su conceptualización, sus variables intervinientes y sus efectos en instituciones, docentes y estudiantes. Esta revisión permite comprender que el bienestar no es un asunto aislado, sino un fenómeno relacionado con la experiencia educativa en su conjunto.

Millan et al. (2017) estudiaron condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios de Venezuela. Sus resultados evidenciaron relaciones causales significativas sobre el bienestar psicológico, mostrando que determinadas fuentes de estrés, como aspectos económicos, materiales y políticos, se vinculan con evaluaciones negativas de las condiciones de trabajo y con impacto desfavorable sobre el bienestar. Este hallazgo es importante para contextos universitarios públicos, donde las condiciones institucionales pueden incidir en la percepción de estabilidad, motivación y sentido profesional.

El estrés laboral constituye una de las variables más estudiadas en relación con el bienestar docente. Aréstegui (2023) halló que el estrés laboral influye significativamente y de manera negativa en el bienestar psicológico de profesores, explicando una proporción relevante de su variabilidad. Estos resultados permiten sostener que la evaluación del bienestar psicológico debe considerar, al menos de manera contextual, las demandas laborales que experimentan los docentes, especialmente aquellas relacionadas con carga horaria, presión administrativa, exigencias académicas y disponibilidad de recursos.

El burnout o desgaste ocupacional también se presenta como una amenaza para el bienestar docente. Acosta-Fernández et al. (2019) encontraron relación entre estrés laboral, burnout, afectaciones en salud mental y violencia psicológica en docentes universitarios. El síndrome de burnout se expresa generalmente en agotamiento emocional, despersonalización o cinismo y disminución de la realización profesional. Aunque el presente estudio se centra en bienestar psicológico y no en burnout, la literatura muestra que ambas variables se relacionan: niveles altos de bienestar pueden actuar como protectores, mientras que el desgaste sostenido puede disminuir la percepción de propósito, crecimiento y dominio del entorno.

Segarra et al. (2024), en una investigación con docentes de educación superior, encontraron niveles elevados de bienestar psicológico, pero advirtieron la necesidad de prestar atención al agotamiento de una proporción de profesores. Este hallazgo es relevante porque muestra que el bienestar global puede coexistir con señales parciales de desgaste. Por ello, una evaluación por dimensiones resulta más informativa que una medición únicamente global. Un docente puede presentar buen propósito en la vida y crecimiento personal, pero

experimentar dificultades en dominio del entorno o relaciones positivas, lo cual orienta intervenciones más específicas.

Navarro et. al. (2022) hallaron una correlación positiva y moderada entre bienestar psicológico y desempeño docente. Esta relación sugiere que el bienestar no solo constituye un indicador de salud personal, sino también una condición vinculada con la calidad de la práctica pedagógica. En la educación superior, docentes con mayor bienestar podrían presentar mayor disposición para innovar, acompañar estudiantes, sostener relaciones académicas constructivas y participar en procesos institucionales.

Redondo-Trujillo et. al. (2023) destacan que el bienestar docente tiene consecuencias significativas en el entorno educativo y en la capacidad de aprendizaje del estudiantado. Desde esta perspectiva, promover bienestar no debe entenderse como una acción secundaria, sino como una estrategia de mejora educativa. Un entorno universitario saludable requiere docentes que puedan ejercer su labor con sentido, autonomía, apoyo y posibilidades de desarrollo.

Factores asociados al bienestar psicológico docente

Los factores asociados al bienestar psicológico docente pueden agruparse en tres niveles: individuales, relacionales e institucionales. Los factores individuales incluyen rasgos de personalidad, estrategias de afrontamiento, experiencia profesional, edad, etapa de vida, motivación, sentido vocacional y recursos emocionales. Mayordomo et. al. (2016) señalan que algunas dimensiones del bienestar varían según la etapa de vida y el sexo, lo cual sugiere que las trayectorias personales pueden incidir en la forma en que se experimenta el bienestar.

Los factores relacionales incluyen la calidad de los vínculos con colegas, estudiantes, autoridades y familiares. Las relaciones positivas constituyen una dimensión del bienestar, pero también funcionan como condición que puede fortalecer otras dimensiones. Un ambiente de colaboración, respeto y apoyo facilita la percepción de pertenencia y reduce la sensación de aislamiento. En cambio, la violencia psicológica, los conflictos institucionales o la falta de cohesión grupal pueden afectar la salud mental docente, como muestran los resultados de Acosta-Fernández et al. (2019).

Los factores institucionales abarcan las condiciones de trabajo, el liderazgo, la estabilidad laboral, la claridad de funciones, la distribución de tareas, la disponibilidad de recursos, el

reconocimiento profesional y las oportunidades de formación. Millan et al. (2017) evidenciaron que las condiciones laborales y las fuentes de estrés ocupacional tienen efectos sobre el bienestar psicológico. En instituciones de educación superior, estos factores se vuelven especialmente relevantes porque los docentes suelen desempeñar múltiples funciones simultáneas.

Santana et al. (2024) analizaron los factores de riesgo psicosocial, el desgaste ocupacional y el bienestar psicológico en docentes. Sus resultados permiten comprender que los riesgos psicosociales pueden disminuir el bienestar y que el desgaste ocupacional puede intensificar ese efecto. Esta evidencia respalda la necesidad de que las instituciones educativas implementen políticas preventivas y programas de promoción del bienestar que no se limiten a intervenciones individuales, sino que también revisen las condiciones organizacionales que generan malestar.

La funcionalidad familiar y el apoyo social también han sido vinculados al bienestar psicológico en adultos. Silva y González (2023) encontraron una correlación positiva entre funcionalidad familiar y bienestar psicológico. Aunque su estudio no se centró específicamente en docentes universitarios, aporta evidencia sobre la importancia de los vínculos cercanos y del entorno de apoyo para el bienestar adulto. En el caso del profesorado, la conciliación entre vida laboral, familiar y personal puede constituir un factor relevante.

Evaluación del bienestar psicológico

La evaluación del bienestar psicológico requiere instrumentos válidos, confiables y coherentes con el marco conceptual adoptado. La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff es una de las herramientas más utilizadas internacionalmente para medir el constructo desde la perspectiva eudaemónica. Diferentes versiones y adaptaciones han sido aplicadas en población adulta y docente, con variaciones en número de ítems y estructura factorial. González Rivera et. al.(2016) realizaron una adaptación y validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. Su estudio analizó propiedades psicométricas y encontró una versión breve con adecuados niveles de confiabilidad. Roa (2018) efectuó un estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos, aportando evidencia sobre confiabilidad, validez y pertinencia del instrumento en contexto latinoamericano.

La versión adaptada al castellano por Díaz y colaboradores ha sido utilizada en estudios con adultos y presenta seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Algunos estudios reportan baremos globales que permiten clasificar el bienestar psicológico en niveles bajo, moderado, alto y elevado. Por ejemplo, Silva y González (2023) describen una escala global en la que puntajes inferiores a 116 indican bienestar bajo, de 117 a 140 bienestar moderado, de 141 a 175 bienestar alto y mayores a 176 bienestar elevado, tomando como referencia la adaptación de Díaz et al. (2006). Estos criterios pueden servir como orientación, siempre que se verifique la versión específica del instrumento utilizada.

En investigaciones docentes, la Escala de Ryff permite identificar dimensiones concretas que orientan acciones institucionales. Si se detecta bajo dominio del entorno, podrían promoverse estrategias de planificación, gestión del tiempo, organización académica y clarificación de funciones. Si se evidencia debilidad en relaciones positivas, podrían implementarse espacios de integración docente, mediación y comunicación institucional. Si el propósito en la vida se encuentra disminuido, sería pertinente fortalecer el sentido de pertenencia, el reconocimiento profesional y la reflexión vocacional.

Metodología

El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, debido a que tuvo como finalidad medir el nivel de bienestar psicológico de los docentes mediante un instrumento estructurado y analizar los resultados a través de procedimientos estadísticos descriptivos. Este enfoque permitió organizar los datos obtenidos en tablas de frecuencia y porcentajes, a fin de identificar el nivel predominante de bienestar psicológico en la población estudiada.

El alcance de la investigación fue descriptivo, ya que se orientó a caracterizar el nivel de bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción, filial San Estanislao, sin establecer relaciones causales ni manipular variables. El diseño fue no experimental, puesto que la variable bienestar psicológico fue observada tal como se presentó en el contexto institucional. Asimismo, fue de corte transversal, debido a que la recolección de datos se realizó en un único momento.

La población estuvo conformada por 51 docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la UNA, filial San Estanislao. Se trabajó con la totalidad de la población, por lo que el estudio tuvo carácter censal. Todos los docentes participaron en la investigación, lo

cual permitió obtener una visión más completa y objetiva del nivel de bienestar psicológico existente en dicho grupo académico.

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta, y como instrumento se aplicó únicamente el Test o Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, orientado a evaluar el bienestar psicológico desde un enfoque multidimensional. Esta escala permite valorar aspectos relacionados con la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito en la vida.

Para la aplicación del instrumento, se solicitó la autorización correspondiente a la instancia institucional pertinente. Posteriormente, se informó a los docentes sobre el propósito del estudio, el carácter académico de la investigación y la confidencialidad de los datos proporcionados. Luego, se procedió a la aplicación del test a los 51 docentes participantes.

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, específicamente a través de una tabla de frecuencia y porcentaje, con el propósito de determinar el nivel de bienestar psicológico de los docentes. Los resultados fueron organizados en las categorías de nivel bajo, moderado, alto y elevado, permitiendo identificar la distribución de los participantes según el nivel alcanzado.

Los aspectos éticos del estudio se sustentaron en el respeto a la dignidad, la confidencialidad y la participación voluntaria de los docentes. La investigación no tuvo fines clínicos ni laborales individualizantes, sino exclusivamente académicos. Los datos fueron tratados de manera general y agregada, con el propósito de aportar información útil para comprender el bienestar psicológico docente y orientar posibles acciones institucionales de acompañamiento y fortalecimiento del bienestar laboral.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del Test de Bienestar Psicológico a los 51 docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la UNA, filial San Estanislao. Los datos se organizan en una tabla de frecuencia y porcentaje, con el propósito de identificar el nivel de bienestar psicológico predominante en la población evaluada.

Nivel de bienestar psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	10 %
Moderado	29	57 %
Alto	10	20 %
Elevado	7	14 %
Total	51	100 %

Los resultados obtenidos evidencian que, de los 51 docentes evaluados, la mayoría se ubicó en el nivel moderado de bienestar psicológico, con 29 docentes, equivalente al 57 %. En segundo lugar, se encuentra el nivel alto, representado por 10 docentes, correspondiente al 20 %. Asimismo, 7 docentes alcanzaron un nivel elevado, lo que equivale al 14 %. Por último, 5 docentes se ubicaron en el nivel bajo, representando el 10 % del total. Esto indica que el bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología se encuentra, en general, en condiciones favorables, aunque se evidencia la necesidad de fortalecer acciones institucionales de acompañamiento para quienes presentan menor nivel de bienestar.

Discusión

El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción, filial San Estanislao. A partir de los resultados obtenidos, se evidencia que la mayoría de los docentes se ubicó en un nivel moderado de bienestar psicológico, representado por 29 docentes, equivalente al 57 %. Este hallazgo permite señalar que, en términos generales, los docentes poseen recursos personales, emocionales y sociales que les permiten afrontar las exigencias propias del ámbito universitario, aunque todavía existen aspectos que pueden ser fortalecidos desde la institución.

Estos resultados son coherentes con el modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff, el cual sostiene que el bienestar no se reduce a la ausencia de malestar, sino que implica el funcionamiento positivo de la persona en dimensiones como autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Desde esta perspectiva, un nivel moderado de bienestar psicológico indica que los docentes cuentan con cierto equilibrio personal y profesional, pero también pueden presentar necesidades vinculadas al manejo del entorno, la sobrecarga laboral, las relaciones institucionales o el desarrollo profesional continuo (Ryff, 1989; González Rivera et. al., 2016). La escala de Ryff ha sido utilizada en estudios de adaptación y validación en adultos, mostrando su utilidad para evaluar el bienestar psicológico desde una perspectiva multidimensional.

En segundo lugar, se observa que 10 docentes, equivalentes al 20 %, alcanzaron un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que 7 docentes, correspondientes al 14 %, se ubicaron en un nivel elevado. Estos datos reflejan que una parte importante del plantel docente presenta condiciones favorables de bienestar, lo cual puede estar asociado con la presencia de sentido en la labor docente, vínculos positivos, autonomía profesional y capacidad para enfrentar las demandas del contexto universitario. En este sentido, Millán et. al. (2017) sostienen que las condiciones de trabajo, el estrés laboral y las características de la organización universitaria influyen en el bienestar psicológico de los docentes universitarios . Por tanto, los niveles alto y elevado encontrados pueden considerarse fortalezas institucionales que deben ser promovidas y sostenidas mediante acciones de reconocimiento, acompañamiento y desarrollo profesional.

Por otra parte, el 10 % de los docentes, correspondiente a 5 participantes, presentó un nivel bajo de bienestar psicológico. Aunque este grupo representa una minoría, su presencia resulta significativa, ya que evidencia la necesidad de atender posibles factores de riesgo asociados al ejercicio docente universitario. Investigaciones previas han señalado que el estrés laboral, el burnout, la violencia psicológica y las condiciones institucionales desfavorables pueden afectar la salud mental y el bienestar de los docentes (Acosta-Fernández et. al., 2019). En esta línea, Acosta-Fernández et al. (2019) estudiaron la relación entre estrés laboral, burnout, salud mental y violencia psicológica en docentes universitarios, destacando la importancia de considerar estos factores en el análisis del bienestar docente.

Asimismo, los resultados coinciden parcialmente con estudios recientes que advierten que el bienestar psicológico docente puede verse afectado por factores psicosociales y desgaste ocupacional. Santana et. al. (2024) concluyeron que los factores de riesgo psicosocial

tienen un efecto negativo sobre el bienestar psicológico y que este efecto puede incrementarse cuando existe desgaste ocupacional . De igual manera, Aréstegui (2023) encontró que el estrés laboral influye significativa y negativamente en el bienestar psicológico de los profesores, lo que confirma la importancia de generar condiciones laborales saludables en los espacios educativos.

En comparación con investigaciones realizadas en educación superior, los resultados del presente estudio muestran una tendencia favorable, ya que la mayor proporción de docentes se concentra entre los niveles moderado, alto y elevado. Esto guarda relación con el estudio de Segarra et. al. (2024), quienes diagnosticaron bienestar psicológico y burnout en docentes de educación superior, señalando la necesidad de realizar evaluaciones periódicas para implementar programas de bienestar emocional en las instituciones universitarias . En este sentido, evaluar el bienestar psicológico de los docentes de Psicología no solo permite describir una situación actual, sino también generar información útil para la toma de decisiones académicas e institucionales.

Los resultados permiten afirmar que el bienestar psicológico de los docentes evaluados se encuentra en una condición generalmente favorable, con predominio del nivel moderado y presencia importante de niveles alto y elevado. Sin embargo, la existencia de una minoría con nivel bajo evidencia la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas al autocuidado, la prevención del desgaste laboral, el acompañamiento psicoeducativo y la promoción de ambientes laborales saludables. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico docente debe ser comprendido como un componente esencial de la calidad educativa, ya que docentes con mayor bienestar se encuentran en mejores condiciones para desarrollar sus funciones de enseñanza, investigación, extensión y acompañamiento académico.

Conclusión

A partir del objetivo planteado, se concluye que el nivel de bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción, filial San Estanislao, se encuentra mayoritariamente en un nivel moderado. Este resultado evidencia que los docentes poseen recursos personales, emocionales y profesionales que les permiten desempeñar sus funciones académicas y responder a las exigencias propias del contexto universitario.

Asimismo, la presencia de docentes ubicados en los niveles alto y elevado demuestra que una parte importante del plantel presenta condiciones favorables de bienestar psicológico, lo cual puede relacionarse con la capacidad de establecer vínculos positivos, mantener autonomía profesional, encontrar sentido en la labor docente y adaptarse a las demandas institucionales. Estos aspectos constituyen fortalezas que deben ser valoradas y promovidas dentro de la comunidad académica.

No obstante, la existencia de una minoría de docentes con nivel bajo de bienestar psicológico señala la necesidad de implementar acciones institucionales de acompañamiento, prevención y fortalecimiento del bienestar laboral. En este sentido, resulta pertinente promover espacios de autocuidado, apoyo emocional, formación continua, reconocimiento profesional y mejora de las condiciones organizacionales.

Aunque los resultados reflejan una situación general favorable, también muestran la importancia de evaluar periódicamente el bienestar psicológico docente, ya que este constituye un factor relevante para la calidad educativa, el desempeño profesional y la construcción de una cultura universitaria saludable.

Referencias.

Acosta-Fernández, M., Parra-Osorio, L., Burbano Molina, C., Aguilera-Velasco, M. D. L. Á., & Pozos-Radillo, B. E. (2019). Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. *Revista Salud Uninorte*, 35(3), 328-342.

Aréstegui, F. I. B. (2023). Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho. *Revista Educación*, 21(22), 12-22.

Corcuera, R. D. A., Dionicio, S. J. U., & Dioses-Rizzi, J. E. (2021). Bienestar psicológico en docentes: Una revisión literaria. *Journal of business and entrepreneurial studie*.

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento psicológico*, 14(2), 101-112.

Millan, A., Calvanese, N., & D'Aubeterre, M. E. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 195-218.

Navarro, R. V., Idrogo, Y. M. A., Barboza, G. I., & Bravo, G. P. N. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 63-72.

Rivera, J. A. G., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J., & Rosario-Rodríguez, A. (2016). Adaptación y validación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. *Salud y conducta humana*, 3(1), 1-14.

Roa, C. A. P. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento psicológico*, 16(1), 45-55.

Redondo-Trujillo, V., De Juanas-Oliva, A., & Rodríguez-Bravo, A. E. (2023). Factores asociados al bienestar psicológico de los docentes e implicaciones futuras: una revisión sistemática. *Revista de psicología y educación*, 18(2), 107-117.

Santana, M. V., López-Fuentes, N. I. G. A., Van Barneveld, J. O., & Espinosa, A. D. C. D. (2024). Factores de riesgo psicosocial, desgaste ocupacional y bienestar psicológico en docentes. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 6(1), 1-11.

Segarra, M. I. R., Valiente, J. A. C., Garzón, C. M. V., & Cruz, D. A. B. (2024). Diagnóstico del bienestar psicológico y Burnout en docentes de Educación Superior. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(17), 50-59.

Silva, N. A. C., & González, I. G. (2023). Funcionalidad familiar y bienestar psicológico en adultos: Family functionality and psychological well-being in adults. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 158.