

9. Actividad física y autoconcepto físico como elementos que contribuyen en la construcción de una cultura de paz en universitarios: una revisión teórica



CARLOS ARTEMIO FAVELA RAMÍREZ*

CECILIA IVONNE BOJÓRQUEZ DÍAZ**

NADIA LOURDES CHAN BAROCIO***

LAURA FERNANDA BARRERA HERNÁNDEZ****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.389.09>

Resumen

El presente reporte teórico enmarca las temáticas de actividad física y autoconcepto físico desde una perspectiva integral para establecer un marco conceptual que permita construir un argumento sólido en el desarrollo de una cultura de la paz. Por lo tanto, el objetivo de este capítulo es articular un marco teórico que demuestre cómo la actividad física puede contribuir a la formación de un autoconcepto físico positivo, y cómo esta interacción contribuye para la promoción de una cultura de paz entre los estudiantes universitarios. Los hallazgos encontrados desde una revisión teórica señalan que existe una relación bidireccional muy fuerte entre actividad física y autoconcepto físico y que, a su vez, estos dos fenómenos se interrelacionan entre sí para fomentar una cultura de la paz y de sana convivencia entre los jóvenes universitarios. Las universidades, como agentes de cambio social, deben incorporar estrategias de intervención integrales para potenciar el desarrollo integral de sus estudiantes.

Palabras clave: *imagen corporal, cohesión social, educación superior.*

* Doctor en Educación Deportiva y Ciencias del Deporte. Profesor investigador de la Unidad Navjoa, Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0648-5673> : Correo electrónico: carlos.favela@itson.edu.mx

** Doctora en Educación. Profesora de tiempo completo del Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0237-5079>

*** Doctora en Tecnología Educativa. Profesora por Asignatura en Psicología, Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3269-9322>

**** Doctora en Ciencias Sociales. Profesora de tiempo completo de la Universidad de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1646-2037>

Introducción

Las instituciones de educación superior (IES) juegan un papel fundamental en la construcción de paz y justicia social, ya que actúan como motores de cambio y desarrollo en la sociedad contribuyendo en el abordaje de los desafíos globales y locales de violencia, desigualdad y falta de cohesión social (Asociación Internacional de Universidades, 2022). En este sentido, las IES no sólo forman profesionales, sino también ciudadanos con valores de convivencia, equidad y justicia social comprometidos con la transformación positiva de sus comunidades. Por lo tanto, es imperativo que las universidades integren la cultura de paz en su misión a través de cambios curriculares, liderazgo inclusivo y políticas que fomenten el respeto, la diversidad y la cooperación.

Ante este reto educativo, el estudiantado universitario a menudo enfrenta problemáticas de discriminación y otras formas de violencia que contradicen esta visión, afectando su bienestar y la cohesión dentro de la comunidad académica, y que en última instancia repercute en su compromiso y éxito académico (Chaudhury y Jenkins, 2024). En este contexto, el estrés y la salud mental son de los principales problemas que tienen un impacto directo y significativo en los universitarios, pudiendo desencadenar sentimientos de aislamiento y falta de pertenencia que directamente debilitan la cohesión social, la confianza y la capacidad de cooperación, impidiendo la construcción de un ambiente de paz y justicia social (UNESCO, 2022).

Para combatir estas problemáticas, la actividad física se ha propuesto como una solución integral para la mejora del bienestar tanto físico como psicológico de los individuos, y las IES reconocen su importancia para el desarrollo pleno de los estudiantes (Blanco et al., 2023). A pesar de que algunos estudios no encuentran una correlación estadísticamente significativa entre la actividad física y el estrés académico en todas las poblaciones, la evidencia general subraya que un estilo de vida saludable, que incluya el ejercicio físico, es básico e importante para el desarrollo de una buena salud física y mental (Gélvez, 2023).

En relación a esta temática, el autoconcepto físico se asocia con la práctica de actividad física y es un elemento central en el desarrollo de la per-

sonalidad, influyendo en el funcionamiento personal, social, profesional, la toma de decisiones, la felicidad, el bienestar humano y las relaciones interpersonales (Infante, 2012). Además, el autoconcepto físico positivo es un pilar fundamental para la autoestima general y el bienestar emocional que se traduce en autoconfianza mejorada y mejora significativa en las relaciones sociales de convivencia. En este sentido, si bien la literatura ha explorado la relación entre actividad física y autoconcepto con el vínculo directo entre esta dinámica y la construcción de una cultura de paz, en el ámbito universitario es un campo de estudio emergente e insuficientemente explorado.

Derivado de este planteamiento, surge la necesidad de ahondar en las implicaciones que tiene el vínculo entre actividad física y autoconcepto, no sólo a nivel individual sino también en el ámbito social, para favorecer una participación social más activa, relaciones interpersonales más sanas y en general una convivencia armoniosa entre universitarios. A partir de este análisis se pretende proponer una vía práctica y fundamentada para promover la paz a través de intervenciones basadas en la actividad física y el bienestar psicológico. Por lo tanto, el objetivo de este capítulo es reflexionar a partir de la revisión y análisis de estudios empíricos previos, la forma en como la actividad física favorece el desarrollo de un autoconcepto físico positivo en estudiantes universitarios y cómo esta relación puede constituir un sustento para la promoción de una cultura de paz en el ámbito educativo.

Para alcanzar este objetivo, el capítulo se organiza en tres apartados: en primer lugar, se revisan los conceptos fundamentales de actividad física y autoconcepto físico; en segundo lugar, se analiza la relación entre ambos a partir de hallazgos empíricos reportados en la literatura científica; y finalmente, se argumenta cómo esta interacción puede coadyuvar en la construcción de una cultura de paz en estudiantes universitarios, ilustrando con ejemplos de intervenciones basadas en evidencia.

Desarrollo

Actividad física

La actividad física se puede definir como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado gasto energético (Navas y Soriano, 2016). Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que ocasiona un gasto de energía y permite interactuar con los seres humanos y el ambiente circundante (OMS, 2024). La actividad física se manifiesta en una amplia variedad de formas, desde movimientos corporales básicos hasta deportes organizados y rutinas de ejercicio estructuradas. Por lo tanto, comprender la amplitud de la actividad física resulta fundamental para su estudio y promoción en los diferentes ámbitos sociales y educativos.

Autoconcepto y autoconcepto físico

El autoconcepto general o simplemente autoconcepto se define como la imagen que una persona tiene de sí misma o las percepciones que el individuo tiene de sí mismo. Es un constructo complejo y multifacético que engloba otras áreas como la autoestima y la imagen corporal (Gatica-Simpson et al., 2024). La concepción multidimensional del autoconcepto surgió de trabajos de Shavelson et al. (1976), quienes señalaron su estructura jerárquica a través de un modelo, el cual se divide en dos dominios principales (autoconcepto académico y autoconcepto no académico), que a su vez contienen subdominios (social, físico, emocional-cognitivo y personal). En esta revisión se enfocará principalmente en el subdominio físico del autoconcepto.

El autoconcepto físico se refiere a las percepciones, creencias o ideas que una persona tiene sobre su propia habilidad, fuerza, atractivo, condición física o competencia deportiva (Navas y Soriano, 2016). A su vez, el autoconcepto se reconoce como un componente fundamental en la construcción de la identidad personal y social, y está estrechamente relacionado con la

autoestima y el bienestar general (Morán-Pallero y Felipe-Castaño, 2021). El autoconcepto físico es una parte del autoconcepto general, el cual se define como el conocimiento y las creencias que un sujeto tiene de sí mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona, abarcando lo corporal, psicológico, emocional y social (Morán-Pallero y Felipe-Castaño, 2021).

Mecanismos de influencia entre la actividad física y el autoconcepto físico

La actividad física influye en el autoconcepto físico a través de una serie de mecanismos interrelacionados, que abarcan desde mejoras directas en las capacidades corporales hasta efectos psicológicos y sociales. La relación entre ambos es mayoritariamente bidireccional, lo que significa que la actividad física mejora el autoconcepto físico, y un autoconcepto físico positivo, a su vez, motiva a la persona a adoptar y mantener hábitos de vida saludables (Rodríguez et al., 2006). Los estudios más relevantes se han enfocado en establecer la relación fundamental entre autoconcepto físico y motivación hacia la actividad física. En este sentido, una investigación transversal realizada con 222 estudiantes universitarios encontró una correlación significativa (ρ de Spearman = .816, $p < .05$) entre el autoconcepto físico y la motivación hacia la práctica de actividad física (Estrada-Araoz, 2024). A continuación, se señalan los puntos de intersección entre ambos fenómenos:

- *Mejora de las capacidades y habilidades físicas:* la práctica regular de actividad física se relaciona positivamente con las percepciones de la habilidad deportiva y la condición física (Contreras et al., 2010). A su vez, los participantes activos que presentan elevados niveles de condición física, especialmente en resistencia aeróbica, tienden a reportar niveles más elevados de autoconcepto físico y autoestima, que forman parte de su salud mental (Benitez-Sillero et al., 2024). También, aquellos que practican deporte con regularidad manifiestan un autoconcepto físico más elevado en estas subescalas.
- *Impacto en la apariencia y el atractivo físico:* el ejercicio continuo mejora la imagen que uno tiene de sí mismo y, en consecuencia, eleva la

autoestima (García-Allen, 2015). La actividad física es considerada un factor protector frente al desarrollo de una imagen corporal negativa, ya que verse mejor físicamente genera un impacto positivo en la autoestima y la autoconfianza (León et al., 2018). Con relación a esto, Ouyang et al. (2020) exploraron la relación entre la imagen corporal, la autoeficacia, la autoestima y la participación deportiva en función del género, el nivel académico y la especialidad, con el fin de proporcionar una referencia para promover la participación en deportes y actividades físicas en estudiantes universitarios. Este estudio concluyó que la imagen corporal, la autoeficacia y la autoestima influyen significativamente en la participación deportiva de los estudiantes universitarios. A su vez, se estableció que la autoeficacia y la autoestima actúan como mediadores de la relación entre la imagen corporal y la participación deportiva.

- *Efectos psicológicos generales que refuerzan el autoconcepto físico*: la actividad física contribuye a una mayor autoconfianza y autoestima, ya que la superación de retos deportivos y la mejora del rendimiento físico tienen un impacto positivo en la autoimagen. A su vez, un autoconcepto físico positivo se asocia con el bienestar psicológico y la autoestima, y al menos un tercio de la autoestima está influenciada por la percepción del propio cuerpo (León et al., 2018; García-Allen, 2015). En esta misma línea, Mella-Norambuena et al. (2021) realizaron una investigación comprehensiva con 362 estudiantes universitarios chilenos en la que se analizó la relación entre autoconcepto físico, motivación, autoeficacia y percepción de barreras para la actividad física con el bienestar subjetivo. Los resultados mostraron que la autoeficacia para la práctica de actividad física, junto con dimensiones específicas del autoconcepto físico, predijeron significativamente el nivel de práctica de actividad física. Concluyendo que el nivel de actividad física medió la relación entre las variables socio-cognitivas y la afectividad positiva. Otro aspecto psicológico a subrayar es la reducción del estrés y la ansiedad al practicar actividad física, ya que ayuda a liberar tensión, reducir los niveles de cortisol y aliviar la ansiedad, lo que contribuye a una sensación general de bienestar y mejora el estado de ánimo (García-Allen, 2015).

- *Factores relacionados con la práctica deportiva y su influencia:* en el estudio de Zurita-Ortega et al. (2023) evaluaron, mediante un modelo de ecuaciones estructurales, los vínculos existentes entre la funcionalidad familiar y el autoconcepto en función de los niveles de práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria y superior. Los resultados indicaron que una mayor frecuencia y duración de la práctica deportiva se asocia con percepciones superiores en todas las escalas del autoconcepto físico, así como un mayor tiempo de adherencia a la realización de actividad física. Los autores concluyeron que la relación entre la funcionalidad familiar y el autoconcepto es condicionada por los niveles de actividad física, y sugirieron la influencia de la presión de los medios de comunicación sobre estilos de vida saludables como un posible tema de estudio futuro.

Del autoconcepto positivo a la construcción de la paz en universitarios

El autoconcepto positivo y la práctica de actividad física contribuyen de manera significativa a la construcción de la paz en el ámbito universitario a través de mecanismos tanto directos como indirectos, ya que fomentan el bienestar individual, la competencia social y la promoción de valores fundamentales para la convivencia. En este sentido, un autoconcepto positivo es una pieza central en el desarrollo de la personalidad y es esencial para un buen funcionamiento personal, social y profesional (Cazalla y Molero, 2013). En el contexto de la construcción de la paz, se manifiesta de varias maneras como se describe en los siguientes puntos:

- *Fomento de relaciones sociales saludables:* un autoconcepto positivo posibilita una relación social saludable, generando sentimientos de seguridad y pertenencia, y permitiendo actuar con competencia social en el entorno escolar y familiar (Pérez, 2023). Así pues, las dificultades en la comunicación con otros se vinculan estrechamente a la percepción que las personas tienen de sí mismas, por lo que un autoconcepto fortalecido, especialmente en la dimensión física, pue-

de otorgar mayor confianza para interactuar con otras personas (Caldera et al., 2018). Con relación a estas afirmaciones, una investigación sobre el comportamiento prosocial en estudiantes universitarios encontró que la actividad física se relaciona positivamente con comportamientos prosociales, con la autopercepción actuando como mediador. Estos hallazgos sugieren que la actividad física puede contribuir a la construcción de una cultura de convivencia más armoniosa en entornos universitarios (Lu et al., 2022).

- *Mejoras en las habilidades sociales y la empatía:* se ha demostrado que un autoconcepto positivo se relaciona con mayores habilidades sociales, lo que implica una comunicación interpersonal más efectiva y un mejor ajuste psicológico al entorno (Caldera et al., 2018). Además, la promoción de habilidades resilientes, que se relaciona con el autoconcepto, fortalece la conducta prosocial, el establecimiento de relaciones positivas y la responsabilidad social (Rueda, 2020). Siguiendo con esta misma área, una línea de investigación particularmente relevante ha explorado el concepto de paz mental como indicador de salud mental en contextos universitarios. Un estudio con 436 estudiantes universitarios taiwaneses investigó un modelo hipotético donde la actividad física se asocia con la resiliencia y, posteriormente, con la paz mental. Los resultados mostraron que tanto la autoconciencia plena como la actividad física predicen la resiliencia, que a su vez predice la paz mental (Liao et al., 2023).
- *Reducción de comportamientos negativos:* los jóvenes con un autoconcepto alto muestran menos conductas agresivas, de burla o abuso, y un mayor número de conductas sociales positivas. También presentan un nivel bajo de desajuste emocional, con bajas puntuaciones en depresión y ansiedad, y son menos propensos a sufrir trastornos alimenticios (Cazalla y Molero, 2013). De igual manera, un autoconcepto bajo o defectuoso se relaciona con muchos problemas psicológicos actuales que desencadenan en comportamientos negativos entre individuos.
- *Promoción de la inclusión y el respeto:* un autoconcepto positivo facilita la aceptación de uno mismo y, por extensión, la aceptación del otro, el buen trato, la participación y la transformación, elementos

fundamentales para lograr la inclusión de todos en la sociedad. Estos valores son pilares de la cultura de paz, que implica respeto a la vida, la dignidad, los derechos humanos, el rechazo a la violencia, y la adhesión a la libertad, justicia, solidaridad y tolerancia (Calderón y Jiménez, 2024).

Actividad física, autoconcepto y construcción de la paz en universitarios

La integración de la actividad física y el desarrollo de un autoconcepto positivo en el ámbito universitario se alinea directamente con los objetivos de la construcción de la paz, ya que ambos promueven el desarrollo de habilidades para la convivencia al fomentar el trabajo colaborativo, la comunicación efectiva y el sentido de pertenencia. Estas habilidades son cruciales para una convivencia armónica, la resolución de conflictos de manera pacífica y la promoción del diálogo y el entendimiento mutuo (Calderón y Jiménez, 2024). Por otra parte, al mejorar el autoconcepto y el bienestar de los estudiantes universitarios mediante la actividad física se fortalecen las bases personales que facilitan la adopción de valores como el respeto, la empatía, la tolerancia y la solidaridad, los cuales son esenciales para una cultura de paz (Fundora, 2017).

Hablando de la prevención de la violencia y la resolución pacífica de conflictos en estudiantes universitarios, se ha demostrado que el autoconcepto positivo y la resiliencia desarrollada a través de la actividad física capacitan a esta población para enfrentar los conflictos de manera creativa y no violenta (Rueda, 2020). Aunado a esto, la actividad física al reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, contribuye a un ambiente más pacífico y menos propenso a la agresión (García-Allen, 2015). En este sentido, la educación para la paz busca que los alumnos sean capaces de identificar las situaciones de violencia directa y estructural, y actúen para construir una sociedad pacífica (Vázquez Vela de Eguiluz, 2015).

Ante esta evidencia, las universidades deben diseñar entornos que fomenten la interacción y la creación de lazos sociales y culturales. Con relación a esto, la actividad física en grupo ayuda en la interacción social y la creación de amistades, lo cual es fundamental para una buena salud mental

y para construir el tejido social necesario para la paz (UNESCO, 2022). En resumen, un autoconcepto positivo permite a los estudiantes relacionarse de manera más efectiva y empática, disminuyendo la probabilidad de conductas agresivas y promoviendo el respeto y la inclusión. La actividad física, al mejorar las percepciones físicas, la autoestima, el bienestar psicológico y la resiliencia, actúa como un potente catalizador para el desarrollo de ese autoconcepto positivo. Conjuntamente, estas dos esferas equipan a los universitarios con las herramientas personales y sociales necesarias para ser agentes activos en la construcción de la paz, entendida como un proceso dinámico de diálogo, no violencia y justicia social. Las instituciones de educación superior, al promover la actividad física y el bienestar integral, juegan un papel crucial en esta formación transformadora.

Propuestas de intervenciones en el ámbito universitario

Los currículos universitarios deben incluir elementos discursivos y prácticas relacionadas con la educación para la paz, la ética y la formación ciudadana. Esto implica inculcar valores como el respeto, la empatía, la tolerancia y la solidaridad. El Centro de Ética Aplicada de la Universidad de Deusto, por ejemplo, tiene programas que buscan enseñar la historia de la violencia para deslegitimar y construir una cultura de paz (Lugo et al., 2015). También se deben de crear talleres de reflexión y desarrollo de habilidades sobre la convivencia, comunicación efectiva y el manejo de emociones. En este sentido, los talleres de reflexión grupal sobre problemas sociales, profesionales y educativos pueden ser una herramienta efectiva (Fundora, 2017).

Además de estos currículos y talleres, se deben de diseñar programas que promuevan la actividad físico-deportiva, no solo por sus beneficios físicos, sino también por su impacto en la salud psicológica. Estos programas deben ser lúdicos, así como proponer metas alcanzables y enfocarse en los beneficios para la salud y el progreso funcional, más que en la apariencia física. Se ha reportado que las intervenciones de programas integrados de actividad física y bienestar psicológico dirigidos a estudiantes universitarios reportan mejoras en el autoconcepto y el bienestar mental (Amú-Ruiz et al., 2024). Las prácticas cuerpo-mente (yoga, Tai Chi) mejoran la autorregula-

ción emocional y aspectos de bienestar subjetivo; por ejemplo, el yoga aumentó significativamente la satisfacción de vida y el crecimiento personal (Liu et al., 2024). También se observó mayor empatía y apoyo interpersonal tras actividades adaptadas, por ejemplo, prácticas de yoga en pareja o deportes cooperativos fortalecieron actitudes prosociales, lo cual favorece la convivencia (Liu et al., 2024). No obstante, estudios con intervenciones exclusivamente físicas sin componente psico-social no siempre impactan en el autoconcepto (Zheng et al., 2015).

De igual manera, se deben de crear entornos inclusivos y de apoyo por lo que las IES deben diseñar entornos que fomenten la interacción entre estudiantes y profesores, y promuevan actividades y grupos sociales y culturales. Una cultura del éxito inclusiva requiere comunicaciones y acciones audaces sobre estructuras universitarias, apoyos a estudiantes y mejoras en la enseñanza (UNESCO, 2022). Esto genera cohesión social y facilita el vínculo entre estudiantes y con el profesorado, siendo un factor protector de la salud mental comunitaria. Ante esta necesidad, los profesores deben ser un ejemplo de actuación, manteniendo relaciones interpersonales adecuadas, comunicación fluida y un diálogo que promueva la persuasión y la crítica constructiva (Fundora, 2017).

En el entorno específico del deporte, la literatura sobre Deporte para el Desarrollo y la Paz ha documentado extensivamente cómo los programas deportivos pueden contribuir a la construcción de paz en diversos contextos. Una revisión sistemática de proyectos de construcción de paz a través del deporte identificó múltiples mecanismos por los cuales el deporte facilita la cohesión social y la resolución de conflictos (Clarke et al., 2021). Los mecanismos que coadyuvan en estos programas para la construcción de paz fueron la integración en iniciativas más amplias de paz y desarrollo, participación de actores locales, adaptación al contexto, uso del deporte como vehículo y no como fin, y una cuidadosa elección del deporte (Clarke et al., 2021). Estos programas requieren una cooperación estrecha entre formuladores de políticas, organizaciones internacionales e iniciativas de la sociedad civil.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos analizados permiten sostener que las instituciones de educación superior poseen un papel estratégico en la promoción de una cultura de paz, no únicamente desde el plano académico, sino a través de acciones que fortalezcan el bienestar integral de su estudiantado. En este contexto, la actividad física se presenta como un recurso valioso para favorecer el desarrollo de un autoconcepto físico positivo, el cual se vincula estrechamente con la autoestima, la resiliencia y la capacidad de establecer relaciones interpersonales sanas. Esta relación es especialmente relevante en la vida universitaria, dado que un autoconcepto fortalecido repercute en la confianza personal, en la disposición a la cooperación y en la prevención de conductas agresivas o discriminatorias.

La discusión evidencia que los programas de actividad física adquieren mayor impacto cuando incluyen componentes psicosociales que promueven la empatía, la cooperación y la reflexión crítica. Los programas de actividad física en universidades deberían diseñarse no solo para mejorar la salud física, sino también para fortalecer el autoconcepto físico y promover valores de convivencia pacífica. De igual manera, las intervenciones deberían considerar las diferencias de género y proporcionar actividades inclusivas que fortalezcan la autopercepción física positiva. Ante esta necesidad, las prácticas grupales, deportivas o de cuerpo-mente, se convierten así en espacios de interacción que fortalecen la cohesión social y ofrecen alternativas concretas para la construcción de entornos pacíficos. No obstante, también se reconoce que la evidencia científica aún es limitada y heterogénea, por lo que resulta necesario profundizar en estudios que midan de manera más sistemática el vínculo entre actividad física, autoconcepto y cultura de paz en el ámbito universitario.

También se constata que la mayoría de los estudios abordan estas variables de manera separada o en contextos diferentes al universitario, por lo que es necesario integrarlas de manera específica en esta área emergente a través de investigaciones desde un punto de vista interdisciplinario. De igual manera, las investigaciones actuales son predominantemente transversales, lo que limita las inferencias causales. Ante esta limitación, se necesitan es-

tudios longitudinales que puedan establecer relaciones causales entre la actividad física, el autoconcepto físico y los indicadores de paz y convivencia en ambientes universitarios.

En conclusión, el fomento de la actividad física y la consolidación de un autoconcepto físico positivo constituyen pilares importantes para promover la paz en la vida estudiantil. Las universidades, en su rol de agentes de transformación social, deben integrar estas dimensiones en sus políticas institucionales y currículos, diseñando programas inclusivos que combinan ejercicio físico, formación en valores y acompañamiento socioemocional. De esta manera, se contribuye no solo al bienestar físico y psicológico de los estudiantes, sino también a la creación de comunidades académicas más solidarias, respetuosas y comprometidas con la justicia social.

Agradecimientos

Se agradece a la Secretaría de Ciencias, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) derivado del proyecto apoyado por la SECIHTI en el año 2025.

Referencias

- Amú-Ruiz, F., Coronado-Amaya, J. A., Afanador-Restrepo, D. F., y Revelo-Cano, J. A. (2024). Efectos de la actividad física en estudiantes universitarios con trastornos de salud mental: Una revisión sistemática con Metaanálisis (Effects of Physical Activity on University Students with Mental Health Disorders: a Systematic Review with Meta-Analysis). *Retos*, 59, 982-1002. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.108367>
- Asociación Internacional de Universidades. (2022). *Encuesta mundial de la IAU sobre educación superior y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): Resumen ejecutivo*. International Association of Universities. https://www.iau-aiu.net/IMG/pdf/iau_hesd_survey_report_executivesummaryespfinal.pdf
- Benitez-Sillero, J. D., Portela-Pino, I., Morente, Á., y Raya-González, J. (2024). Longitudinal Relationships Between Physical Fitness with Physical Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(1), 183-189. <https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2173134>
- Blanco, O. J., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre, S. I., Ornelas, M., Benavidez, E. V., y Blanco, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar

- psicológico en universitarios mexicanos (Physical Activity, Body Image and Psychological Well-Being in Mexican University Students). *Retos*, 47, 720-728. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>
- Caldera, M. J., Reynoso, G. O., Angulo, L. M., Cadena, y G. A., Ortíz, P. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología (Internet)*, 11(3), 144-153. DOI: 10.5231/psyc.writ.2018.3112
- Calderón, G. R., y Jiménez, T. J. (2024). Cultura de paz en estudiantes universitarios: Una mirada a través de la teoría de representaciones sociales. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1847>
- Cazalla, L. N., y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>
- Chaudhury, P., y Jenkins, C. (2024). Retos mundiales, soluciones locales: El papel de las universidades en la educación del futuro. *Papeles de Economía Española*, 180, 2-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9662878>
- Clarke, F., Jones, A., y Smith, L. (2021). Building Peace through Sports Projects: A Scoping Review. *Sustainability*, 13(4), 2129. <https://doi.org/10.3390/su13042129>
- Contreras, J. O., Fernandez, J., García, L. M., Palou, S. P., y Ponseti, V. F. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3171271>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Noblega-Reinoso, H., y Malaga-Yllpa, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: Un estudio transversal (Physical Self-Concept and Motivation Toward Physical Activity in University Students: a Cross-Sectional Study). *Retos*, 61, 39-48. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109580>
- Fundora, Y. (2017). Prácticas educativas que promueven la convivencia y la cultura de paz en el contexto universitario. *VARONA*, 65. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360657469010>
- García-Allen, J. (1 de junio de 2015). *Los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico. Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/deporte/beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>
- Gatica-Simpson, E., Sepulveda, R. A. Y., Duclos-Bastías, D., Cortés-Roco, G., Hinojosa-Torres, C., y Espinoza-Oteiza, L. (2024). Nivel de autoconcepto físico en estudiantes Universitarios Según Género (Level of physical self-concept in university students according to gender). *Retos*, 51, 1345-1350. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101019>
- Gélvez, P. R. (2023). *Actividad física y estrés académico del alumnado universitario* [Trabajo fin de máster, Universidad Internacional de Andalucía]. Repositorio Institucional UNIA. https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/8613/1560_Gelvez.pdf?sequence=1
- Infante, B. G., Axpe, S. I., Revuelta, R. L., y Martínez de la Hidalga, I.R. (2012). Physical

- Self-Perception and Physical Activity Patterns in Adulthood. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 110, 19-25. [https://dx.doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2012/4\).110.02](https://dx.doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2012/4).110.02)
- León, G. M., González-Martí, I., y Contreras, J. O. (2018). Programas de intervención para la mejora de la imagen corporal en niños de Educación Primaria. *Sport TK*, 7(1). <https://doi.org/10.6018/322011>
- Liao, Y.-C., Huang, T.-Y., Lin, S.-H., Wu, C.-H., Chang, K.-T., Hsieh, S., Lin, S.-H., Goh, J. O. S., y Yang, C.-T. (2023). Mediating Role of Resilience in The Relationships of Physical Activity and Mindful Self-Awareness with Peace of Mind Among College Students. *Scientific Reports*, 13(1), 10386. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37416-2>
- Liu, L., Liu, D., Liu, C., y Si, Y. (2024). A Study on The Relationship Between Yoga Exercise Intervention and The Comprehensive Well-Being of Female College Students. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425359>
- Lu, T. C., Wang, C. X., Tao, B. L., Sui, H. R., y Yan, J. (2022). The Relationship Between Physical Activity and Prosocial Behavior of College Students: A Mediating Role of Self-Perception. *PLOS ONE*, 17(8), Artículo e0271759. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271759>
- Lugo, V. E., Gutiérrez, D., y Saenger, P. C. (2015). Educación para la paz como derecho humano en universidades públicas mexicanas. *RES, Revista de Educación Social*, 20(20), 243-258. <https://eduso.net/res/revista/20/miscelanea/educacion-para-la-paz-como-derecho-humano-en-universidades-publicas-mexicanas>
- Mella-Norambuena, J. A. M., Nazar Carter, G., Sáez-Delgado, F., Bustos Navarrete, C. B., López-Angulo, Y., y Cobo Rendón, R. (2021). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos (Sociocognitive Variables and Their Relationship with Physical Activity in Chilean University Students). *Retos*, 40, 76-85. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.77921>
- Morán-Pallero, N., y Felipe-Castaño, E. (2021). Self-Concept in Social Networks and Its Relation to The Affect in Adolescents. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(3), 611-625. <https://doi.org/10.51668/bp.8321306n>
- Navas, M., y Soriano, L. J. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 69-76. <http://hdl.handle.net/10045/52609>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., y Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>
- Pérez, A. V. (2023). *Mejora del autoconcepto académico en estudiantes de 12 a 14 años en contextos de exclusión social*. Universidad de Europa. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/6788>
- Rodríguez, A., Goñi, A., y Ruiz de Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 15(1), 81-94. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000100006

- Rueda, C. J. (2020). Resiliencia y Paz. Prevención mejor que tratamiento. *Revista de Cultura de Paz*, 4, 147-172. <https://revistadeculturadepaz.com/index.php/culturapaz/article/view/77>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., y Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- UNESCO. (2022). *El derecho a la educación superior: Una perspectiva de justicia social*. UNESCO. <https://espaziodh.anuies.mx/wp-content/uploads/2025/04/UNESCO.-2022.-El-derecho-a-la-educacion-superior.-una-perspectiva-de-justicia-social.pdf>
- Vázquez Vela de Eguiluz, E. (2015). La construcción de la Paz y la No-violencia en la Educación Superior. Reencuentro. *Análisis de Problemas Universitarios*, 27(70), 84-96. <https://reencuentro.xoc.uam.mx/index.php/reencuentro/article/view/883>
- Zheng, G., Lan, X., Li, M., Ling, K., Lin, H., Chen, L., Tao, J., Li, J., Zheng, X., Chen, B., y Fang, Q. (2015). Effectiveness of Tai Chi on Physical and Psychological Health of College Students: Results of a Randomized Controlled Trial. *PLOS ONE*, 10(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132605>
- Zurita-Ortega, F., Alonso-Vargas, J. M., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Ubagó-Jiménez, J. L., y Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Levels of Physical Activity, Family Functioning and Self-Concept in Elementary and High School Education Students: A Structural Equation Model. *Children*, 10(1), 163. <https://doi.org/10.3390/children10010163>