

Autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios del área de la salud y pedagogía de una Universidad de Santiago de Chile

Self-esteem and healthy lifestyle habits in university students in the area of health and pedagogy at a University in Santiago de Chile

*Luis Marcel Valenzuela Contreras, **Fernando Maureira Cid, *Elizabeth Flores Ferro, ***Benito Urrea Tobar, *Catalina Castro Herraz, *Rodrigo Guerrero Cardenas, *Camila Rojas Leon, *Andro Villacura Villacura
*Universidad Católica Silva Henríquez (Chile), **Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (Chile), ***Universidad Bernardo O'Higgins (Chile)

Resumen. La autoestima puede ser definida como el sentimiento valorativo hacia uno mismo, relacionado con nuestra manera de ser, de un conjunto de características relacionado con lo mental, corporal y espiritual que forman nuestra personalidad. Así mismo los hábitos de vida saludable corresponden a costumbres, actitudes y comportamientos que las personas adoptan en la vida diaria. El objetivo del estudio fue identificar los niveles de autoestima comparados con los hábitos de vida saludables de estudiantes universitarios del área de la salud y pedagogía de una universidad privada de Santiago de Chile. La muestra alcanzó a 340 estudiantes universitarios del área de la salud y pedagogía compuesta por, 241 estudiantes mujeres (70,9%) y 99 estudiantes hombres (29,1%). Es un estudio descriptivo comparativo, donde se aplica el test de autoestima Rosenberg (1965) y un cuestionario de hábitos de vida saludable que indaga sobre el consumo de tabaco, drogas, alcohol y frecuencia de actividad física. Los resultados los estudiantes presentaron niveles medios y altos de autoestima la educación física. Los resultados obtenidos resaltan la importancia de generar programas de práctica de actividad física ya que los beneficios de dicha práctica no se limitan al ámbito corporal, sino que también abordan elementos psicológicos y sociales que promueven una mayor satisfacción global.

Palabras claves: autoestima, salud, hábitos de vida, universitarios

Abstract. Self-esteem can be defined as the feeling of value towards oneself, related to our way of being, of a set of characteristics related to the mental, physical and spiritual that make up our personality. Likewise, healthy living habits correspond to customs, attitudes and behaviors that people adopt in daily life. The objective of the study was to identify the levels of self-esteem compared to the healthy living habits of university students in the area of health and pedagogy of a private university in Santiago de Chile. The sample consisted of 340 university students in the area of health and pedagogy made up of 241 female students (70.9%) and 99 male students (29.1%). It is a comparative descriptive study, where the Rosenberg self-esteem test and a healthy lifestyle habits questionnaire that inquires about the consumption of tobacco, drugs, alcohol and frequency of physical activity are applied. The results, the students presented medium and high levels of self-esteem in physical education. The results obtained highlight the importance of generating physical activity practice programs since the benefits of said practice are not limited to the physical environment, but also address psychological and social elements that promote greater global satisfaction.

Keywords: self-esteem, health, life habits, college students.

Fecha recepción: 09-04-24. Fecha de aceptación: 22-08-24

Luis Marcel Valenzuela Contreras

lvalenzuela@ucsh.cl

Introducción

La autoestima puede ser definida como el sentimiento valorativo hacia uno mismo, relacionado con nuestra manera de ser, de un conjunto de características relacionado con lo mental, corporal y espiritual que forman nuestra personalidad (Ande, 2001). Para Markus et al. (2004) la autoestima se compone de tres elementos, el primero cognitivo (relacionado con la opinión, creencia, conocimiento, entre otros) el segundo el afectivo (asociado con lo positivo o negativo que vemos en nosotros mismos) y el conductual (corresponde a la intención de llevar a la práctica un comportamiento). En cuanto a la estructura del autoestima, se puede mencionar el autoconocimiento (pensamientos sobre nosotros mismos), autoconocimiento (aprender a conocer-nos), autoaceptación (actitud hacia uno mismo), la autoconfianza (certeza de lograr las metas propuestas), autorespeto (manejo de las emociones sin culparse o hacerse daño) y autoevaluación (corresponde a la calificación de nuestra propia capacidad) todos estos elementos asociados a una buena valoración del autoestima (Branden, 200, García, 2005).

Dentro del desarrollo de la autoestima, la adolescencia

es el período más crítico, por lo tanto, es relevante preparar el entorno familiar e instituciones educativas para crear recursos protectores; en este contexto Díaz, et al. (2019) proponen utilizar una perspectiva multidimensional en la valoración de la autoestima, ya que se pueden encontrar diferencias en la adolescencia por género asociadas a factores socioculturales como imagen corporal, estereotipos, roles, etc.

En el contexto universitario, se ha estudiado ampliamente el autoestima con el rendimiento académico (Durán & Crispin, 2020, Chilca, 2017, Vallejo et al., 2010) y niveles de estrés (Cabanch, et al., 2015, Ancer, et al., 2011), mostrando una alta preocupación de la comunidad científica sobre este tema sobre todo durante el confinamiento y post-pandemia (COVID-19).

En cuanto a estudios experimentales, se puede mencionar el trabajo de Bautista et al. (2020) quienes estudiaron la autoestima y la asertividad en 42 estudiantes de la carrera de Enfermería, los resultados mostraron un efecto positivo tras las intervenciones (16 semanas) disminuyendo los porcentajes de la autoestima baja y por lo tanto, aumentando las valoraciones positivas en la muestra. Otro estudio de

Chávez & Peralta (2019) mostraron una relación entre el estrés académico y la autoestima ($r=-0,332$) en una muestra de 126 estudiantes de enfermería de Perú, evidenciando que a medida que avanzan en la carrera aumentan los niveles de estrés y disminuyen los niveles de autoestima. Por su parte, Gonzales & Guevara (2015) evaluaron a 100 estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, encontrando niveles altos de autoestima en la dimensión física-personal (45,1%) y por el contrario el autoestima familiar bajo (44,1%). En Chile, se puede mencionar el trabajo de Pacheco et al. (2015) quienes estudiaron los efectos de un programa de karate tradicional en la autoestima de universitarios, mostrando beneficios tras nueve meses de intervención hubo mejoras positivas en la valoración de la autoestima en 10 de 13 casos.

Entre los trabajos relacionando la autoestima con la actividad física, se ha estudiado ampliamente en personas mayores, demostrando que los adultos que practican actividad física poseen una valoración alta respecto a los que no (Froment & García, 2018, Barrera-Algarín, 2017, Calero et al., 2016, Barrera-Algarín & Sarasola, 2018) siendo una variable predictora en la calidad de vida en base a la autoestima familiar y social (Herrera, et al., 2002). Por otro lado, Palacios & Espín (2022) plantean la necesidad de promover el ejercicio físico a nivel universitario para mejorar la calidad de vida, tanto física como mental, previniendo incluso las conductas de riesgo como el consumo de alcohol (Álvarez et al., 2010). Por su parte, Paredes & Salinas (2021) evidencian que los estudiantes de la carrera de pedagogía en actividad física y deporte presentan niveles de autoestima medio, bueno y alto, llegando a la conclusión que la actividad física si incide en la autoestima de los estudiantes.

Por otro lado, se debe tener en consideración que los jóvenes universitarios son vulnerables al consumo de tabaco, alcohol y drogas (Bastías & Stieповich, 2014), por la presión social y la necesidad de pertenecer a un grupo, por lo que tienden a iniciar o incluso aumentar el consumo en la etapa de formación por la carga académica, deserción, desencuentros amorosos, etc. por lo que todo podría finalmente repercutir en la valoración de la autoestima.

En base a los antecedentes expuestos surge el objetivo de la presente investigación: comparar los niveles de autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de una universidad de Santiago de Chile.

Método

Es un estudio de carácter cuantitativo, no experimental de corte transversal.

Muestra

El estudio se realiza en una universidad privada de Santiago de Chile, específicamente en la Facultad de Educación, que cuenta con un total de 2081 estudiantes de pedagogía y la Facultad de Salud con 1.415 estudiantes del área de la salud. La muestra fue de tipo no aleatoria intencionada y estuvo constituida por 340 estudiantes. La edad mínima

fue de 18 años y la máxima de 43 años, con una media de $22,2\pm 3,1$. Del total, 241 estudiantes son mujeres (70,9%) y 99 son hombres (29,1%). Cada participante firmo un consentimiento informado. En la tabla 1 se muestran las carreras cursadas por la muestra.

Tabla 1.
Carreras cursadas por los/as estudiantes de la muestra.

Carrera	Nº de estudiantes	Porcentaje
Enfermería	62	18,2
Kinesiología	38	11,2
Pedagogía en Artes	2	0,6
Pedagogía Básica	1	0,3
Pedagogía en Castellano	26	7,6
Educación Diferencial	89	26,2
Pedagogía en Educación Física	57	16,8
Pedagogía en Historia y Geografía	11	3,2
Pedagogía en inglés	25	7,4
Educación Parvularia	8	2,4
Pedagogía en Matemáticas	21	6,2
TOTAL	340	100

Instrumento

Se utilizó consentimiento informado, la Escala de Rosenberg (1965) que posee 10 ítems, cinco con ítems positivos y cinco negativos con opciones de muy de acuerdo hasta muy en desacuerdo. En cuanto a la valoración de la escala, una Autoestima media no presenta problemas de autoestima grave, pero es conviene mejorarla. Menos de 25 puntos, Autoestima baja. El instrumento utilizado fue traducida y validada en español en estudiantes universitarios chilenos por Fernández et al. (2006) presentando adecuados índices de validez y confiabilidad.

Se utilizó otro cuestionario de Valenzuela (2008) titulado Hábitos de Vida Saludable para estudiantes universitarios traducido y validado por juicio de experto (4 doctores de la especialidad), aprobado por la comisión de ética de la Universidad de una Universidad Pública de Portugal (CE/FCDEF-UC00782021) El instrumento cuenta con 54 preguntas, distribuidas en cinco ejes temáticos: a) caracterización sociodemográfica de los encuestados, b) práctica de actividad física y deporte, c) consumo de tabaco, alcohol y drogas, d) Escala breve de beber Anormal, e) promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud. Solo se consideraron dos ejes práctica de actividad física y deporte, y consumo de tabaco, alcohol y drogas,

Procedimiento: Los instrumentos fueron enviados vía correo electrónico por Google Forms entre octubre y noviembre del año 2022. El tiempo aproximado de respuesta fue de 15 minutos.

Análisis de datos: se utilizó el programa estadístico Statistical Package for Social Sciences SPSS 25.0 para Windows. Se aplicó estadística descriptiva con medias, desviaciones estándar y tablas de frecuencia. Se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov (KS) la que reveló una distribución normal de los datos ($p>0,05$) por lo cual se aplicó estadística paramétrica, con pruebas t para muestras independientes para comparar por sexo, práctica de actividad física, consumo de tabaco, consumo de alcohol y consumo de drogas. También se utilizó pruebas ANOVA con post-hoc de Tukey para comparar entre las diversas carreras cursadas

por la muestra. Se consideró significativo valor $p < 0,05$.

Resultados

En la tabla 2 se observan los puntajes obtenidos en cada ítem del test de Rosenberg en el total de la muestra. El ítem 1. *Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual*

medida que los demás obtuvo el mayor puntaje con $3,4 \pm 0,6$ de 4,0 puntos posibles. Por el contrario, el ítem 8. *Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo* obtuvo el puntaje menor con $2,1 \pm 1,0$. Según las categorías entregadas por la prueba, 110 estudiantes se encuentran en el rango de baja autoestima (32,4%), 81 en el rango de autoestima media (23,8%) y 149 en el rango de alta autoestima (43,8%).

Tabla 2.
Resultados de cada ítem del test Rosenberg en el total de la muestra.

Ítem	Media y d.e.
1- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	$3,4 \pm 0,6$
2- Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	$3,3 \pm 0,6$
3- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	$3,2 \pm 0,8$
4- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	$2,8 \pm 0,8$
5- En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.	$2,7 \pm 0,8$
6- Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	$2,7 \pm 0,9$
7- En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	$3,0 \pm 0,8$
8- Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	$2,1 \pm 1,0$
9- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	$2,6 \pm 1,0$
10- A veces creo que no soy buena persona.	$2,8 \pm 1,0$
TOTAL	$28,5 \pm 5,9$

Al comparar el puntaje total del test de Rosenberg según el sexo de la muestra se observa un mayor puntaje en los hombres ($x=29,6 \pm 6,0$) en relación con las mujeres ($x=28,1 \pm 5,8$) con diferencias significativas ($t=-2,152$; $gl=338$; $p=0,032$; $d=0,13$).

En la figura 1 y tabla 3 se presentan los puntajes totales según la carrera cursada. En la tabla se obvia Pedagogía en Artes y Pedagogía Básica por contar con sólo 2 y 1 estudiante respectivamente. La prueba ANOVA muestra diferencias significativas en los puntajes de autoestima ($F=2,591$; $gl_1=8$; $gl_2=328$; $p=0,009$) y la prueba post-hoc de Tukey revela que los/as estudiantes de Pedagogía en Educación Física y de Educación Parvularia presentan mayores puntajes que los/as estudiantes de Pedagogía en Historia y Geografía ($p=0,001$ y $p=0,023$, respectivamente).

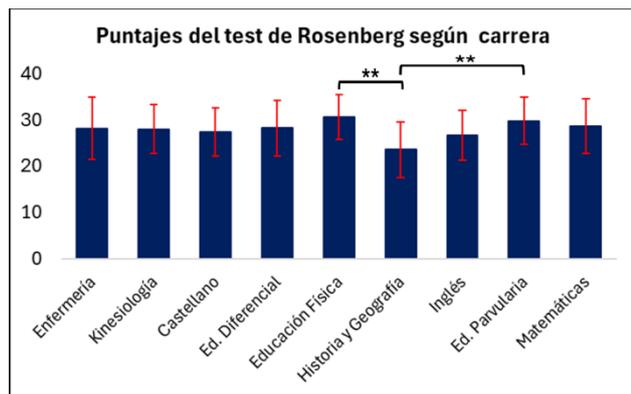


Figura 1. Comparación de los puntajes del test Rosenberg según la carrera.

En la tabla 4 se presentan las pruebas t para muestras independientes y el tamaño del efecto (d) comparando las medias del test de Rosenberg entre aquellos/as estudiantes que practican actividad física, que fuman, que consumen alcohol y drogas, y aquellos/as que declaran no realizar dichas actividades. Es posible notar que sólo existen diferencias entre los/as estudiantes que realizan actividad física y los/as que no, siendo los/as primeros/as quienes poseen puntajes más altos de autoestima ($p=0,000$) aunque con un efecto

pequeño ($d=0,25$).

Tabla 3.
ANOVA comparando los puntajes del test de Rosenberg según la carrera cursada por la muestra.

Carrera	Media y d.e.
Enfermería	$28,3 \pm 6,7$
Kinesología	$28,1 \pm 5,3$
Pedagogía en Castellano	$27,5 \pm 5,2$
Educación Diferencial	$28,4 \pm 6,0$
Pedagogía en Educación Física	$30,8 \pm 4,9$
Pedagogía en Historia y Geografía	$23,7 \pm 6,0$
Pedagogía en Inglés	$26,8 \pm 5,4$
Educación Parvularia	$29,9 \pm 5,1$
Pedagogía en Matemáticas	$28,8 \pm 5,9$
ANOVA	0,009**

Tabla 4.
Comparación de medias entre estudiantes que practican actividad física, fuman, consumen alcohol y drogas, y aquellos/as que no lo hacen.

	Si	No	Valor p	D
Practica de actividad física	n=162 $30,1 \pm 6,0$	n=178 $27,1 \pm 5,5$	0,000	0,25
Fumar	n=67 $27,9 \pm 5,7$	n=273 $28,7 \pm 6,0$	0,371	-
Consumo de alcohol	n=214 $28,1 \pm 5,9$	n=126 $29,2 \pm 5,7$	0,089	-
Consumo de drogas	n=87 $27,8 \pm 5,6$	n=253 $28,8 \pm 6,0$	0,196	-

Discusión

Los resultados obtenidos muestran, en primer lugar, que los participantes presentan niveles medios y altos de autoestima, lo cual es sumamente relevante en tanto la autoestima aparece como un factor asociado a la adaptación psicosocial (Evert & Álvarez, 2020, Zurita et al., 2017) lo cual cobra importancia en la etapa universitaria en tanto preparación para el mundo laboral. Ello obedece al hecho que la autoestima, entendida como un sentimiento general de valía personal que permite percibirse y proyectar una imagen ante los demás (Lizarazo et al., 2020), influye en el bienestar psicológico, en la manera en que la persona se relaciona con los demás, con sus grupos de referencia y en su desempeño en diversos ámbitos (Echeverry et al., 2024, Franco et

al., 2017), especialmente en contextos de formación como el educativo en tanto implica elementos sociales, cognitivos, emocionales y físicos (Bang et al., 2020).

Al analizar los puntajes obtenidos por estudiantes de diversas carreras puede observarse que, en términos generales, los estudiantes presentaron niveles medios y altos de autoestima lo cual concuerda con lo reportado por Sesento & Lucio (2019) quienes atribuyen esta situación a características personales, de la edad y el entorno familiar que configuran una realidad con experiencias de logro de metas, como el mismo ingreso a una carrera, que impactan en la autoestima personal. Ello explica que en general los estudiantes universitarios tienen niveles altos de autoestima, no apreciándose diferencias significativas entre alumnos de distintas carreras (Lledó et al., 2018).

En términos específicos, la existencia de mayores puntajes de autoestima en hombres respecto a las mujeres corrobora la idea que el sexo es una variable influyente en el nivel de autoestima de las personas (Moral et al., 2021). Ello se ha explicado, desde una perspectiva de género, a partir de estereotipos ligados a variables socioculturales en donde la socialización dirigida a los varones recalca las fortalezas y la importancia de una imagen social positiva mientras que en las mujeres se tiende a desvalorizar habilidades y excluirlas de oportunidades de desarrollo (Ortega et al., 2022)

Ahora bien, los participantes del estudio son estudiantes de carrera ligadas a la educación y la salud lo cual sugiere la presencia de habilidades sociales y autoestima elevadas para enfrentarse a las demandas profesionales y la intervención con personas (Stevens & Moral, 2022) y, en el caso particular de la educación física, la puntuación más alta respecto a las otras carreras puede obedecer a una vinculación más directa con la imagen corporal asociada a su carrera, en tanto dimensión relevante de la autoestima.

Ello puede explicarse porque la actividad física actúa como un medio de desarrollo de una autoestima positiva, permitiendo entender la correlación observada al respecto y que corrobora la evidencia existente (Barrera-Algarín, 2017, Barrera-Algarín & Sarasola, 2018, Calero et al., 2016, Echeverri et al., 2024, Froment & García, 2018, Lizarazo et al., 2020, Martínez et al., 2022, Moral et al., 2021, Zurita et al., 2017). De acuerdo a Chacón-Borrego et al. (2022) la actividad física genera mayor fortaleza mental, optimismo y perseverancia elementos que, en su conjunto, se asocian al autoconcepto y autoestima personal (Fuentes, 2022), la salud psicológica (Robles-Campos et al., 2024) y el bienestar psicosocial (Cornejo et al., 2024). Asimismo, se ha planteado que la actividad física aumenta el bienestar personal y, a la vez, ayuda a disminuir el malestar (González & Mesa-Gresa, 2018) y, finalmente, el que la práctica de actividad física genera más satisfacción con la imagen corporal -a través del logro de mayor competencia deportiva, fuerza física, desarrollo muscular y condición física- y, a partir de ello, una mayor autoestima (Lizarazo et al., 2020; Martínez et al., 2022). A partir de ello, se ha

concluido que la actividad física puede influir en la autoestima mediante agentes como el aumento de la forma física, el logro de objetivos, sensaciones de bienestar somático, sensación de competencia, dominio o control experiencias sociales gratificantes y el refuerzo de personas significativas (Weinberg & Gould, 2007), la adopción de conductas saludables (Della-Constanza et al., 2022, Echeverri et al., 2024, González y Molero, 2023), o bien a través de la reducción de sintomatología depresiva (Bang et al., 2020, Cornejo et al., 2024).

En ese sentido, a partir de lo anterior es posible plantear la existencia de una relación bidireccional entre actividad física y autoestima en tanto la actividad física aumenta la autoestima y ésta, por su parte, estimula la motivación por realizar actividad física. Al respecto, Franco et al. (2017) sostienen que una autoestima positiva predice positivamente la intención de ser físicamente activo en el futuro siendo, por ende, un mediador entre la motivación intrínseca y la intención de realizar actividad física.

Seguidamente, los puntajes de las personas que fuman, consumen alcohol y drogas no se relacionan con la autoestima pudiendo obedecer ello al hecho que la práctica de actividad física se relaciona con estados óptimos de salud a través de la formación de hábitos saludables (Zurita et al., 2017) mientras que hábitos insalubres y una salud mental y social pobres se vinculan a una autoestima baja (Lizarazo et al., 2020).

Conclusiones

Finalmente podemos concluir que los estudiantes universitarios del área de la salud y de pedagogía cuentan con niveles de autoestima de la muestra total 110 estudiantes se encuentran, que corresponde a un 32,4% se encuentran en un rango de baja autoestima, 81 estudiantes que corresponde a un 23,8% se encuentran en el rango de autoestima media y finalmente 149 en el rango de alta autoestima, siendo un 43,8% de la muestra.

Comparando las medias del test de Rosenberg (1965) entre estudiantes que practican actividad física, que fuman, que consumen alcohol y drogas, y aquellos/as que declaran no realizar dichas actividades. Es posible notar que sólo existen diferencias entre los/as estudiantes que realizan actividad física y los/as que no, siendo los/as primeros/as quienes poseen puntajes más altos de autoestima ($p=0,000$) aunque con un efecto pequeño ($d=0,25$).

A partir de ello, los resultados obtenidos resaltan la importancia de generar programas de práctica de actividad física ya que los beneficios de dicha práctica no se limitan al ámbito corporal, sino que también abordan elementos psicológicos y sociales que promueven una mayor satisfacción global. Por tal motivo, estimularía una vida estudiantil marcada por hábitos saludables y estilos de vida activos que otorguen herramientas que ayuden en la vida futura de los estudiantes favoreciendo su desarrollo integral y armónico. En tal sentido, los resultados obtenidos contribuyen a desa-

rollar instrumentos que precisen la relación entre autoestima y actividad física, asumiendo que ésta puede tener un rol causal o mediador en el bienestar de las personas. Ello, entonces, permite entender la actividad física como parte de las políticas y planes de salud que asuman una definición integral de la salud y la calidad de vida, potenciando el rol del profesor de educación física más allá del plano puramente motriz. Futuros estudios podrían indagar en los factores particulares que inciden en la autoestima de estudiantes de diversas carreras y a partir de ello, diseñar programas de intervención acordes a las necesidades y expectativas específicas de los estudiantes de diversos ámbitos de conocimiento fortaleciendo, de esta manera, su compromiso e interés vocacional.

Referencias

- Álvarez, A., Alonso, M. & Guidorizzi, A. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18, 634-340. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000700021>
- Álvarez, C., Herrera, M. Herrera, E., Villalobos, G., & Araya, G. (2020). Sobre peso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países. *Retos*, 37, 238-243. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71680>
- Ancer, L., Meza, C., Pompa, E., Torres, F. & Landero, R. (2011). *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 16(1), 91-101.
- Ande, E. (2001). *Diccionario de pedagogía*. McGraw Hill, 2001.
- Bang, H., Won, D. & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: the role of sport participation and volunteering activity and gender Differences. *Children and Youth Services Review*, 113, Artículo 105012. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105012>
- Barrera-Algarín, E. & Sarasola, J. (2018). Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores. *Revista de Humanidades*, (34), 59-86. <https://doi.org/10.5944/rdh.34.2018.19219>
- Barrera-Algarín, E. (2017). Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 10-16.
- Bastías, E. & Stieповich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Bautista, J., Ramos, B., Pérez, M. & Florentino, S. (2020). Relación entre Autoestima y Asertividad en estudiantes universitarios. *Revista Académica de Investigación*, 34, 1-26.
- Branden, N. (2000). *El respeto hacia uno mismo*. Paidós.
- Cabanach, R., Souto, A., Freire, C. & Ferradás, M. (2015). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 43-57. <https://doi.org/10.30552/ejep.v7i1.100>
- Calero, S., Klever, T., Caiza, M., Rodríguez, Á. & Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 35(4), 366-374.
- Chacón-Borrego, F., Gomis-Gomis, M. & Silva-Sousa, C. (2022). Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes. *Sportis*, 8(3), 426-441. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9152>
- Chávez, J. & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25, 384-399.
- Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*. 5(1), 71-127. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Cornejo, Y., Gonzáles, F., & Chumpitaz, H. (2024). Actividad física en mejora de la auto-estima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Revista Conrado*, 20(97), 141-149.
- Della-Constanza, P., Ferrari, G., Espoz-Lazo, S., Álvarez-Arangua, S., Espinoza-Salinas, A., Cofré-Bolados, C., Cofré-León, F., Poblete-Aro, C., Ríos-Riquelme, M., & Farías-Valenzuela, C. (2022). Estilos de vida y autoestima en adultos practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos en la pandemia del COVID 19 en Chile. *Journal of Sport and Health Research*. 14(Supl. 1), 91-104.
- Díaz, D., Fuentes, I. & Senra, N. (2019). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Conrado*, 14(64), 98-103.
- Durán, J. & Crispin, D. (2020). Influencia de la autoestima en el rendimiento académico de estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Mayor de San Andrés. *Revista Médica La Paz*, 26(2), 9-15.
- Echeverry, M., Rengifo, N., Murillo, R., Rodríguez, M., Hernández, R. & Rincón, D. (2024). Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín. *Tempus Psicológico*, 7(2), 1-15. <https://doi.org/10.30554/tempus-psi.7.2.4992.2024>
- Espín, K. & Palacios, E. (2022). *La actividad física y la autoestima de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2022-2022*. Tesis presentada para optar al grado de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Cultura Física, Universidad Central del Ecuador. Ecuador.
- Evert, B. & Álvarez, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud*, 17(1). <https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>
- Fernández, A., Celis, K. & Vera, P. (2006). *Propiedades psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios chilenos*. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Franco, E., Coterón, J. & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-15.
- Froment, F. & García A. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 33, 3-9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.50969>
- Fuentes, M. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. *Retos*, 46, 340-348.
- García, M. (2005). *Autoconcepto y autoestima*. Arzobispado de La Paz.
- Gonzales, K. & Guevara, C. (2015). Autoestima en los universitarios ingresantes de la facultad de medicina de la Universidad

- Nacional Mayor de San Marcos durante el año 2015. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1, 8-20.
- González, A. & Molero, M. (2023). Estilo de vida saludable en la adolescencia: Relación con autoestima y diferencias según sexo. *Acción Psicológica*, 20(1), 47-56. <https://doi.org/10.5944/ap.20.1.39184>
- González, L. & Mesa-Gresa, P. (2018). Relación entre la motivación, la práctica de actividad física y las experiencias de bienestar y malestar en estudiantes universitarios. *Calidad de Vida y Salud*, 11(2), 87-100.
- Herrera, J., Barranco, C., Melián, C., Herrera, R., Rodríguez, M. & Mesa, M. (2004). La autoestima como predictor de la calidad de vida en los mayores. *Portularia*, 4, 171-177.
- Lizarazo, L., Burbano, V. & Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 95-115. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>
- Lizarazo, L., Valdivieso, M. & Burbano, V. (2020). Autoestima, índice de masa corporal y actividad física en adolescentes: un estudio de corte exploratorio-relacional. *Revista Espacios*, 41(46). <https://www.doi.org/10.48082/espacios-a20v41n46p18>
- Lledó, A., Perandones, T., Herrera, L., Lorenzo, G. (2014). Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 161-170.
- Markus, A., Arancibia, C., Herrera, P. & Strasser, S. (2004). *Manual de Psicología Educativa*. Universidad Católica de Chile.
- Martínez, S., Manchón, J. y Quiles, M. (2022). Actividad física y ajuste psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 157-166.
- Moral, J., Román, J., López, S., García, E., Pérez, J., Rosa, A. & Urchaga, J. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21(81), 157-174.
- Ortega, Z., Mijares, B. & Luengo, E. (2022). Del reconocimiento y la autoestima en los relatos de mujeres. *Orbis. Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 51(17), 18-33.
- Pacheco, J., Luarte, C., Pérez, S. & Linzmayer, L. (2015). Incidencia en la autoestima, a partir de una intervención pedagógica basada en el karate tradicional, en estudiantes de una universidad del sur de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*. 16(2), 79-85.
- Robles-Campos, A., Zapata-Lamana, R., Gutiérrez, M., Cigarroa, I., Nazar, G., Salas-Bravo, C., Sánchez-López, M., & Reyes-Molina, D. (2023). Psychological outcomes of classroom-based physical activity interventions in children 6- to 12-year-olds: A scoping review. *Retos*, 48, 388-400.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The adolescent self image*. Princeton University Press.
- Salinas, A. & Paredes, P. (2021). *Actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento*. Tesis presentada para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Sesento, L. & Lucio, R. (2019). Estudio sobre autoestima de estudiantes de nivel superior. *Revista de Gestión Universitaria*, 3(9), 15-20.
- Stevens, R. & Moral, M. (2022). Empatía, inteligencia emocional y autoestima en estudiantes universitarios de carreras sanitarias. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 20(2), 311-334.
- Vallejo, H., Garza, M., Salazar, M., Uriarte, L., Zavala, B., Espinoza, J. & Hernández, J. (2010). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 2(3), 43-54.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Zurita, F., Castro, M., Rodríguez, S., Cofré, C., Chacón, R., Martínez, A. & Muros, J. (2017). Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales. *Revista Médica de Chile*, 145, 327-334.

Datos de los/as autores/as:

Luis Marcel Valenzuela Contreras	lvalenzuela@ucsh.cl	Autor/a
Fernando Maureira Cid	maureirafernando@yahoo.es	Autor/a
Elizabeth Flores Ferro	PROF.ELIZABETH.FLORES@GMAIL.COM	Autor/a
Benito Urria Tobar	BENITO.URRIA@UBO.CL	Autor/a
Catalina Castro Herraz	CCASTROH@MIUCSH.CL	Autor/a
Rodrigo Guerrero Cardenas	RGUERRERO@MIUCSH.CL	Autor/a
Camila Rojas Leon	CFROJAS@MIUCSH.CL	Autor/a
Andro Villacura Villacura	AVILLACURA@MIUCSH.CL	Autor/a