

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CON ORIENTACIÓN CLÍNICA.

**Nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro
en Casa, Asunción 2025.**

Benítez Benítez, Cynthia R.

Tutora: Lic. Sandra Romeiro.

Línea de investigación: Bienestar Psicológico

Trabajo de Conclusión de Carrera presentado en la Universidad Tecnológica
Intercontinental como requisito parcial para la obtención de título de Licenciatura en
Psicología Clínica.

Fernando de la Mora, 2025

Dedicatoria

A mi familia, por su amor incondicional y su presencia constante que ha sido mi sostén; a mi pareja, por ser refugio en los días difíciles y luz en los momentos de alegría; a mis amigos, por su compañía sincera y aliento permanente; a mi profesora, por su guía generosa y compromiso inquebrantable; y a mí, por la fuerza de seguir, por confiar incluso en medio de las dudas, y por hacer de este logro un reflejo de todo lo que he aprendido y superado.

Agradecimiento

Agradezco profundamente a mí misma por no rendirme, por mantenerme firme ante los desafíos y transitar este camino con valentía, constancia y pasión. A la Universidad Intercontinental por brindarme el espacio para formarme como profesional, y a cada docente que, con dedicación, compartió su saber y acompañó este proceso con compromiso y entrega.

Gracias a la agencia *Canguro en Casa* por abrirme sus puertas y permitirme realizar esta investigación, aportando con generosidad al desarrollo de este trabajo. A cada persona que, de una u otra forma, fue parte de este trayecto, los llevo en el corazón.

Este logro no es solo un final, sino el comienzo de todo lo que aún está por florecer.

Constancia de aprobación del tutor

Quien suscribe Sandra Romeiro, con documento de Identidad N.º 7033688, en mi calidad de tutor del trabajo de investigación para la colusión de la Carrera de grado, con el título “**Nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, Asunción 2025.**”, elaborado por la alumna **Cynthia R. Benítez Benítez**, para obtener el título de Licenciada en Psicología Clínica, hago constar que el mismo reúne los requisitos formales y de fondo exigidos por la Universidad Tecnológica Intercontinental y puede ser sometida a evaluación y presentarse ante los docentes que fueron designados para conformar la Mesa Examinadora.

En la ciudad de Fernando de la Mora, a los 2 días del mes de junio de 2025.



Lic. Sandra Romeiro

Derecho del autor

Quien suscribe, Cynthia Ramona Benítez Benítez, con Cédula de Identidad N° 7.322.663, autora del trabajo de culminación de carrera titulado “*Nivel de Bienestar Psicológico de las Cuidadoras Infantiles de la Agencia Canguro en Casa. Asunción, Paraguay – 2025*”, declara que cede de manera voluntaria, gratuita, ilimitada e irrevocable a favor de la Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), los derechos patrimoniales de autor que le corresponden sobre el mencionado trabajo.

En virtud de esta cesión, la UTIC queda facultada para comunicar, divulgar, publicar y reproducir la obra en cualquier formato, ya sea analógico o digital, en el momento y forma que considere conveniente, siempre respetando la mención de la autoría y de aquellas personas que hayan colaborado en la realización del presente trabajo de investigación.

En la ciudad de Fernando de la Mora, a los 08 días del mes de agosto del año 2025.



Cynthia R. Benitez

Autor

Índice

Resumen.....	11
Abstract.....	12
Pregunta General.....	15
Preguntas Específicas	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos	15
Justificación de la Investigación.....	17
Limitaciones de la investigación.....	19
Marco Teórico	21
Antecedentes de la Investigación.....	21
Antecedentes nacionales:.....	21
Antecedentes internacionales:	23
Bases Teóricas y Conceptuales	27
Bienestar Psicológico	27
Autoaceptación	31
Autonomía	33
Toma de Decisiones	34
Propósito de Vida.....	36

Dominio del Entorno.....	40
Crecimiento Personal	41
Percepción – Satisfacción con uno mismo	43
Aprendizaje y Superación de retos	44
Cuadro de la operacionalición de la variable	47
Hipótesis general.....	48
Marco Metodológico	49
Tipo de Investigación.....	49
Nivel de Investigación:.....	49
Diseño de la Investigación	50
Corte de la Investigación.....	50
Población.....	50
Muestra.....	51
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	51
Descripción de la Escala	52
Instrumento.....	53
Validación.....	54
Consideraciones éticas	54
Marco Analítico.....	56
Conclusión	65

Recomendaciones	67
Aspecto metodológico:.....	67
Aspecto práctico:	67
Referencias Bibliográficas	69
Anexos	72

Lista de Tablas

Tabla 1	53
Tabla 2	54
Tabla 3	55
Tabla 4	57
Tabla 5	58
Tabla 6	59
Tabla 7	60

Lista de Figuras

Figura 1	53
Figura 2	54
Figura 3	55
Figura 4	57
Figura 5	58
Figura 6	59
Figura 7	60

Bienestar emocional de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa,

Asunción 2025.

Cynthia R. Benítez Benítez.

Universidad Tecnológica Intercontinental

Nota del autor

Facultad de Ciencia de la Salud

Carrera Licenciatura en Psicología Clínica

Sede Fernando de la Mora

Cindybenitez016@gmail.com

Resumen

El propósito de esta investigación fue determinar el nivel de bienestar psicológico que presentan las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, en la ciudad de Asunción, durante el año 2025. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo descriptivo. Participaron 93 cuidadoras que brindan servicios a dicha agencia, a quienes se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión de 39 ítems), con el objetivo de medir el nivel de bienestar psicológico en sus seis dimensiones: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida. Los resultados evidenciaron que, en su mayoría, las participantes presentan un nivel medio a alto en casi todas las dimensiones, destacándose porcentajes elevados en crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía. A nivel general, las cuidadoras alcanzaron un nivel alto de bienestar psicológico. Estos hallazgos permiten reconocer fortalezas psicoemocionales relevantes en esta población, a la vez que invitan a promover acciones que refuercen su bienestar integral.

Palabras clave: bienestar psicológico, cuidadoras infantiles, autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía, propósito en la vida.

Abstract

The purpose of this research was to determine the level of psychological well-being among childcare providers from the agency *Canguro en Casa*, located in Asunción, during the year 2025. The study employed a quantitative approach with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design. A total of 93 caregivers who provide services to the agency participated in the study. The Ryff Psychological Well-Being Scale (39-item version) was applied to assess psychological well-being across six dimensions: self-acceptance, environmental mastery, positive relations, personal growth, autonomy, and purpose in life. The results showed that most participants scored at moderate to high levels across nearly all dimensions, with particularly high scores in personal growth, purpose in life, and autonomy. Overall, the caregivers demonstrated a high level of psychological well-being. These findings highlight significant psycho-emotional strengths within this population and suggest the need for initiatives that promote their overall well-being.

Keywords: psychological well-being, childcare providers, self-acceptance, environmental mastery, positive relations, personal growth, autonomy, purpose in life.

Marco Introductorio

Tema:

Bienestar psicológico de las Cuidadoras Infantiles.

Título de la investigación:

Nivel Bienestar psicológico de las Cuidadoras Infantiles de la Agencia Canguro en Casa, Asunción 2025.

Planteamiento Del Problema:

El bienestar psicológico se refiere al estado general de equilibrio emocional y funcionamiento óptimo del individuo, que le permite sentirse satisfecho con su vida y desarrollar su potencial personal. No se reduce únicamente a la ausencia de trastornos mentales, sino que abarca aspectos positivos como la capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos, mantener relaciones interpersonales saludables y encontrar un sentido o propósito en la vida.

Autores como Carol Ryff (1989) definen el bienestar psicológico como un estado integral que va más allá de la felicidad o la ausencia de enfermedad. Propone que el bienestar se basa en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, las cuales reflejan el desarrollo personal y la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida de forma saludable.

Otros enfoques, como el modelo PERMA de Martin Seligman (2011), complementan esta visión al incorporar también la importancia de las emociones positivas, el compromiso y los logros personales en la construcción de una vida plena.

El bienestar es un componente esencial en el desempeño de las cuidadoras infantiles, ya que su labor implica un alto nivel de responsabilidad y demanda emocional. Estas profesionales

deben atender no solo las necesidades físicas de los niños, sino también su desarrollo emocional y social, lo que requiere paciencia, empatía y una estabilidad psicológica adecuada. Sin embargo, el entorno laboral de las cuidadoras puede estar marcado por múltiples factores estresantes, como largas jornadas de trabajo, la presión de garantizar la seguridad y el bienestar de los niños, y, en muchos casos, la falta de reconocimiento social y económico de su labor.

Las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa enfrentan desafíos adicionales, ya que muchas combinan este empleo con otras responsabilidades laborales o académicas, lo que puede aumentar su nivel de estrés y afectar su salud mental. Asimismo, algunas cuidadoras son madres, lo que añade una doble carga emocional y logísticas a sus vidas. En este contexto, resulta fundamental analizar cómo estas trabajadoras gestionan sus emociones, que estrategias utilizan para afrontar el estrés y qué nivel de apoyo reciben tanto a la agencia como su entorno personal.

Estudios en psicología han demostrado que el bienestar psicológico en el ámbito laboral no solo influye en la calidad de desempeño, sino también en la satisfacción personal y en la prevención de problemas como el agotamiento emocional, la ansiedad o el estrés crónico. Sin embargo, existe una escasez de investigaciones enfocadas en el bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles, a pesar de la relevancia de su función en la sociedad.

Por ello, este estudio busca aportar conocimientos sobre la experiencia emocional de estas trabajadoras y los factores que inciden en su bienestar psicológico, con el fin de contribuir al diseño de estrategias que promuevan condiciones laborales más saludables y sostenibles en este sector.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, se plantea las siguientes preguntas que guiarán esta investigación.

Pregunta General

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, Asunción 2025?

Preguntas Específicas

- ¿Cuál es el nivel de autoaceptación de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa?
- ¿Cuál es el nivel de autonomía de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa?
- ¿Cuál es el nivel de relaciones positivas de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa?
- ¿Cuál es el nivel de propósito de vida de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa?
- ¿Cuál es el nivel de dominio del entorno de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa?
- ¿Cuál es el nivel de crecimiento personal de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa?

Con base a las preguntas presentadas, se establecen los siguientes objetivos.

Objetivo General

Determinar el nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, Asunción 2025.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de autoaceptación de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

- Identificar el nivel de autonomía de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.
- Identificar el nivel de relaciones positivas de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.
- Identificar el nivel de propósito de vida de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.
- Identificar el nivel de dominio del entorno de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.
- Identificar el nivel de crecimiento personal de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

Justificación de la Investigación

El bienestar psicológico es un factor determinante de la calidad de vida y el desempeño laboral de las personas, especialmente en profesiones con altas exigencias emocionales como el cuidado infantil. De acuerdo con Ryff (1989), el bienestar psicológico se compone de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Estas dimensiones permiten evaluar la percepción que una persona tiene sobre su propia vida y su capacidad para afrontar los desafíos cotidianos.

Las cuidadoras infantiles desempeñan un rol fundamental en el desarrollo socioemocional de los niños a su cargo. Su labor no solo implica velar por el bienestar físico de los menores, sino también brindar apoyo emocional, establecer rutinas, educar y generar un ambiente seguro y estimulante. Sin embargo, este tipo de trabajo puede generar niveles elevados de estrés y agotamiento emocional, lo que puede impactar en su bienestar psicológico y, en consecuencia, en la calidad del cuidado brindado (Maslach & Jackson, 1981).

La presente investigación se considera relevante, ya que permitirá conocer, desde un enfoque cuantitativo y a través de un instrumento validado, el nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles que prestan servicios en la agencia “Canguro en Casa”. A diferencia de estudios que abordan aspectos laborales o de afrontamiento, este estudio se centra exclusivamente en la medición de las dimensiones psicológicas planteadas por Ryff (1989).

Desde una perspectiva teórica, este trabajo se sustenta en el modelo multidimensional del bienestar psicológico de Carol Ryff, complementado con los aportes de la psicología positiva propuestos por Seligman (2011), quien relaciona el bienestar con el sentido de propósito, emociones positivas, logros personales y relaciones saludables.

El estudio contribuirá al campo de la psicología laboral y del cuidado infantil, en un contexto paraguayo donde existe escasa producción científica que aborde el bienestar de cuidadoras infantiles en agencias privadas. Así, los resultados permitirán describir de manera empírica el estado psicológico de estas trabajadoras y generar conciencia sobre la importancia de su salud mental.

Desde el punto de vista metodológico, se utilizará un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, mediante la aplicación estructurada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Este instrumento permitirá obtener resultados estadísticos confiables y analizables en función de las seis dimensiones propuestas.

Finalmente, la relevancia práctica de este trabajo radica en su potencial para generar información útil y específica sobre una población poco estudiada, como son las cuidadoras infantiles, permitiendo a mediano plazo orientar propuestas de acompañamiento psicoeducativo o intervenciones institucionales que promuevan el bienestar emocional en el ejercicio profesional.

Limitaciones de la investigación

Tamaño de la muestra: el estudio se basa en un número limitado de participantes, específicamente cuidadoras infantiles que trabajan en la Agencia Canguro en Casa durante el año 2025. Debido a restricciones logísticas y de acceso a la población, la muestra no es completamente representativa de todas las cuidadoras del país, lo que limita la posibilidad de explorar los resultados a otros contextos laborales o agencias similares.

Limitaciones geográficas: la investigación se desarrolla exclusivamente en la Agencia Canguro en casa, lo que implica que los hallazgos estarán condicionados por las características propias de esta organización, incluyendo su cultura laboral y condiciones de trabajo.

Instrumento de medición: el estudio utiliza la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP) como principal herramienta de evaluación. Si bien este instrumento ha sido ampliamente validado en contextos de investigación psicológica, su aplicación en un grupo específico como cuidadoras infantiles puede representar desafíos en termino de interpretación y adaptación cultural. Además, la medición se basa en la autopercepción de las participantes, lo que puede generar sesgos en las respuestas debido a factores como deseabilidad social o falta de introspección sobre su estado emocional.

Naturaleza transversal del estudio: el diseño de la investigación es transversal, lo que significa que los datos se recolectan en un solo momento en el tiempo. Esta metodología impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas, ya que no permite observar cambios en el bienestar psicológico de las cuidadoras a lo largo del tiempo ni evaluar la evolución de su estado emocional frente a diferentes condiciones laborales.

Factores externos no controlados: situaciones personales (problemas familiares, condiciones de salud, crisis económicas) que ocurran cerca de la fecha de la encuesta podría

influir en las respuestas sobre bienestar, sin que el estudio pueda asilar estadísticamente dichos efectos.

Generalización limitada de los resultados: dado que la muestra se obtiene de una agencia en particular y dentro de un contexto laboral específico, los hallazgos no pueden generalizarse a todas las cuidadoras infantiles del país o aquellas que trabajan en diferentes modalidades (por cuenta propia, en instituciones educativas o en el extranjero). La variabilidad de condiciones laborales y el acceso a recursos de apoyo pueden generar diferentes significativas en el bienestar psicológico de estas trabajadoras.

Dependencia de las investigaciones previas: el estudio se basa en modelos teóricos ya establecidos sobre bienestar psicológico, como la teoría de Ryff (1989), y en investigaciones previas sobre estrés laboral en profesionales de cuidado. Si bien esto fortalece el marco conceptual del estudio, también implica que los hallazgos estarán limitados por los enfoques previamente desarrollados, si introducir un modelo teórico completamente nuevo o disruptivo.

A pesar de estas limitaciones, el estudio aporta información relevante sobre el bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles y permite generar reconocimiento para mejorar su calidad de vida laboral. No obstante, se sugiere que futuras investigaciones amplíen la muestra, incluyan un enfoque longitudinal y combinen métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una visión más completa del fenómeno estudiado.

Marco Teórico

Antecedentes de la Investigación

Antecedentes nacionales:

Cárdenas Areco, Sara Magali; Martínez Bourdier, Alan Alexis; Isfran Coronel, Tomas Gabriel; Ovando Romero, Sofia María, en el año 2023, investigaron el tema “Correlación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción”.

La investigación se propuso como objetivo general determinar en qué medida de las 6 dimensiones del bienestar psicológico de Ryff – autoaceptación, autonomía, propósito vital, relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal – se relacionarían con el promedio general de asignaturas cursadas por los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Medicina.

Para tal fin, se adoptó una metodología cuantitativa, observacional, transversal y correlacional. La escala de Bienestar Psicológico (42 ítems) se aplicó a 152 estudiantes (60% mujeres y 40% varones), y los promedios académicos se extrajeron del sistema guaraní.

Los autores hallaron Una correlación positiva moderada ($r = .41$; $p < .01$) entre el puntaje total de bienestar y el rendimiento; particularmente, propósito vital y dominio del entorno explicaron la mayor varianza. El estudio concluyó que los universitarios con niveles altos de bienestar no solo obtuvieron mejores calificaciones, sino que también mostraron menor intención de abandono.

Se recomendó la facultad implementar programas de acompañamiento emocional – tutorías de proyecto de vida, talleres de autocuidado y redes de apoyo entre pares – para potenciar el desempeño académico.

López Núñez, Liz Maribel, en el año 2022, desarrolló la tesis titulada “Bienestar Psicológico en enfermeras del Hospital Regional de Caacupé” con la finalidad de describir la salud emocional del personal de enfermería que labora en áreas de alta demanda asistencial.

El objetivo principal fue identificar los niveles globales y dimensionales de bienestar y compararlos según antigüedad y turno de trabajo. Se empleó un diseño cuantitativo, descriptivo y transversal; la población la integraron 60 enfermeras de planta y contratadas.

La escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión breve de 18 ítems) se administró durante los informes de guardia garantizando anonimato. El análisis estadístico reveló que el 65% obtuvo puntajes altos, destacándose relaciones positivas ($M = 5,4/6$) y dominio del entorno ($M = 5,1/6$). Sin embargo, la dimensión autonomía mostró valores medios en casi la mitad de las participantes y las enfermeras que rotaban en turnos nocturnos presentaron leves descensos en crecimiento personal.

La autora concluyó que el equipo de enfermería mantiene un bienestar robusto a pesar de la carga laboral, gracias al compañerismo y al liderazgo de jefaturas; no obstante, propuso fortalecer la toma de decisiones clínicas y los espacios de autocuidado para elevar la autonomía profesional.

Benítez Rosalía, en el año 2022, investigó “Bienestar Psicológico de personas con baja visión atendidas en el Centro de Formación Integral para Personas Ciegas y Baja Visión de Coronel Oviedo”. El objetivo central consistió en medir el nivel de bienestar psicológico y explorar qué dimensiones se veían más afectadas por la discapacidad visual parcial. El estudio se condujo bajo un enfoque cuantitativo descriptivo, con la Escala del Ryff (29 ítems) adaptada lingüísticamente. La muestra estuvo constituida por 45 adultos (25 mujeres y 18 varones) de 18 a 55 años que acudían semanalmente a talleres de inclusión.

Le resultado mostraron que el 53%. reflejo un bienestar moderado; las puntuaciones más bajas correspondieron a dominio del entorno ($M = 3,2/6$) y autonomía ($M = 3,5/6$), mientras que las más altas se observaron en relaciones positivas y crecimiento personal, favorecidas por los grupos de apoyo. La investigación destacó la importancia de fortalecer programa de accesibilidad urbana y tecnología asistiva, pues la percepción de control sobre el ambiente condicionó fuertemente la autoconfianza de los participantes.

Ferreira Ramos, César Benjamín, en el año 2023, elaboró la tesis “Nivel de Bienestar Psicológico en estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Concepción, sede Pedro Juan Caballero” su objetivo general fue evaluar las dimensiones del bienestar psicológico en la totalidad de la cohorte 2023 y analizar diferencias según sexo y año de estudio.

Se empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, con aplicación censal de la EBP de 42 ítems a 82 estudiantes (64% mujeres)

Los análisis mostraron que el 71% alcanzó niveles medios – altos; crecimiento personal ($M = 5,3/6$) fue la dimensión más robusta, mientras que propósito en la vida ($M = 4,1/6$) evidenció debilidades, principalmente en estudiantes del primer año que aún no definían metas profesionales claras. El autor concluyó que programas de orientación vocacional y mentorías académicas podrían potenciar la claridad de metas y, con ello, el bienestar integral de los futuros psicólogos.

Antecedentes internacionales:

Ibáñez, Lina Marcela y Madariaga, Catalina, en el año 2020, investigaron el tema “Bienestar subjetivo, psicológico y social en cuidadoras primarias de niños en situaciones de riesgo social, Barranquilla – Colombia”.

La investigación se propuso como objetivo general comparar los niveles de bienestar

(subjetivo, psicológico y social) entre cuidadoras que atendían a niños bajo medida de protección estatal y aquellas que trabajan con familias de acogida temporal. La metodología empleada fue de carácter cuantitativo comparativo, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión 29 ítems) y el Mental Health Continuum – Short Form. La población estuvo compuesta por 80 cuidadoras, divididas equitativamente entre hogares de paso y familias de acogida.

La conclusión señala: *“Las cuidadoras con redes de apoyo formales presentaron puntaje significativamente más alto en autoaceptación y dominio del entorno ($p < .05$) que aquella sin dichos apoyos, confirmando la relevancia del respaldo institucional para el bienestar psicológico de esta población”* (p. 74).

Cortéz, María Eugenia y Covarrubias, Mariana, en el año 2021, llevaron a cabo el estudio “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en trabajadoras de guarderías IMSS, Ciudad de México”.

El objetivo general fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en educadoras de salas cuna y maternal del sistema de guarderías del Instituto Mexicano del Seguro Social. La metodología se inscribió en un diseño cuantitativo correlacional y transversal; se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico (42 ítems) y el inventario COPE revisado. La población incluyó 120 trabajadoras distribuidas en 10 estancias infantiles.

La conclusión indicó: *“Las estrategias centradas en la resolución del problema predijeron mayores puntajes en crecimiento personal y propósito vital ($\beta = 0,52$; $p < .01$), mientras que el afrontamiento evitativo se asoció a menores niveles de autonomía y relaciones positivas”* (p. 63).

León-Álvarez, María Alejandra y Nùñez-Calderòn, Dayana Eliana, en el año 2024,

investigaron “Bienestar Psicológico, apoyo social y sobrecarga en progenitores de niños con discapacidad intelectual, Bogotá – Colombia”.

El estudio planteó como objetivo principal determinar el peso que el apoyo social percibido y la sobrecarga de cuidador tendrían sobre las dimensiones del bienestar psicológico. Se diseñó como investigación cuantitativa, descriptiva-correlacional; se administraron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión 18 ítems), La Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido y el Cuestionario de Sobrecarga de Zarit. La muestra fue de 83 progenitores (66 madre y 17 padres) de centro de educación especial.

La conclusión afirmó: *“El apoyo social explicó el 36% de la varianza del bienestar psicológico total ($R^2 = .36$) mientras que la sobrecarga se relacionó negativamente con autonomía y relaciones positivas ($p < .01$); se recomienda fortalecer redes comunitarias para mejorar el equilibrio emocional de las cuidadoras”*. (p. 59).

González, Patricia Beatriz y Olmos, Javier Andrés, en el año 2023, desarrollaron la tesis “Impacto del contexto pandémico en el bienestar psicológico de educadoras de primera infancia, Córdoba – Argentina”.

El objetivo general fue describir cómo las restricciones sanitarias y la virtualización parcial del servicio afectaron las seis dimensiones de bienestar en maestras jardineras y niñeras profesionales. La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo descriptivo, con elementos exploratorios, aplicando la Escala de Ryff (29 ítems) y un cuestionario ad hoc sobre carga laboral durante la pandemia. La población comprendió 95 educadoras de jardines maternos privados y cooperativas de cuidado infantil domiciliario.

Entre los hallazgos, los autores concluyeron: *“Se evidenció un descenso significativo en dominio del entorno y relaciones positivas ($p < .05$) durante 2020-2021; sin embargo, los*

participantes que reportaron asistencia psicológica y grupos de supervisión online mantuvieron niveles estables de autoaceptación y propósito vital”. (p. 81).

Bases Teóricas y Conceptuales

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico ha sido conceptualizado como un constructo complejo desde múltiples enfoques teóricos, que integran aspectos emocionales, cognitivos, conductuales y sociales. Dhanabhakym y Sarath (2022) lo definieron como un constructo multifacético que abarca la felicidad general del individuo, la satisfacción con la vida y la salud mental y emocional. Incluye componentes clave como emociones positivas, autonomía, relaciones positivas, bajos niveles de emociones negativas, propósito en la vida, satisfacción vital y crecimiento personal, lo que refleja una visión integral del bienestar.

Boehm y Kubzansky (2012) lo consideraron como la experiencia subjetiva de sentimientos positivos o evaluaciones cognitivas, incluyendo afectos de baja activación como la calma o la satisfacción, así como afectos de alta activación como la emoción o el entusiasmo. Su enfoque resaltó la importancia de los estados emocionales tanto intensos como serenos para una experiencia saludable.

Ferrari et al. (2020) sostuvieron que el bienestar psicológico implicó dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud y prácticas que aportaron significado a la vida del individuo y le permitieron alcanzar su máximo potencial. Este planteamiento articuló el bienestar con prácticas de vida saludable, contribuyendo a su operacionalización.

Desde un enfoque clásico, Jahoda (1958) propuso criterios de funcionamiento óptimo del individuo, como una actitud positiva hacia sí mismo, crecimiento continuo, autonomía, percepción ajustada de la realidad, integración emocional y competencia ambiental. Por su parte, Maslow (1954), desde su teoría de la jerarquía de necesidades, vinculó el bienestar al logro de la

autorrealización personal, caracterizada por creatividad, espontaneidad y el desarrollo del potencial humano. Ambos modelos sentaron las bases para considerar el bienestar como el desarrollo pleno del ser humano.

Rogers (1961) planteó que el bienestar psicológico se manifiesta en individuos plenamente funcionales que mantienen una apertura constante al cambio, autenticidad, autoconfianza y relaciones interpersonales genuinas. Este modelo humanista resaltó la importancia de la experiencia subjetiva y la congruencia interna.

Diener (1984) introdujo el concepto de bienestar subjetivo como una combinación de satisfacción general con la vida, alta frecuencia de emociones positivas y baja frecuencia de emociones negativas. Esta experiencia interna depende tanto de rasgos de personalidad como de condiciones externas, evidenciando la interacción entre lo individual y lo ambiental.

Ryff (1989) propuso un modelo eudaimónico que definió el bienestar psicológico mediante seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Este enfoque trascendió la búsqueda del placer e integró aspectos del funcionamiento humano óptimo, convirtiéndose en una referencia empírica ampliamente utilizada.

Csikszentmihalyi (1990) describió el bienestar como el estado de flujo, en el cual las personas se encuentran inmersas en actividades desafiantes que generan concentración profunda y disfrute intrínseco. Su aporte vinculó el bienestar con el rendimiento y la motivación intrínseca.

Desde la teoría de la autodeterminación, Ryan y Deci (2000) afirmaron que el bienestar psicológico depende de la satisfacción de tres necesidades básicas: autonomía, competencia y relación. Este marco permitió comprender cómo los entornos que promueven estas necesidades fomentan el bienestar de forma sostenida.

Keyes (2002) integró elementos emocionales, psicológicos y sociales para construir un continuo de salud mental, diferenciando entre el florecimiento y el languidecimiento. Este modelo subrayó la necesidad de evaluar la salud mental más allá de la ausencia de enfermedad.

Seligman (2011) propuso el modelo PERMA, donde el bienestar incluye emociones positivas, compromiso, relaciones significativas, sentido vital y logros personales. Esta propuesta, dentro de la psicología positiva, enfatizó la intervención para la mejora del bienestar individual y colectivo.

La OMS (2004) definió el bienestar psicológico dentro del marco de la salud mental como la capacidad de afrontar tensiones, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad. Esta conceptualización orientó políticas públicas y programas de salud mental en diversos contextos.

Antonovsky (1979) aportó la perspectiva salutogénica, donde el sentido de coherencia (comprensibilidad, manejabilidad y significado) actúa como protector frente al estrés. Este modelo centró la atención en los recursos y fortalezas personales más que en la patología.

Waterman (1993) distinguió entre bienestar hedónico y eudaimónico, siendo este último la autorrealización personal basada en valores auténticos. Esta distinción favoreció investigaciones más profundas sobre el significado del bienestar.

Huppert (2009) argumentó que el bienestar implica estados positivos sostenidos como la resiliencia, vitalidad y autodeterminación, los cuales inciden en la salud general. Su enfoque incorporó indicadores psicológicos vinculados a resultados de salud física y longevidad.

Dodge et al. (2012) propusieron un modelo homeostático donde el bienestar se mantiene estable cuando los recursos personales y sociales superan las demandas del entorno. Este modelo aportó una visión dinámica y equilibrada del bienestar.

De forma más reciente, Schwartz et al. (2021) enfatizaron la importancia del bienestar psicológico como predictor de conductas prosociales y resiliencia comunitaria, destacando su valor en contextos pospandemia. Por su parte, García-Ael y Pérez-González (2023) subrayaron la necesidad de desarrollar indicadores interculturales del bienestar, argumentando que los enfoques occidentales pueden resultar limitados para comprender realidades diversas.

A nivel latinoamericano, autores como Blanco y Morales (2020) propusieron un enfoque de bienestar desde la psicología comunitaria, enfatizando la interacción entre el individuo y su entorno social. Este enfoque pone énfasis en la justicia social, la equidad y el fortalecimiento de capacidades colectivas como componentes esenciales del bienestar.

Asimismo, la neurociencia afectiva ha comenzado a contribuir a la comprensión del bienestar psicológico, como señalan Fox et al. (2018), quienes destacan que las redes cerebrales asociadas al sistema de recompensa, regulación emocional y cognición social están implicadas en la experiencia de bienestar subjetivo.

Desde el ámbito organizacional, Warr (2013) introdujo el concepto de bienestar ocupacional como una combinación de satisfacción laboral, equilibrio emocional y sentido de propósito en el trabajo, siendo clave para prevenir el agotamiento en contextos de alta exigencia como el cuidado infantil.

Desde una perspectiva integradora, se reconoció que el bienestar psicológico es un fenómeno dinámico, multidimensional e influenciado por factores individuales, sociales y culturales. No obstante, para enriquecer esta revisión se sugiere incorporar enfoques críticos y culturales, como la psicología comunitaria, la interseccionalidad y estudios desde contextos latinoamericanos, que aporten a la comprensión del bienestar en poblaciones con desigualdades estructurales. Asimismo, pueden incluirse miradas desde la neurociencia afectiva y la psicología

organizacional, que contribuyen a explicar cómo el bienestar se manifiesta y puede ser promovido en contextos laborales como el cuidado infantil. Esta amplitud teórica permite abordar el bienestar psicológico no solo como un estado individual, sino como una experiencia influida por las condiciones de vida, la calidad de las relaciones sociales y los recursos disponibles en los diferentes entornos en los que se desenvuelven las personas.

Autoaceptación

La autoaceptación ha sido definida como la capacidad de una persona para reconocer y valorar tanto sus fortalezas como debilidades, manteniendo una actitud positiva y realista hacia sí misma. Esta dimensión constituye un componente esencial del bienestar psicológico, según el modelo de Ryff (1989), quien la concibió como la capacidad de evaluar el propio pasado y presente con una actitud positiva, aceptando los aspectos agradables y desagradables de uno mismo como parte del desarrollo personal.

Autores contemporáneos han profundizado en esta dimensión. Sánchez Cuevas (2023) la describió como “el desafío de vernos y querernos tal y como somos, siendo el cimiento que permite crecer y avanzar hacia el bienestar”. Terapify (2025) enfatizó que “la autoaceptación nos recuerda que somos nuestra relación más importante, y deberíamos ser una relación de amor y aceptación incondicional”. Keyes (2022) la definió como “una actitud positiva y firme hacia uno mismo, reconociendo las características positivas y negativas que posee la persona”.

Desde una perspectiva humanista, Rogers (1961) señaló que el individuo “plenamente funcional” es aquel que se acepta sin distorsiones, manteniendo apertura a la experiencia y confianza en sí mismo. De igual forma, Maslow (1968), dentro de su teoría de la autorrealización, sostuvo que la autoaceptación realista forma parte del perfil de la persona autorrealizada.

Kristin Neff (2003), desde el enfoque de la autocompasión, argumentó que tratarse con bondad durante momentos de sufrimiento o fracaso es clave para fortalecer la autoaceptación. Esta perspectiva se ha expandido en estudios recientes como los de Montero y García (2022), quienes encontraron que los niveles altos de autocompasión se relacionan con mayor resiliencia emocional y menor sintomatología depresiva en cuidadores.

Por otro lado, Huppert (2009) identificó la autoaceptación como un estado psicológico positivo que favorece la estabilidad emocional, la autoestima y la prevención de trastornos psicológicos. Esta afirmación ha sido respaldada por estudios recientes como el de Murillo et al. (2021), quienes señalaron que una mayor autoaceptación predice menores niveles de estrés percibido en trabajadores del área socioemocional.

En contextos laborales exigentes, como el cuidado infantil, la autoaceptación cobra una relevancia especial. Según Blanco y Morales (2020), la capacidad de las trabajadoras para aceptar sus propias limitaciones y reconocer sus logros se asocia con un mayor compromiso profesional y una menor rotación laboral. A esto se suma la perspectiva organizacional de Warr (2013), quien indicó que la autoaceptación contribuye al bienestar ocupacional al favorecer la autoconfianza y la toma de decisiones autónomas en entornos complejos.

Además, estudios desde la psicología positiva han vinculado esta dimensión con la satisfacción de vida y el florecimiento personal. Seligman (2011), a través del modelo PERMA, integró la autoaceptación dentro del componente de emociones positivas, al relacionarla con una actitud amable y optimista hacia uno mismo.

Finalmente, investigaciones neuropsicológicas recientes como las de Fox et al. (2018) mostraron que la autoaceptación activa regiones cerebrales relacionadas con la autorreferencia y la regulación emocional, como la corteza prefrontal medial, contribuyendo a una mayor

estabilidad emocional y una mejor adaptación a situaciones estresantes.

Autonomía

La autonomía se refiere a la capacidad del individuo para tomar decisiones de manera independiente y regular su comportamiento conforme a sus propios valores, metas y estándares personales. Dentro del modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989), esta dimensión está asociada con la autodirección, la independencia de pensamiento y la resistencia a la presión social.

Según Rodríguez-Meirinhos et al. (2020), la autonomía es “la necesidad de experimentar libertad psicológica y de representar comportamientos con un sentido de autenticidad y voluntad”. Losa (2021) la define como un proceso activo de resignificación personal, en el cual los individuos reconfiguran sus interpretaciones del mundo para actuar de forma coherente con sus deseos y convicciones.

La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) sostiene que la autonomía es una necesidad psicológica básica, cuya satisfacción se vincula con altos niveles de bienestar y motivación intrínseca. Estos autores enfatizan que el bienestar florece cuando las personas sienten que sus acciones están alineadas con sus valores personales, más que motivadas por recompensas externas o presiones sociales.

Desde una perspectiva del desarrollo, Erikson (1963) vinculó la autonomía con las primeras etapas del crecimiento psicosocial, destacando que su adecuada consolidación durante la infancia sienta las bases para una identidad estable en la adultez. Por otro lado, Bandura (1997) asoció la autonomía con el sentido de autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para actuar de manera efectiva sobre el entorno.

En contextos laborales, la autonomía se ha asociado con mayor satisfacción y

productividad. Hackman y Oldham (1976), en su modelo de características del trabajo, identificaron la autonomía como uno de los cinco elementos centrales que determinan la motivación laboral. Más recientemente, Gómez y Llorente (2022) encontraron que la percepción de autonomía en el trabajo predice menores niveles de agotamiento emocional y mayor compromiso organizacional, especialmente en ocupaciones que implican alta demanda emocional, como el cuidado infantil.

Estudios en neurociencia también han respaldado la relevancia de esta dimensión. Leotti, Iyengar y Ochsner (2010) demostraron que ejercer el control sobre las decisiones activa regiones cerebrales asociadas con la recompensa, como el estriado ventral, lo que refuerza la importancia psicológica de la autonomía.

En el contexto de las cuidadoras infantiles, la autonomía puede verse afectada por factores estructurales como las condiciones laborales rígidas, la falta de reconocimiento profesional o las normas impuestas por las agencias. Según Soto y Delgado (2023), promover entornos donde estas trabajadoras puedan tomar decisiones sobre la dinámica del cuidado, el manejo del tiempo y la resolución de conflictos contribuye significativamente a su bienestar psicológico y reduce el riesgo de burnout.

Finalmente, la autonomía no debe confundirse con el aislamiento o la autosuficiencia extrema, sino que representa una capacidad saludable para elegir y actuar con libertad, en armonía con los propios principios y con responsabilidad social. Su fortalecimiento implica no solo el desarrollo de habilidades personales, sino también la creación de contextos que faciliten el empoderamiento y la autodirección en todos los ámbitos de la vida.

Toma de Decisiones

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual un individuo selecciona una opción

entre varias alternativas para resolver un problema o alcanzar una meta. Esta competencia implica tanto habilidades cognitivas como emocionales, ya que requiere analizar información, prever consecuencias, asumir responsabilidades y gestionar la incertidumbre.

Gutiérrez y Barandica (2020) explican que “tomar decisiones dentro de una organización consta también por identificar riesgos e indicar qué procesos y recursos se utilizarán para poder reducir, eliminar y habilitar planes que serán de mejora continua”. Sánchez et al. (2021) afirman que “la toma de decisiones estratégicas implica un enfoque en la planificación a largo plazo y la consideración de múltiples factores internos y externos que afectan la organización”. Fernández Sánchez (2020) destaca que “la toma de decisiones es el proceso de identificar y resolver problemas. Una buena decisión requiere utilizar un proceso estructurado con independencia de la complejidad de la decisión y de las diferentes condiciones del entorno donde se enmarca”.

Desde la psicología cognitiva, Simon (1957) definió la decisión como la selección racional de alternativas dentro de una “racionalidad limitada”, donde el individuo se ve restringido por la cantidad de información disponible y su capacidad para procesarla. Janis y Mann (1977) aportaron el modelo de conflicto de decisiones, subrayando la carga emocional implicada al sopesar riesgos y beneficios. Kahneman y Tversky (1979), desde la teoría de las perspectivas, demostraron que las decisiones no siempre son racionales y que los sesgos heurísticos, como la aversión a la pérdida, influyen decisivamente en las elecciones.

Hammond (2007) puntualizó que una decisión de calidad requiere claridad de objetivos, información relevante y una evaluación consciente de consecuencias. En línea con esto, Russo y Schoemaker (2002) proponen que una buena toma de decisiones implica definir el problema, identificar criterios, ponderar alternativas y reflexionar sobre los resultados esperados.

Estudios más recientes, como los de Delgado-García et al. (2019), han analizado cómo

factores emocionales, como el miedo al fracaso o el exceso de confianza, afectan las decisiones laborales. También se ha evidenciado que la participación en procesos de toma de decisiones incrementa el compromiso organizacional y la satisfacción personal (Prieto & Marchán, 2021).

En el ámbito del bienestar psicológico, la capacidad para tomar decisiones autónomas y conscientes contribuye a la percepción de control sobre la propia vida, lo que se asocia con niveles más altos de autoestima, autoeficacia y satisfacción vital. Esto es especialmente relevante en contextos de cuidado, donde las decisiones cotidianas implican un impacto directo en el bienestar de otros.

De acuerdo con Ryff (1989), la toma de decisiones forma parte de la autonomía y del dominio del entorno, al permitir a las personas desenvolverse con independencia, resolver conflictos y adaptarse a las circunstancias cambiantes. En entornos laborales exigentes, como el cuidado infantil, la toma de decisiones fortalece el sentido de competencia profesional y disminuye la sensación de impotencia frente a situaciones complejas.

Finalmente, la educación emocional y la formación en pensamiento crítico han sido identificadas como herramientas efectivas para mejorar esta competencia, según Hernández y López (2023), quienes concluyeron que las intervenciones dirigidas a desarrollar habilidades de toma de decisiones mejoran tanto el desempeño laboral como el bienestar subjetivo de los trabajadores de primera línea.

Propósito de Vida

El propósito de vida se refiere a la percepción de que la vida tiene una dirección significativa, metas claras y un sentido profundo que orienta el comportamiento. Esta dimensión es central en el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989), quien la concibió como la capacidad del individuo para establecer objetivos y encontrar sentido a su existencia, incluso ante

las adversidades.

Bermejo Fernández-Nieto (2023) señaló que “el sentido de la vida es un concepto en auge durante los últimos años. De entre las múltiples acepciones que presenta, la de propósito es la que en mayor medida ha presentado interés”. Según Sánchez Altea (2002), el sentido de propósito implica “la presencia de una serie de objetivos y metas que la persona define para dotar su vida de un cierto sentido”. Cazzabonne (2019) añade que el propósito y el proyecto de vida se vinculan con las metas a futuro que estructuran la identidad y orientan las decisiones.

Desde la logoterapia, Frankl (1959) sostuvo que el descubrimiento del sentido existencial constituye el principal motor de la resiliencia humana. Para este autor, incluso en situaciones de sufrimiento extremo, como en los campos de concentración, el ser humano puede encontrar un propósito que le permita seguir adelante.

Damon, Menon y Bronk (2003) definieron el propósito como una meta auto-trascendente y estable, que guía las acciones más allá de las recompensas inmediatas. De igual manera, Steger et al. (2006) lo conceptualizaron como la percepción subjetiva de tener una vida significativa, y desarrollaron escalas para su medición, mostrando su fuerte relación con el bienestar psicológico, la esperanza y el compromiso social.

En investigaciones más recientes, Hill y Turiano (2014) encontraron que las personas con un mayor sentido de propósito tienden a vivir más tiempo, tienen menor riesgo de enfermedades crónicas y exhiben mejores conductas de salud. Además, McKnight y Kashdan (2009) sostienen que el propósito actúa como un sistema motivacional interno que proporciona estructura, sentido y persistencia frente a obstáculos.

En contextos laborales, el propósito ha sido vinculado con la satisfacción profesional y la resiliencia ocupacional. Según Pérez y Ospina (2022), las personas que encuentran significado en

su trabajo presentan menor agotamiento emocional y mayor implicación organizacional. Este hallazgo es particularmente relevante en profesiones de cuidado, como el de las cuidadoras infantiles, donde el propósito puede proteger frente al estrés crónico.

A nivel neuropsicológico, estudios con neuroimagen como los de Kang et al. (2019) han mostrado que tener un propósito activo se asocia con una mayor conectividad entre regiones cerebrales vinculadas al procesamiento emocional positivo y la autorregulación.

Finalmente, desde una perspectiva educativa, autores como Rodríguez y Navarro (2021) han planteado la importancia de fomentar el desarrollo del propósito desde edades tempranas, ya que este favorece la autorreflexión, el compromiso social y la orientación a metas a largo plazo. Por tanto, cultivar un sentido de propósito no solo contribuye al bienestar individual, sino también al desarrollo social y comunitario.

Las relaciones positivas representan una dimensión fundamental del bienestar psicológico, ya que se vinculan con la capacidad de establecer vínculos profundos, afectivos y saludables con los demás. Esta dimensión fue descrita por Ryff (1989) como la habilidad para mantener relaciones cálidas, confiables y satisfactorias, marcadas por empatía, afecto y reciprocidad. La calidad de estas interacciones sociales tiene un impacto directo en la salud mental, la autorregulación emocional y la percepción de apoyo social.

Lacunza y Contini (2016) destacaron que “las relaciones positivas suponen habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás”, enfatizando su dimensión prosocial. En la misma línea, Dutton y Heaphy (2003) afirman que “las relaciones positivas implican una conexión de alta calidad que sea vital, recíproca y considerada como significativa para las partes implicadas”. Schonfeld et al. (2022) señalan que estas relaciones contribuyen al bienestar humano, influyendo en la autopercepción, los vínculos y la atribución de sentido a las

experiencias.

Desde la teoría del apego, Bowlby (1969) subrayó la importancia de establecer vínculos seguros desde la infancia como base del desarrollo emocional saludable. En la adultez, estos vínculos se transforman en relaciones interpersonales que actúan como amortiguadores del estrés. Baumeister y Leary (1995) formularon la hipótesis de la necesidad de pertenencia, estableciendo que el ser humano está motivado biológicamente a formar relaciones cercanas, estables y afectuosas.

Por su parte, Berscheid y Regan (2016) profundizaron en los componentes de las relaciones íntimas, señalando que el apoyo mutuo, la validación emocional y la intimidad contribuyen significativamente a la felicidad y la salud psicológica. Ryff (1989) incluyó estos elementos como indicadores clave de relaciones positivas, planteando que el bienestar depende no solo de la cantidad, sino de la calidad de las relaciones mantenidas.

En contextos laborales y sociales, la presencia de relaciones positivas ha sido asociada con mayor satisfacción, resiliencia y reducción del agotamiento emocional. Según Fredrickson (2009), las interacciones positivas generan espirales ascendentes de emociones positivas que favorecen el crecimiento personal. Esto ha sido confirmado por estudios como los de García et al. (2020), quienes encontraron que las relaciones de apoyo en el trabajo protegen contra el burnout y mejoran el clima organizacional.

En el ámbito del cuidado infantil, las relaciones positivas entre cuidadoras, familias y niños son esenciales para crear ambientes afectivos seguros. De acuerdo con Soto y Delgado (2023), las cuidadoras que cuentan con vínculos positivos con sus pares y supervisores experimentan menos estrés, mayor motivación y un sentido más profundo de propósito en su labor.

Finalmente, investigaciones recientes desde la neurociencia, como las de Coan et al. (2017), muestran que las relaciones positivas activan circuitos cerebrales relacionados con la recompensa y la regulación emocional, fortaleciendo la resiliencia psicológica. Esto demuestra que el bienestar derivado de los vínculos afectivos tiene fundamentos tanto psicológicos como biológicos.

Dominio del Entorno

El dominio del entorno constituye una dimensión esencial del bienestar psicológico, vinculada con la capacidad de la persona para gestionar eficazmente su vida y moldear activamente su entorno. Ryff (1989) define esta dimensión como la habilidad para elegir, crear o modificar contextos que favorezcan el desarrollo personal y satisfagan las necesidades individuales. Esta capacidad refleja el nivel de control percibido sobre las circunstancias externas y la competencia para afrontar demandas cotidianas de forma proactiva.

Díaz et al. (2013) conceptualizan el dominio del entorno como “la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias”. En la misma línea, González Pozo (2021) afirma que implica la capacidad de influir sobre el entorno, adaptarse a él y transformarlo según las metas personales. Este proceso requiere habilidades de planificación, resolución de problemas, manejo del tiempo y adaptación al cambio.

Martel y Santana (2021), en su estudio sobre predictores del bienestar, hallaron que factores personales como el número de hijos influyen significativamente en la percepción de dominio del entorno, demostrando que la experiencia vital puede modelar esta dimensión. Por otro lado, Karasek (1979), desde el modelo demanda-control, postuló que un alto nivel de control sobre el trabajo amortigua los efectos negativos del estrés, reforzando la importancia de la autonomía y la toma de decisiones en ambientes laborales.

Bandura (1997), desde la teoría del aprendizaje social, relacionó esta dimensión con la autoeficacia percibida: la creencia de que uno puede ejecutar comportamientos necesarios para lograr resultados deseados. Esta convicción promueve una actitud activa frente a los desafíos del entorno. En consonancia, Antonovsky (1979), desde la teoría salutogénica, introdujo el concepto de “manejabilidad”, definido como la percepción de contar con los recursos internos y externos adecuados para enfrentar las demandas de la vida.

Desde un enfoque neuropsicológico, estudios recientes como los de Dolcos et al. (2020) señalan que la percepción de control activa regiones cerebrales asociadas a la regulación emocional, como la corteza prefrontal dorsolateral, contribuyendo a un mejor afrontamiento del estrés. A nivel social, el dominio del entorno también se vincula con el acceso a redes de apoyo y oportunidades, como lo evidencian las investigaciones de Arriagada y Vásquez (2022), quienes destacan que contextos comunitarios empoderadores potencian el sentido de control y bienestar.

En contextos de cuidado infantil, las cuidadoras que perciben un mayor dominio del entorno son capaces de organizar mejor sus tareas, responder eficazmente a las necesidades de los niños y mantener una actitud proactiva ante los desafíos diarios. Según Vargas y Ríos (2023), la percepción de eficacia ambiental en este sector está asociada con menor estrés laboral y mayor compromiso organizacional.

Crecimiento Personal

El crecimiento personal constituye una dimensión fundamental del bienestar psicológico, vinculada con la capacidad del individuo para desarrollar su potencial, ampliar sus competencias y adaptarse positivamente a los desafíos vitales. Ryff (1989) concibe esta dimensión como una actitud de apertura hacia nuevas experiencias, la percepción de mejora continua y la sensación de evolución personal a lo largo del tiempo.

Maslow (1954) ya había planteado la autorrealización como el nivel más alto en su jerarquía de necesidades, refiriéndose al crecimiento personal como una tendencia natural del ser humano hacia el desarrollo pleno. En una línea similar, Rogers (1961) propuso que el crecimiento implica un proceso continuo de “llegar a ser”, basado en la autenticidad, la autocomprensión y la apertura al cambio.

Robitschek y Keyes (2009) destacaron que el crecimiento personal es un predictor robusto de salud mental y resiliencia emocional. Estos autores sostienen que la percepción de desarrollo personal se asocia con mayores niveles de satisfacción vital, propósito en la vida y autoestima. Formanovus (2020) agregó que este proceso implica la mejora de habilidades, talentos y oportunidades, permitiendo a las personas adaptarse a nuevas circunstancias y construir vidas más significativas.

Martínez e Iborra (2024) afirmaron que el crecimiento personal promueve la autoconciencia, la evaluación crítica de uno mismo y el fortalecimiento del bienestar subjetivo. Esta dimensión es clave en procesos de empoderamiento, transformación personal y afrontamiento positivo. Por su parte, Dweck (2006) introdujo el concepto de “mentalidad de crecimiento”, una creencia central en que las habilidades pueden desarrollarse mediante el esfuerzo, la perseverancia y el aprendizaje continuo.

Desde la perspectiva neuropsicológica, estudios como los de Allen et al. (2022) sugieren que la participación en actividades de autoexpansión, aprendizaje y fijación de metas activa regiones cerebrales vinculadas al placer, la motivación y el control ejecutivo, lo que favorece estados emocionales positivos y mejora el afrontamiento.

Además, desde la teoría de la autodeterminación, Ryan y Deci (2000) sostienen que el crecimiento personal se ve facilitado por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas

de autonomía, competencia y vinculación. En contextos laborales exigentes como el cuidado infantil, el crecimiento personal permite que las trabajadoras enfrenten los desafíos con mayor resiliencia, desarrollen habilidades emocionales y fortalezcan su identidad profesional.

Investigaciones recientes en el contexto latinoamericano, como la de Rodríguez y Ramírez (2023), han mostrado que programas de capacitación y espacios de reflexión personal contribuyen significativamente al crecimiento de cuidadoras infantiles, generando impacto tanto en su bienestar como en la calidad del servicio que brindan.

Percepción – Satisfacción con uno mismo

La percepción y satisfacción con uno mismo es una dimensión clave del bienestar psicológico, ya que refleja la valoración que una persona hace de su vida, sus logros y su sentido de realización. Este componente tiene implicaciones directas sobre la autoestima, la estabilidad emocional y la motivación personal. Casullo (2002) define el bienestar psicológico como “la percepción que un individuo posee sobre sus logros alcanzados y el nivel de satisfacción personal”, resaltando la importancia de esta evaluación interna en la salud mental.

Diener (1984) introdujo el concepto de satisfacción con la vida como una evaluación cognitiva global del propio existir, basada en criterios personales. Posteriormente, Pavot y Diener (1993) desarrollaron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), ampliamente utilizada en estudios psicológicos. Estos autores afirman que esta evaluación está influenciada por variables como las metas alcanzadas, las relaciones personales y la percepción del progreso vital.

Neff (2003) propone que la autocompasión, entendida como la capacidad de tratarse con amabilidad en momentos de dificultad, contribuye significativamente a elevar la satisfacción personal al reducir la autocrítica y fomentar una visión más compasiva del yo. Baumeister

(1999), por su parte, vincula directamente la autoestima con esta percepción positiva, entendida como una valoración afectiva del individuo hacia sí mismo.

Investigaciones actuales, como las de Gutiérrez et al. (2023), evidencian que estudiantes con mayores problemas de salud mental presentan niveles más bajos de satisfacción vital y autoestima, lo que refuerza la importancia de este componente en la prevención del malestar psicológico. De igual forma, estudios realizados durante la pandemia de COVID-19 (Satisfacción con la vida en tiempos de pandemia, 2022) mostraron que la percepción de bienestar se vio afectada por el aislamiento, la incertidumbre y la interrupción de metas personales.

En el marco del modelo PERMA de Seligman (2011), la satisfacción personal se enmarca dentro de los elementos fundamentales del bienestar, vinculándose al logro (achievement) y al sentido de vida (meaning). La percepción de haber alcanzado objetivos vitales y de contribuir de forma significativa a la comunidad genera un aumento en el bienestar emocional.

Desde una perspectiva latinoamericana, Pérez y Aranda (2021) hallaron que en poblaciones trabajadoras, como las cuidadoras infantiles, la percepción de satisfacción con uno mismo está fuertemente influenciada por el reconocimiento externo, la percepción de utilidad social y el equilibrio entre las demandas laborales y la vida personal. Estos factores inciden directamente en la estabilidad emocional, la motivación intrínseca y el sentido de propósito.

Aprendizaje y Superación de retos

El aprendizaje y la superación de retos implican la capacidad de adquirir nuevos conocimientos y habilidades, así como la disposición para enfrentar y superar desafíos personales. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo del bienestar psicológico, ya que promueven la autoeficacia, la resiliencia y la autorrealización.

Lopez et al. (2020) describen el aprendizaje activo como “un enfoque de aprendizaje que

pretende el desarrollo integral de competencias específicas y habilidades transversales, mediante un proceso colaborativo en el cual se genera conocimiento aplicado y multidisciplinar entre iguales”. Este tipo de aprendizaje no solo favorece la adquisición de conocimientos, sino también la integración social y el sentido de pertenencia.

Martínez Eguillar (2020) plantea que “el aprendizaje basado en retos contribuye a preparar a los alumnos y capacitarlos para afrontar el mundo real, desarrollando habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico”. Este enfoque fomenta la autonomía, la creatividad y la confianza en la propia capacidad de resolver situaciones complejas.

Rivera (2022) señala que “el aprendizaje por retos es una técnica didáctica estructurada en una secuencia de pasos dirigida al logro de objetivos concretos, permitiendo a los estudiantes enfrentar desafíos reales y adquirir herramientas prácticas para su vida personal y profesional”.

Desde una perspectiva teórica, Kolb (1984) describe el aprendizaje experiencial como un ciclo compuesto por vivencia, reflexión, conceptualización y acción. Este modelo promueve el aprendizaje significativo y el desarrollo de competencias personales a través de la experiencia directa.

Csikszentmihalyi (1990), con su teoría del flujo, sostiene que las personas alcanzan un estado de bienestar óptimo cuando los retos a los que se enfrentan están en equilibrio con sus habilidades, lo que les permite experimentar dominio, disfrute y concentración plena.

Bandura (1997) introduce el concepto de “experiencia de dominio” como un factor clave para el desarrollo de la autoeficacia. Según el autor, superar retos con éxito refuerza la confianza en las propias capacidades, lo que a su vez motiva a enfrentar nuevos desafíos con mayor disposición.

Dweck (2006), con su teoría de la “mentalidad de crecimiento”, argumenta que las

personas que creen que sus habilidades pueden desarrollarse mediante el esfuerzo y el aprendizaje son más propensas a asumir desafíos, persistir ante los fracasos y alcanzar niveles más altos de bienestar psicológico.

Estudios recientes, como el de Arango y González (2021), han demostrado que los programas educativos centrados en el desarrollo de competencias emocionales y la resolución de problemas favorecen el bienestar psicológico de los participantes, especialmente en contextos laborales exigentes.

En el ámbito del cuidado infantil, Rodríguez y Salazar (2023) encontraron que las cuidadoras que reciben formación continua y enfrentan desafíos profesionales con una actitud de aprendizaje muestran mayor satisfacción laboral, menor desgaste emocional y mayor sentido de propósito.

Cuadro de la operacionalización de la variable

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Bienestar Psicológico	Es el estado de equilibrio emocional y funcionamiento positivo que permite a una persona a desarrollarse plenamente, mantener relaciones saludables, enfrentar el estrés y encontrar un sentido a su vida (RYFF, 1989)	Autoaceptación: tener una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo tanto las fortalezas como debilidades	<ul style="list-style-type: none"> Percepción de satisfacción con uno mismo. Aceptación de cualidades y defectos Autoestima equilibrada. Autoevaluación objetiva. 	Escala de bienestar Psicológico de Ryff (EBP)
		Autonomía: capacidad de autodeterminación, independencia en la toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> Nivel de independencia para tomar decisiones. Resistencia a influencias externas. Seguridad en decisiones personales. Autoconfianza para elegir libremente. 	
		Propósito de vida: existencia y sentido de dirección	<ul style="list-style-type: none"> Claridad en metas personales. Sentido de dirección vital. Motivación hacia objetivos específicos. Percepción de que la vida tiene significado. 	
		Relaciones positivas: habilidad de establecer y mantener vínculos satisfactorios	<ul style="list-style-type: none"> Calidad y estabilidad en las relaciones interpersonales. Habilidad para la empatía y cooperación. Capacidad de establecer relaciones profundas. Apoyo social percibido. 	
		Dominio del entorno: control y manejo eficaz de la demanda del contexto.	<ul style="list-style-type: none"> Habilidad para gestionar el entorno personal y personal. Sentimiento de competencia personal. 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Control sobre situaciones laborales y personales.
		<p>Crecimiento personal: búsqueda de desarrollo y mejora continua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grado de aprendizaje y superación de retos. • Apertura hacia las experiencias nuevas. • Percepción de mejora personal constante.

Hipótesis general

Las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa presentan un nivel de Bienestar Psicológico alto.

Marco Metodológico

Tipo de Investigación

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. Se buscó medir mediante valores numéricos el nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles y describir pormenorizadamente cada dimensión del modelo de Ryff. De acuerdo con Sampieri, Collado y Lucio (2014), el enfoque cuantitativo permite recolectar datos medibles y analizarlos estadísticamente, lo que contribuyó a obtener una representación objetiva y precisa del estado psicológico de la población estudiada. La información se obtuvo a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP) y fue procesada mediante análisis estadístico descriptivo, organizando los resultados en tablas y figuras que permitieron identificar los niveles de cada dimensión y el puntaje global de bienestar psicológico en la población estudiada.

Asimismo, la investigación se estructurará con un diseño no experimental, transversal y de campo, no se manipularán variables.

Nivel de Investigación:

El nivel o alcance de la presente investigación fue descriptivo, el cual, según Sampieri, Collado y Lucio (2014), tiene como propósito especificar las características de una población o fenómeno. Este tipo de diseño permitió detallar el nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, sin manipular las variables, sino observándolas tal como se presentaron en su contexto natural. La información obtenida se analizó de forma cuantitativa, posibilitando la elaboración de perfiles y tendencias que reflejan la realidad de la población estudiada.

La investigación tuvo un corte transversal, dado que la recolección de datos se llevó a cabo en un único momento, y fue prospectiva, ya que los datos se obtuvieron proyectando su

análisis hacia el período específico de estudio.

Diseño de la Investigación

La investigación fue de tipo no experimental, y se clasificó como transversal (o seccional), dado que los datos fueron obtenidos en un único momento del tiempo, sin manipular deliberadamente la variable de estudio (Sampieri, 2010). Asimismo, se caracterizó como de campo, ya que la información fue recolectada directamente en el contexto natural de las participantes, mediante un cuestionario autoadministrado en línea.

Corte de la Investigación

El proyecto adoptó un enfoque transversal, por lo que la información fue recopilada una sola vez durante el mes de julio del 2025, sin realizar mediciones repetidas en distintos momentos. Este corte único permitió obtener una fotografía puntual del nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras en el período específico; los resultados reflejaron la situación vigente al momento de la encuesta, sin pretender seguir la evolución de las participantes a lo largo del tiempo

Población

La población objetivo estuvo constituida por todas las cuidadoras infantiles activas que prestaron servicios a través de la Agencia Canguro en Casa durante el período de recolección en julio del 2025 y que residían en la ciudad de Asunción o en su área metropolitana inmediata. Según el registro administrativo actualizado de la agencia (2024), se estimó un total de 93 trabajadoras, cifra que incluyó a cuidadoras contratadas bajo distintas modalidades (tiempo completo, medio tiempo y jornada ocasional).

Rango etario previsto: de 18 a 58 años, con una edad promedio cercana a los 32 años.

Nivel educativo: la mayoría contará con una educación media completa; alrededor de un

tercio poseerá estudios terciarios en curso o finalizados (técnica en estimulación temprana, magisterio, psicopedagogía u otros afines)

Muestra

Se trabajó con todos los casos disponibles, evitando procedimientos de selección muestral.

Criterios de inclusión:

Ser cuidadora ahora contratada con al menos 3 meses de antigüedad.

Tener 18 años o más y brindar servicios activos al momento de la recolección.

Aceptar participar y firmar (o aceptar digitalmente el consentimiento informado). *Criterios de exclusión:*

Estar en licencia superior a 30 días.

No completar el cuestionario por dificultades técnicas o personales.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión de 39 ítems adaptada al español). Las participantes respondieron en formato Likert de 1 “Totalmente en desacuerdo” a 6 “Totalmente de acuerdo”, cada una de las 6 dimensiones contará con 6 ítems excepto una dimensión que cuenta con 7 ítems y otro 8 ítems y se calculará puntajes dimensionales y un puntaje total.

Dimensión Autoaceptación presenta 6 ítems. (1, 7, 13, 19, 25, 31)

Dimensión Dominio del Entorno presenta 6 ítems. (5,11,16, 22, 28, 39)

Dimensión Relaciones Positivas presenta 6 ítems. (2, 8,14, 20, 26, 32)

Dimensión Crecimiento Personal presenta 7 ítems. (24, 30, 34, 35, 36, 37, 38)

Dimensión Autonomía presenta 8 ítems. (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33)

Dimensión Propósito en la Vida presenta 6 ítems. (6, 12, 17, 18, 23, 29)

Fiabilidad prevista: $\alpha > .78$ por dimensión, según validaciones previas.

Tiempo de aplicación: 10 a 12 minutos en modalidad on-line.

Interpretación: se considerarán niveles altos, medio y bajo con puntos de corte de $\frac{3}{4}$ y $\frac{1}{2}$ del máximo posible.

Descripción de la Escala

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión de 39 ítems) constó de afirmaciones que las participantes respondieron utilizando una escala tipo Likert de 6 puntos, donde 1 significaba “totalmente en desacuerdo” y 6 “totalmente de acuerdo”. Los ítems evaluaron seis dimensiones clave del bienestar psicológico: autoaceptación, autonomía, propósito en la vida, relaciones positivas con los demás, dominio del entorno y crecimiento personal.

El puntaje total de la escala osciló entre 39 y 234 puntos. A mayor puntaje obtenido, mayor fue el nivel de bienestar psicológico reportado. En esta investigación, se consideró que las cuidadoras con puntajes elevados presentaban mayor equilibrio emocional, satisfacción vital y adaptación positiva en el ejercicio de sus funciones.

Dado que la escala original fue diseñada en un contexto cultural distinto, se utilizó la versión adaptada y validada para población hispanohablante por Díaz et al. (2013). Esta adaptación aseguró la adecuación lingüística y cultural de los ítems, permitiendo una mejor comprensión y mayor validez en los resultados obtenidos por parte de las cuidadoras participantes.

La elección de esta escala se fundamentó en su validez psicométrica, confiabilidad interna y uso extensivo en estudios sobre salud mental y bienestar. Además, su formato breve, claro y de fácil aplicación favoreció su uso en contextos comunitarios como el de la Agencia

Canguro en Casa, facilitando la recolección de datos cuantificables sobre el bienestar psicológico de las cuidadoras.

Instrumento

Nombre del instrumento: Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

Autor: Carol D. Ryff (1989) – Adaptación española: Díaz, Rodríguez-Carvajal & Blanco (2013).

Procedencia: Universidad de Wisconsin-Madison, Estados Unidos.

Aplicación: Adultos (18 años o más).

Duración estimada: 10 a 12 minutos.

Formato de respuesta: Escala tipo Likert de 6 puntos (1 = «Totalmente en desacuerdo» a 6 = «Totalmente de acuerdo»).

Dimensiones evaluadas: Autoaceptación, autonomía, propósito en la vida, relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal.

Versión utilizada: Adaptación validada de 39 ítems en español.

Baremo (versión 39 ítems):

Puntaje por dimensión: 6 ítems por cada una (rango: 6 a 36 puntos por dimensión).

Puntaje total: 39 a 234 puntos.

39–117: Bienestar bajo

118–175: Bienestar medio

176–234: Bienestar alto

Propiedades psicométricas reportadas: Alfa de Cronbach entre .78 y .87 por dimensión; validez factorial confirmada (CFI = .93; RMSEA = .05).

Finalidad: Establecer el nivel global y dimensional del bienestar psicológico y realizar un

análisis descriptivo comparativo de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

Validación

La validación del instrumento se realizó mediante una prueba piloto, aplicada a 10 cuidadoras infantiles que prestaban servicios eventuales para la Agencia Canguro en Casa, pero que no formaron parte de la muestra definitiva. Estos casos fueron elegidos por poseer características sociolaborales semejantes a las participantes del estudio principal. Las cuidadoras accedieron de manera voluntaria a responder el cuestionario digital de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff; posteriormente, se recogieron sus comentarios sobre la claridad de los ítems, la comprensión de los términos y los tiempos de respuesta. A través de esta prueba se verificó que no existían dificultades semánticas ni técnicas, asegurando que los reactivos fueran claros y accesibles para la población seleccionada. Finalmente, los datos piloto permitieron calcular la consistencia interna prevista (α de Cronbach) y ajustar los enunciados que presentaban ambigüedades antes de la aplicación definitiva.

Consideraciones éticas

Para la realización de esta investigación científica, titulada “*Nivel de Bienestar Psicológico de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, Asunción 2025*”, se explicó a las participantes que cumplían con los criterios establecidos el propósito del estudio y la finalidad del cuestionario aplicado. Se garantizó en todo momento la confidencialidad de la información, dejando en claro que los resultados obtenidos serían utilizados exclusivamente con fines de investigación académica.

Asimismo, se informó que la participación era voluntaria y que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencia alguna. También se les proporcionó información sobre recursos de apoyo en salud mental disponibles tanto en la universidad como en la

comunidad, en caso de requerir orientación adicional. Los datos recolectados fueron almacenados de forma segura, respetando la privacidad y el bienestar de las cuidadoras participantes.

Marco Analítico

En el presente capítulo se exponen los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión de 39 ítems) a las cuidadoras infantiles que prestaban servicios en la Agencia Canguro en Casa, en la ciudad de Asunción, durante el período del año 2025:

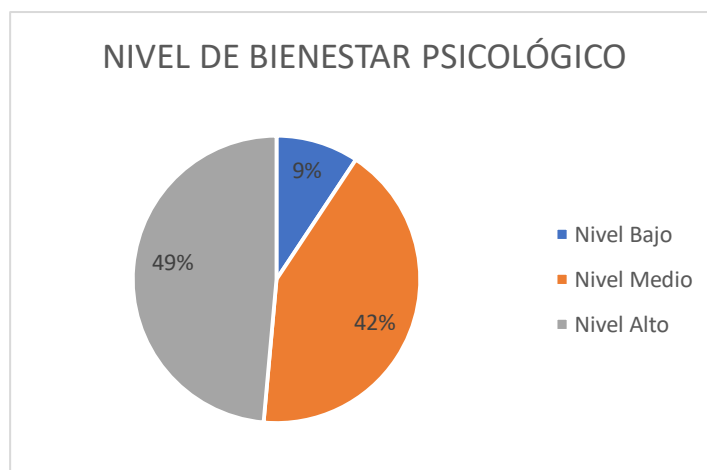
Objetivo General

Determinar el nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, Asunción 2025.

Tabla 1

NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO GENERAL	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	52	9%
Nivel Medio	235	42%
Nivel Alto	271	49%
Total	558	100%

Figura 1



Entre la muestra total evaluada de 93 cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en

Casa, se observó que el 9% de las participantes presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, correspondiente a una frecuencia de 9; el 42% evidenció un nivel medio representado en frecuencia de 39, y el 49% restante alcanzó un nivel alto con frecuencia de 45 cuidadoras.

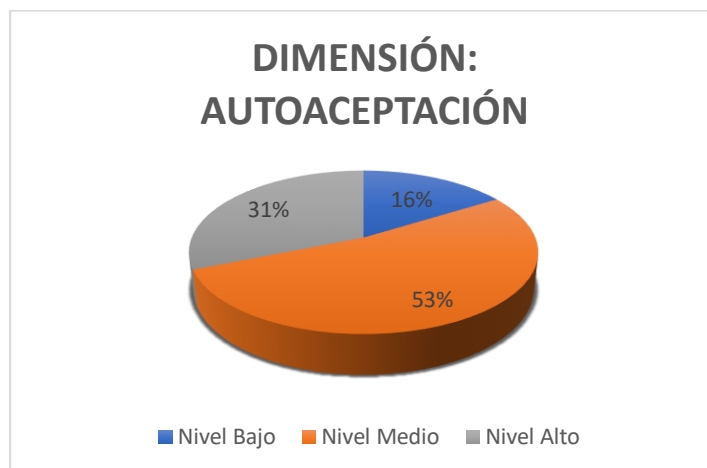
Estos resultados indican que, en su mayoría, las cuidadoras presentan un nivel de bienestar psicológico de moderado a alto, lo cual sugiere que las participantes mantienen un funcionamiento psicológico adaptativo, con fortalezas personales en áreas como la autoaceptación, el sentido de propósito, las relaciones interpersonales, el manejo del entorno, la autonomía y el crecimiento personal. Este hallazgo concuerda con lo planteado por Ryff (1989), quien señala que el bienestar psicológico se manifiesta cuando las personas logran integrar armónicamente estos seis componentes clave en su vida diaria.

La prevalencia de niveles altos y medios puede relacionarse con factores como la experiencia en el rol, el sentido de propósito que implica el cuidado infantil, y la percepción de autoeficacia que han desarrollado. No obstante, la existencia del 9% con bienestar bajo resalta la necesidad de implementar estrategias de contención emocional, programas de autocuidado y espacios de formación continua para aquellas trabajadoras que enfrentan mayores desafíos en su bienestar psicológico.

Primer Objetivo Específico: Identificar el nivel de autoaceptación de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

Tabla 2

DIMENSIÓN: AUTOACEPTACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	15	16%
Nivel Medio	49	53%
Nivel Alto	29	31%
Total	93	100%

Figura 2

Entre la muestra evaluada se identificó que, de las 93 cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, en la dimensión “Autoaceptación” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el 16% de las participantes presentó un nivel bajo, representado en una frecuencia de 15; el 53% de la muestra alcanzó un nivel medio, con una frecuencia de 49; y el 31% restante presentó un nivel alto de autoaceptación, representado en una frecuencia de 29.

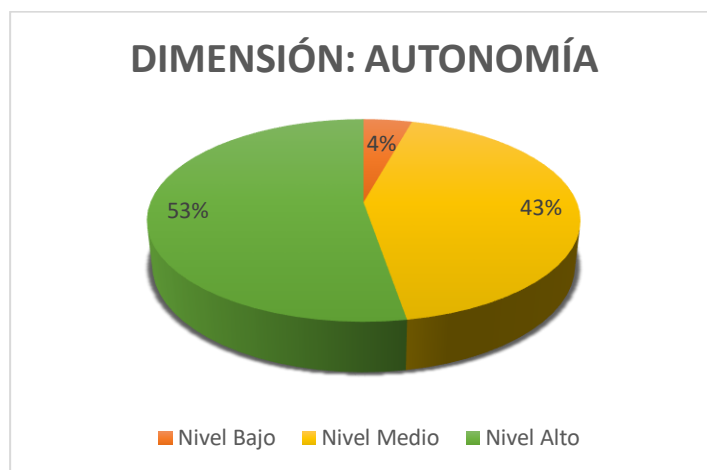
En su mayoría, las cuidadoras presentan un nivel de autoaceptación que oscila entre medio y alto. Esto permite inferir que poseen una actitud relativamente positiva hacia sí mismas: reconocen sus virtudes y limitaciones, y muestran aceptación personal ante sus experiencias de vida. De acuerdo con Niño y Peña (2019), las personas con mayor autoaceptación tienden a sentirse cómodas consigo mismas, lo cual favorece su estabilidad emocional y su desempeño en contextos laborales exigentes como el cuidado infantil.

Segundo objetivo específico: Identificar el nivel de autonomía de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

Tabla 3

DIMENSIÓN: AUTONOMÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	4	<u>4%</u>

Nivel Medio	40	43%
Nivel Alto	49	53%
Total	93	100%

Figura 3

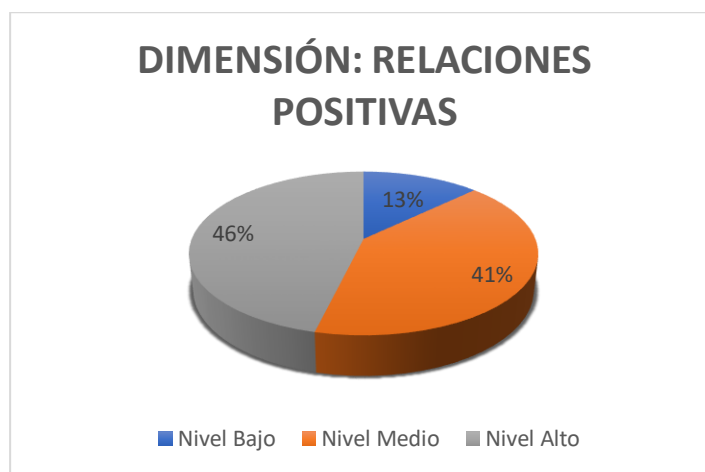
Entre la muestra evaluada se identificó que, de las 93 cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, en la dimensión “Autonomía” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el 4% presentó un nivel bajo, representado en una frecuencia de 4; el 43% evidenció un nivel medio, con una frecuencia de 40; y el 53% restante alcanzó un nivel alto, representado por una frecuencia de 49.

Estos resultados indican que la mayoría de las cuidadoras infantiles presentan un nivel alto de autonomía, lo que sugiere que tienden a actuar con independencia, regulan su comportamiento de acuerdo con sus propios valores y muestran resistencia a las presiones externas. Según Chapoñan (2021), la autonomía es una dimensión clave del bienestar psicológico, especialmente en entornos laborales donde es necesario tomar decisiones y gestionar situaciones con iniciativa personal.

Tercer Objetivo Específico: identificar el nivel de relaciones positivas de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

Tabla 4

DIMENSIÓN: RELACIONES POSITIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	12	13%
Nivel Medio	38	41%
Nivel Alto	43	46%
Total	93	100%

Figura 4

Entre la muestra evaluada se identificó que, de las 93 cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, en la dimensión “Relaciones Positivas” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el 13% presentó un nivel bajo, representado en una frecuencia de 12 participantes. El 41% manifestó un nivel medio, con una frecuencia de 38, y el 46% restante presentó un nivel alto, correspondiente a 43 cuidadoras.

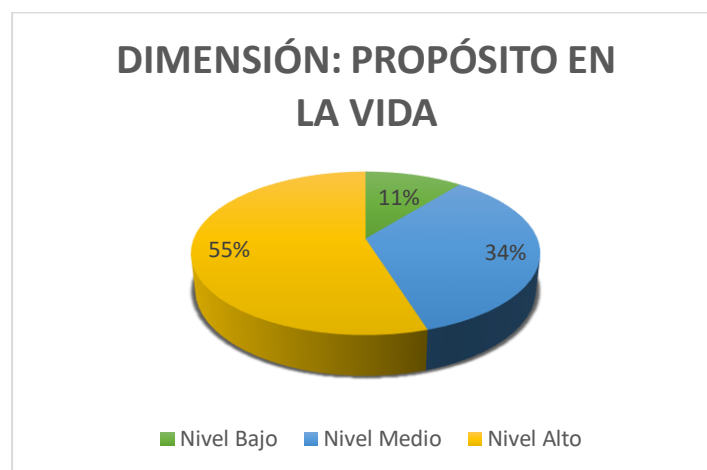
Estos resultados indican que una mayoría significativa de las participantes presentó un nivel medio a alto en esta dimensión, lo cual sugiere que cuentan con vínculos afectivos estables, relaciones de confianza y capacidad para establecer lazos sociales significativos. De acuerdo con Niño y Peña (2019), el contar con relaciones positivas fortalece el bienestar psicológico, al facilitar el apoyo emocional, la empatía y la integración social en el entorno laboral y personal.

Cuarto Objetivo Específico: Identificar el nivel de propósito de vida de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

Tabla 5

DIMENSIÓN: PROPÓSITO EN LA VIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	10	11%
Nivel Medio	32	34%
Nivel Alto	51	55%
Total	93	100%

Figura 5



Entre la muestra evaluada se identificó que, de las 93 cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, en la dimensión “Propósito en la Vida” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el 11% presentó un nivel bajo, representado en una frecuencia de 10 participantes. El 34% manifestó un nivel medio, con una frecuencia de 32 cuidadoras, mientras que el 55% restante evidenció un nivel alto, correspondiente a 51 participantes.

Estos resultados permiten inferir que la mayoría de las cuidadoras posee un sentido claro de dirección y objetivos en su vida, lo cual fortalece su bienestar psicológico. Según Ryff (1989), tener metas personales definidas y una sensación de propósito contribuye significativamente a

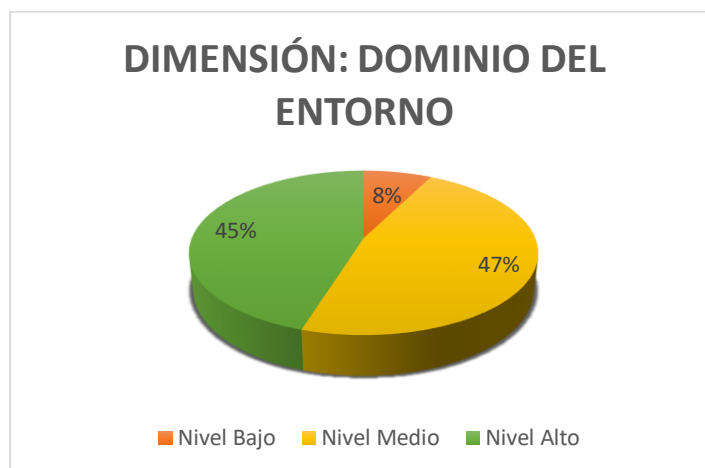
enfrentar los desafíos cotidianos con mayor resiliencia y motivación, elementos fundamentales en el desempeño de sus funciones de cuidado.

Quinto Objetivo Específico: Identificar el nivel de dominio de entorno de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

Tabla 6

DIMENSIÓN: DOMINIO DEL ENTORNO	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	7	8%
Nivel Medio	44	47%
Nivel Alto	42	45%
Total	93	100%

Figura 6



Entre la muestra evaluada se identificó que, de las 93 cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, en la dimensión “Dominio del Entorno” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el 8% presentó un nivel bajo, representado en una frecuencia de 7 participantes. Por otro lado, el 47% mostró un nivel medio, correspondiente a 44 cuidadoras, mientras que el 45% restante obtuvo un nivel alto, con una frecuencia de 42 casos.

En su mayoría, las participantes presentan un nivel medio a alto de dominio del entorno,

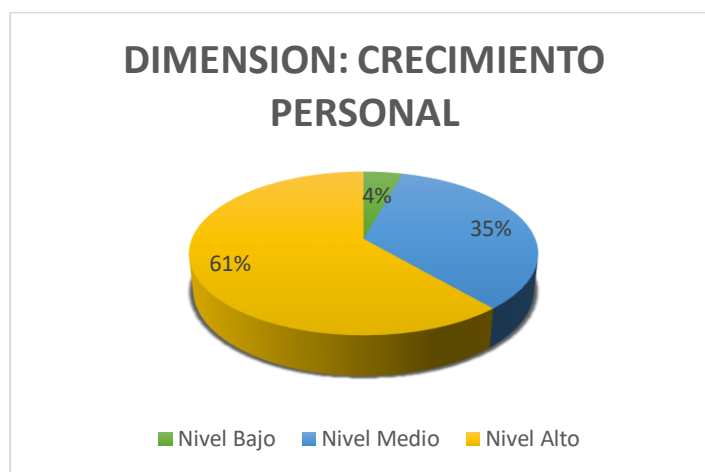
lo cual sugiere que tienen un control razonable sobre las circunstancias de su vida cotidiana y muestran habilidades para manejar de manera eficaz las demandas de su entorno. Esto es coherente con lo señalado por Ryff (1989), quien considera esta dimensión como la capacidad de crear contextos favorables para satisfacer las propias necesidades y alcanzar objetivos personales.

Sexto Objetivo Especifico: Identificar el nivel de crecimiento personal de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa.

Tabla 7

DIMENSIÓN: CRECIMIENTO PERSONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	4	4%
Nivel Medio	32	34%
Nivel Alto	57	61%
Total	93	100%

Figura 7



Entre la muestra evaluada se identificó que, de las 93 cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, en la dimensión “Crecimiento Personal” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el 4% presentó un nivel bajo, representado por una frecuencia de 4 participantes. El 34%

obtuvo un nivel medio, con una frecuencia de 32 y el 61% restante alcanzó un nivel alto, correspondiente a una frecuencia de 57.

La mayoría de las participantes demostraron un nivel alto de crecimiento personal, lo cual indica una marcada disposición al desarrollo individual, apertura a nuevas experiencias y deseo constante de superación. Este resultado concuerda con el modelo teórico de Ryff (1989), en el cual esta dimensión representa el compromiso con el desarrollo continuo, el aprovechamiento de oportunidades y la autorrealización como parte del bienestar psicológico integral.

Conclusión

Mediante la presente investigación se logró identificar los niveles de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida en las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, Asunción 2025, abordando el fenómeno desde un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo.

De acuerdo con el objetivo general de determinar el nivel de bienestar psicológico de las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa, se evidenció que la mayoría presenta niveles medios a altos en casi todas las dimensiones, destacándose especialmente en crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía. Esto refleja la existencia de recursos internos sólidos, actitudes positivas hacia sí mismas y claridad en sus metas vitales, lo que favorece su equilibrio emocional y desempeño laboral.

Los resultados evidenciaron que, en términos generales, las participantes presentan niveles medios a altos de bienestar psicológico en las seis dimensiones evaluadas por la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), con especial predominio de puntajes altos en crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía. Este perfil sugiere un funcionamiento psicoemocional favorable, con recursos internos sólidos que facilitan el afrontamiento de las demandas laborales y la autorrealización personal.

En la dimensión de autoaceptación, las cuidadoras manifestaron niveles medios a altos, lo cual concuerda con Ryff (1989), quien afirma que este componente refleja la capacidad de reconocerse y valorarse de manera realista, aceptando aspectos positivos y negativos del yo. Esta actitud es clave para sostener un desempeño saludable en entornos laborales exigentes como el cuidado infantil (Díaz et al., 2013). En relación al dominio del entorno, la mayoría evidenció un nivel medio a alto, lo que implica una adecuada capacidad para gestionar situaciones del

contexto y adaptarse a los cambios, conforme al planteamiento de Ryff y Keyes (1995), quienes destacan que esta dimensión permite la creación activa de ambientes que satisfacen necesidades y aspiraciones. Respecto a las relaciones positivas con los demás, el nivel predominante fue alto. Según Niño y Peña (2019), este resultado sugiere que las participantes poseen vínculos afectivos estables, lo cual incide favorablemente en la regulación emocional y el afrontamiento del estrés. Esto es particularmente importante en profesiones centradas en el vínculo humano, como el cuidado de niños. En cuanto al crecimiento personal, se observaron niveles altos, lo que denota una orientación hacia la autorrealización y el fortalecimiento de potencialidades. Esta dimensión, según Waterman (1993), está directamente relacionada con la motivación intrínseca, el aprendizaje continuo y la percepción de progreso individual. En la dimensión de autonomía, también predominó el nivel alto, lo cual refleja independencia en la toma de decisiones, resistencia a la presión social y regulación conductual. Estos elementos son claves en contextos de trabajo flexible como el cuidado a domicilio, donde las cuidadoras deben gestionar sus propios criterios sin supervisión constante (Chapoñan, 2021). Finalmente, en el propósito en la vida, la mayoría alcanzó niveles altos. Este resultado indica que las cuidadoras poseen metas claras y sentido de dirección, lo cual según Frankl (1999) es fundamental para sostener la motivación y el bienestar, incluso ante las demandas emocionales del trabajo.

La hipótesis planteada fue parcialmente confirmada. Si bien los resultados muestran un predominio de niveles medios y altos, no todas las cuidadoras alcanzaron niveles altos en las seis dimensiones. Se identificaron porcentajes relevantes en niveles medios y bajos, particularmente en autoaceptación, dominio del entorno y relaciones positivas, lo que indica áreas susceptibles de fortalecimiento. Los niveles medios muestran habilidades presentes, pero no consolidadas; mientras que los niveles bajos, aunque minoritarios, evidencian limitaciones en la percepción

positiva de sí mismas, el manejo del entorno o la construcción de vínculos de confianza.

En conjunto, los hallazgos confirman que las cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa poseen un buen nivel de bienestar psicológico, con fortalezas destacables que sustentan su desempeño laboral y equilibrio emocional. No obstante, la presencia de áreas con puntajes medios y bajos subraya la necesidad de implementar estrategias de apoyo psicosocial y programas de fortalecimiento emocional que promuevan su bienestar integral.

Recomendaciones

Conforme a los resultados obtenidos se presentan las siguientes recomendaciones:

Aspecto metodológico:

Se sugiere realizar estudios comparativos que analicen el nivel de bienestar psicológico de cuidadoras infantiles según variables como edad, nivel educativo, antigüedad laboral o carga horaria semanal, a fin de identificar patrones diferenciales que orienten futuras intervenciones.

Se recomienda ampliar la muestra en futuras investigaciones incluyendo cuidadoras de otras agencias, regiones o contextos laborales, lo cual permitiría generalizar los hallazgos y comprender con mayor amplitud el estado psicológico de este sector.

Se aconseja incorporar variables asociadas como satisfacción laboral, estrés ocupacional y apoyo social, con el objetivo de profundizar el análisis y establecer relaciones con el bienestar psicológico.

Aspecto práctico:

Se recomienda a la Agencia Canguro en Casa la implementación de talleres psicoeducativos vivenciales destinados a las cuidadoras, enfocados en el fortalecimiento de las dimensiones del bienestar psicológico, tales como autoaceptación, crecimiento personal y propósito de vida.

Se sugiere establecer espacios de acompañamiento psicológico o grupos de apoyo emocional para las trabajadoras, con el fin de prevenir el desgaste emocional propio de su labor cotidiana.

Referencias Bibliográficas

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Benítez, R. (2022). *Bienestar psicológico de personas con baja visión del Centro de Formación Integral para Personas Ciegas y Baja Visión de Coronel Oviedo [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica Intercontinental]*.
- Cárdenas Areco, S. M., Martínez Bourdier, A. A., Insfrán Coronel, T. G., & Ovando Romero, S. M. (2023). *Correlación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción [Tesis de grado, Universidad Nacional de Asunción]*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins.
- Cortez, M., & Covarrubias, M. (2021). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en trabajadoras de guarderías IMSS, Ciudad de México*. *Salud Mental y Trabajo*, 15(2), 45-55.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2013). Spanish adaptation of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *Psicothema*, 25(1), 83-89.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Ferreira Ramos, C. B. (2023). *Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Concepción, sede Pedro Juan Caballero [Tesis de grado, Universidad Nacional de Concepción]*.

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.

González, P. B., & Olmos, J. A. (2023). Impacto del contexto pandémico en el bienestar psicológico de educadoras de primera infancia, Córdoba [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Córdoba].

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.

Ibáñez, L. M., & Madariaga, C. (2020). Bienestar subjetivo, psicológico y social en cuidadoras primarias de niños en situación de riesgo social. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(3), 215-224.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

León-Álvarez, M. A., & Núñez-Calderón, D. E. (2024). Bienestar psicológico, apoyo social y sobrecarga en progenitores de niños con discapacidad intelectual. *Revista Colombiana de Psicología*, 33(1), 45-60.

López Núñez, L. M. (2022). Bienestar psicológico en enfermeras del Hospital Regional de Caacupé [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica Intercontinental].

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know

what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489-497.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2023). Eudaimonic well-being in adulthood: Peaks, valleys, and pathways. *Annual Review of Developmental Psychology*, 5, 131-157.

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Author.

Anexos

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

El Bienestar Psicológico BP ha sido medido por muchos investigadores a lo largo de los últimos 30 años, siendo una de las Escalas más conocidas y validadas la de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), que considera este constructo con base en seis dimensiones: 1. Autoaceptación, 2. Dominio del entorno, 3. Relaciones positivas, 4. Crecimiento personal, 5. Autonomía y 6. Propósito en la vida.

Esta escala está compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 234 puntos como máximo. Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. Además del puntaje global es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos, por cuanto el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que comprende diferentes elementos de orden emocional y cognitivo.

Es así como el factor Autoaceptación se compone de 6 ítems, igual que los factores control de las situaciones, relaciones positivas y propósito de la vida. El factor crecimiento personal está compuesto por 7 ítems y Autonomía por 8 ítems. Los cuadros a continuación resumen el procedimiento para interpretar los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995).

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
Puntaje Máximo Total: 234 puntos	

Este baremo, también exigió considerar la dominancia de los afectos positivos y negativos de dicha escala, que está conformada por seis dimensiones de bienestar psicológico de acuerdo a la autora, y de ese modo, interpretar cada dimensión en términos de alto, medio y bajo, dado que la cantidad de ítems era variable en la versión utilizada para este trabajo.

DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

AUTOACEPTACIÓN	
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
DOMINIO DEL ENTORNO	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
RELACIONES POSITIVAS	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
CRECIMIENTO PERSONAL	
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.

34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
AUTONOMÍA	
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
PROPÓSITO EN LA VIDA	
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

CORRECCIÓN

DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS						
RANGOS	Autoacept.	Ctrol. de Situac.	Relac. Positivas	Creemto. Pers.	Autonomia	Prop. De Vida
ALTO	> 27	> 27	> 27	> 32	> 36	> 27
MEDIO	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 - 31	24 - 35	18 - 26
BAJO	< 25	< 25	< 25	> 20	> 23	< 25
Puntaje Max.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

N°	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP		
		1	7	13	19	25	31				
1	Autoaceptación										
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39				
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32				
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38			
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29				
		Total General:									

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Evaluador: _____

Fecha: _____

Nombre y Apellido	sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción
-------------------	------	------	---------------------	----------------------

INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

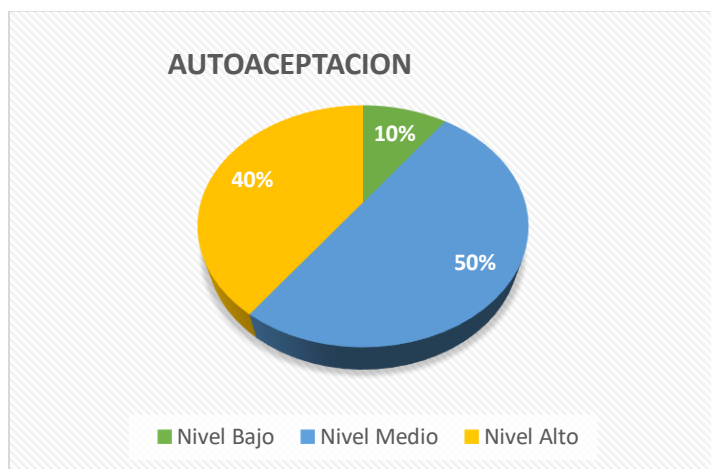
Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

N°	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
Sumatoria:							
Puntuación Total:							

Prueba Piloto**Tabla 1:**

DIMENSIÓN: AUTOACEPTACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	1	10%
Nivel Medio	5	50%
Nivel Alto	4	40%
Total	10	100%

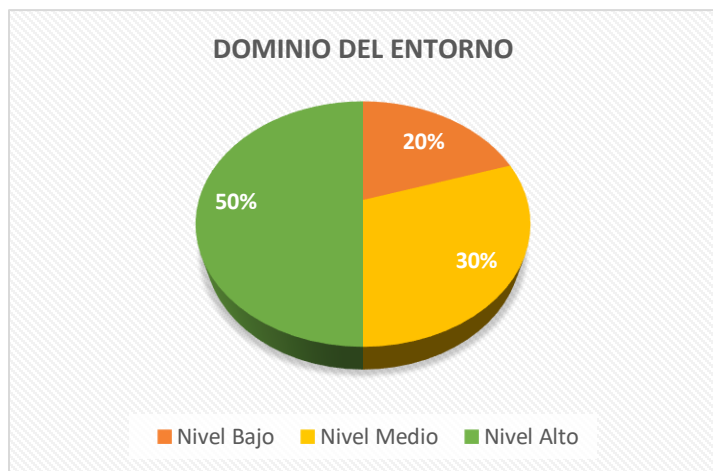
Figura 1:

En la dimensión de autoaceptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicada a la muestra piloto compuesta por 10 cuidadoras infantiles, se identificó que el 10% presenta un nivel bajo, el 50% un nivel medio y el 40% un nivel alto de autoaceptación. Estos resultados preliminares indican que, en su mayoría, las participantes poseen una actitud moderadamente positiva hacia sí mismas, con capacidad para reconocer sus virtudes y limitaciones, lo cual refleja un grado funcional de bienestar emocional en esta dimensión.

Tabla 2:

DIMENSIÓN: DOMINIO DEL ENTORNO	FRECUENCIA	PORCENTAJES
---	-------------------	--------------------

Nivel Bajo	2	20%
Nivel Medio	3	30%
Nivel Alto	5	50%
Total	10	100%

Figura 2:

En la prueba piloto, se identificó que el 20% de las cuidadoras infantiles presenta un nivel bajo de dominio del entorno, el 30% un nivel medio, y el 50% un nivel alto. Estos resultados sugieren que, en su mayoría, las participantes manifiestan una adecuada capacidad para manejar su ambiente cotidiano, ajustarse a las circunstancias y tomar decisiones efectivas que favorecen su bienestar psicológico (Ryff, 1989).

Tabla 3:

DIMENSIÓN: RELACIONES POSITIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	0	0%
Nivel Medio	3	30%
Nivel Alto	7	70%
Total	10	100%

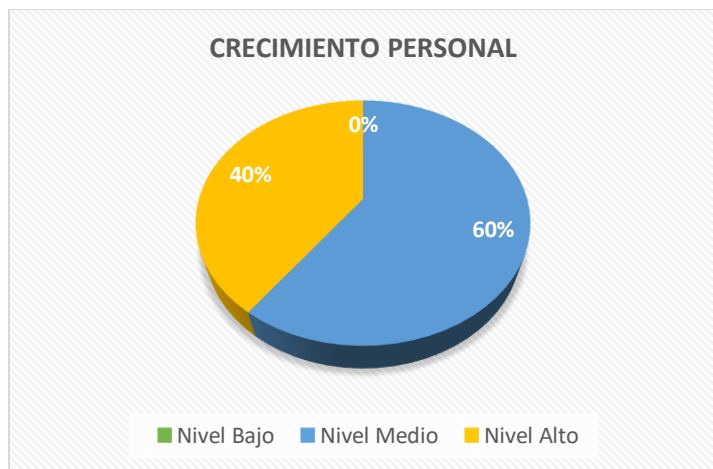
Figura 3:

En la dimensión de relaciones positivas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicada a la muestra piloto compuesta por 10 cuidadoras infantiles, se identificó que ninguna participante presenta un nivel bajo, el 30% presenta un nivel medio y el 70% un nivel alto de relaciones positivas. Estos resultados preliminares sugieren que la mayoría de las cuidadoras mantiene vínculos sociales sólidos, estables y satisfactorios, lo cual constituye un indicador relevante de bienestar emocional y capacidad para establecer relaciones de confianza y afecto.

Tabla 4:

DIMENSIÓN: CRECIMIENTO PERSONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	0	0%
Nivel Medio	6	60%
Nivel Alto	4	40%
Total	10	100%

Figura 4:

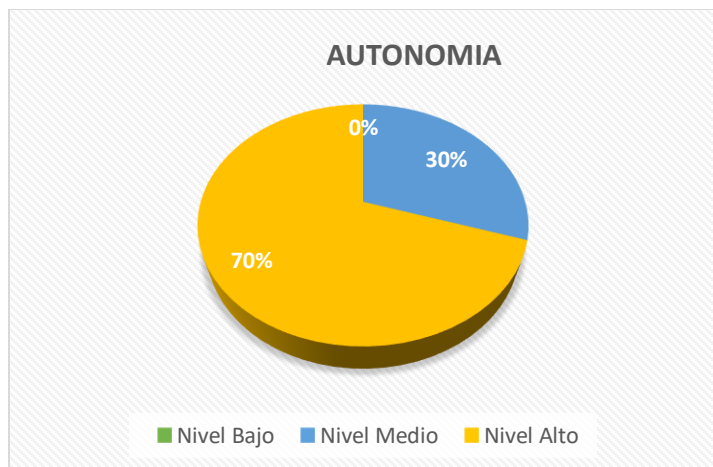


En la dimensión de crecimiento personal de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicada a la muestra piloto conformada por 10 cuidadoras infantiles, se observó que ninguna participante presenta un nivel bajo, el 60% presenta un nivel medio y el 40% un nivel alto. Estos resultados preliminares indican que, en general, las cuidadoras manifiestan una disposición positiva hacia el desarrollo personal, con interés en explorar nuevas experiencias y avanzar en su crecimiento individual, lo cual refleja un componente importante del bienestar psicológico funcional.

Tabla 5:

DIMENSIÓN: AUTONOMÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	0	0%
Nivel Medio	3	30%
Nivel Alto	7	70%
Total	10	100%

Figura 5:



En la dimensión de autonomía de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicada a la muestra piloto compuesta por 10 cuidadoras infantiles, se identificó que ninguna participante presenta un nivel bajo, el 30% alcanza un nivel medio y el 70% un nivel alto. Estos resultados preliminares indican que la mayoría de las cuidadoras muestran un adecuado nivel de independencia personal, capacidad para tomar decisiones por cuenta propia y resistencia ante presiones externas, aspectos fundamentales del bienestar psicológico en contextos laborales exigentes.

Tabla 6:

DIMENSIÓN: PROPÓSITO EN LA VIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	1	10%
Nivel Medio	3	30%
Nivel Alto	6	60%
Total	10	100%

Figura 6:

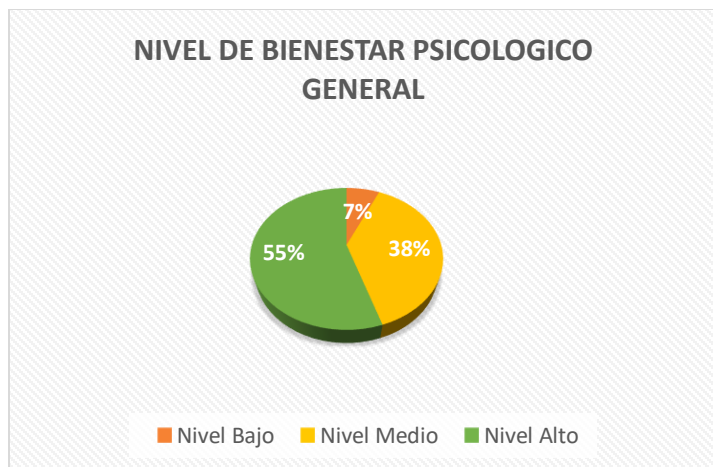


En la dimensión de propósito en la vida de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicada a la muestra piloto conformada por 10 cuidadoras infantiles, se identificó que el 10% presenta un nivel bajo, el 30% un nivel medio y el 60% un nivel alto. Estos resultados preliminares evidencian que la mayoría de las participantes cuentan con objetivos personales claros y una orientación hacia metas significativas, lo que favorece el sentido de dirección y propósito en sus vidas cotidianas.

Tabla 7:

NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO GENERAL	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	4	7%
Nivel Medio	23	38%
Nivel Alto	33	55%
Total	60	100%

Figura 7:



En relación al nivel general de bienestar psicológico, evaluado mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra piloto de 10 cuidadoras infantiles de la Agencia Canguro en Casa (totalizando 60 registros por las seis dimensiones evaluadas), se identificó que el 7% de los puntajes corresponde a un nivel bajo, el 38% a un nivel medio y el 55% a un nivel alto. Estos resultados preliminares permiten observar que, en su mayoría, las cuidadoras presentan un estado psicológico favorable, caracterizado por actitudes positivas hacia sí mismas, capacidad de adaptación, relaciones saludables, propósito vital y desarrollo personal. Desde el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo adoptado por la presente investigación, estos hallazgos permiten una aproximación objetiva al bienestar psicológico funcional de esta población específica.