

# Bienestar Psicológico en Universitarios Mexicanos Deportistas y No Deportistas

Psychological Well-Being in Mexican University Athletes and Non-Athletes

Edgar Borunda-Zueck<sup>1</sup>, José René Blanco Ornelas<sup>1</sup>, Humberto Blanco Vega<sup>1</sup> y Perla Jannet Jurado-García<sup>1</sup>

Autor de correspondencia: Perla Jannet Jurado-García, [pjurado@uach.mx](mailto:pjurado@uach.mx)

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Chihuahua

## Cómo citar:

Borunda-Zueck, E., Blanco Ornelas, J. R., Blanco Vega, H. y Jurado-García, P. J. (2024). Bienestar Psicológico en Universitarios Mexicanos Deportistas y No Deportistas. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 19(2) 32-42.

DOI: 10.29105/rcefod.v19i1.117

Julio-Diciembre-117

## Link para acceder al artículo:

<https://doi.org/10.29105/rcefod.v19i1.117>



Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons Licencia de atribución (CC BY-NC) (Creative Commons Atribución-No-Comercial 4.0)

## Resumen

El presente estudio tiene como objetivo identificar las diferencias y similitudes en el bienestar psicológico entre estudiantes universitarios mexicanos que practican deporte y aquellos que no lo hacen, a fin de determinar en qué dimensiones los primeros perciben mayores niveles de bienestar en comparación con los segundos y viceversa. La investigación, de carácter cuantitativo, descriptivo y transversal, contó con la participación de 750 estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua (47.7% deportistas y 52.3% no deportistas), con edades comprendidas entre los 18 y 25 años ( $M = 20.6$ ,  $DE = 1.9$ ). Se empleó el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado al contexto mexicano por Jurado et al. (2017). Los análisis de varianza mostraron diferencias significativas a favor de los deportistas en la dimensión de autoaceptación, mientras que no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de crecimiento personal y relaciones positivas. Adicionalmente, se observó que ambos grupos presentaron puntuaciones más bajas en esta última dimensión, sugiriendo que la calidad de las relaciones interpersonales podría constituir un área de intervención relevante para la promoción del bienestar psicológico en entornos universitarios. Estos hallazgos subrayan la importancia de la actividad física como un factor protector del bienestar psicológico en jóvenes adultos y destacan la necesidad de incorporar estrategias integrales de promoción de la salud mental en contextos educativos.

**Palabras Clave:** bienestar, educación superior, práctica deportiva, actividad física, salud mental.

## Abstract

The present study aims to identify the differences and similarities in psychological well-being among Mexican university students who practice sports and those who do not, in order to determine in which dimensions the former perceive higher levels of well-being compared to the latter, and vice versa. This quantitative, descriptive, and cross-sectional research included a sample of 750 students from the Autonomous University of Chihuahua (47.7% athletes and 52.3% non-athletes) aged between 18 and 25 years ( $M = 20.6$ ,  $SD = 1.9$ ). The Ryff Psychological Well-Being Scales Questionnaire, adapted to the Mexican context Jurado et al. (2017), was used. Analysis of variance showed significant differences in favor of athletes in the self-acceptance dimension, while no relevant variations were found in the dimensions of personal growth and positive relationships. Additionally, both groups showed lower scores in the latter dimension, suggesting that the quality of interpersonal relationships could be a relevant area of intervention for promoting psychological well-being in university settings. These findings highlight the importance of physical activity as a protective factor for psychological well-being in young adults and underscore the need to incorporate comprehensive mental health promotion strategies within educational contexts.

**Keywords:** well-being, higher education, sports practice, physical activity, mental health.

## Introducción

La actividad física es reconocida no sólo por sus múltiples beneficios fisiológicos, como la mejora de la capacidad cardiovascular y la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas, sino también por sus efectos positivos en el ámbito psicológico. En particular, se ha evidenciado que la práctica regular de deporte y ejercicio contribuye a la disminución de la ansiedad, el estrés y los síntomas depresivos, así como a la promoción de estados emocionales positivos como la felicidad y la satisfacción con la vida (Teramoto et al., 2024). Estas mejoras se traducen en un incremento del bienestar psicológico, un concepto que abarca diversos aspectos de la salud mental y emocional del individuo y que se ha estudiado ampliamente en el marco de la psicología positiva desde finales del siglo XX (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

El bienestar psicológico, según la teoría multidimensional de Ryff (1989), se define como un estado de balance emocional que resulta de la armonización de factores intrapersonales y sociales. Este modelo incluye seis dimensiones fundamentales: autoaceptación, que se refiere a una valoración positiva de uno mismo y de su pasado; relaciones positivas con los demás, que implican la capacidad de establecer vínculos de confianza y apoyo; autonomía, entendida como la independencia para tomar decisiones y resistir presiones sociales; dominio del entorno, que implica la capacidad de gestionar de manera efectiva las demandas de la vida; crecimiento personal, relacionado con la sensación de evolución y aprendizaje constante; y propósito en la vida, que conlleva tener objetivos claros y un sentido de dirección (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Este marco teórico se ha utilizado como base para evaluar el bienestar psicológico en diversas poblaciones y contextos, incluyendo el universitario.

En el entorno educativo, el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios es un tema crucial, ya que las demandas académicas, sociales y personales que enfrentan a menudo generan situaciones de estrés y presión que pueden afectar su salud mental (García-Alandete, 2014).

Un estado de bienestar psicológico elevado permite a los estudiantes no sólo sobrellevar mejor estas presiones, sino también potenciar su desempeño académico, su capacidad de establecer relaciones interpersonales de calidad y su integración en la comunidad educativa (Ross-Arguelles et al., 2019). Sin embargo, las investigaciones realizadas en el contexto mexicano sobre el bienestar psicológico en universitarios han sido limitadas y, en su mayoría, han abordado el tema desde una perspectiva psicométrica, centrada en validar instrumentos y escalas de evaluación (Ramírez et al., 2023). Por ello, existe una necesidad apremiante de estudios que exploren a fondo las experiencias subjetivas de bienestar de los estudiantes y su relación con factores específicos como la práctica deportiva.

La presente investigación se enfoca en comparar el bienestar psicológico entre estudiantes universitarios mexicanos que practican deporte y aquellos que no participan en actividades físicas de manera regular. La hipótesis subyacente es que los estudiantes deportistas perciben niveles más altos de bienestar psicológico en comparación con sus compañeros no deportistas, debido a los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental y emocional. Investigaciones previas, como la de Ghaseminezhad (2011), han demostrado que las mujeres atletas presentan un mejor estado de salud mental, una mayor vitalidad y una percepción más positiva de su capacidad funcional en comparación con mujeres no deportistas, incluso cuando ambos grupos eran homogéneos en edad y características

sociales. Estos hallazgos indican que la práctica deportiva puede servir como un factor atenuante contra la aparición de síntomas depresivos y ansiosos, así como una vía para mejorar la calidad de vida en general.

A nivel universitario, la práctica de deportes no sólo se asocia con beneficios en el bienestar emocional, sino también con un desarrollo de habilidades interpersonales y de liderazgo, un mayor sentido de pertenencia y cohesión social, así como un aumento en la motivación y el autocontrol (Teramoto et al., 2024).

Esto puede deberse a que el deporte fomenta la interacción social, la cooperación y la superación de desafíos, aspectos que promueven un entorno de apoyo y crecimiento. Sin embargo, también es importante reconocer que no todos los efectos del deporte son necesariamente positivos; en algunos casos, la presión por el rendimiento y la competencia excesiva pueden generar estrés y ansiedad, lo que podría impactar negativamente el bienestar psicológico, especialmente en el contexto de deportes de alto rendimiento (Fraser-Thomas et al., 2005).

Por otro lado, los estudiantes universitarios que no practican deporte pueden experimentar mayores dificultades para alcanzar niveles óptimos de bienestar psicológico, ya que tienden a ser más vulnerables a desarrollar hábitos de vida sedentarios, que se asocian con una mayor prevalencia de síntomas depresivos, ansiedad y falta de motivación (Biddle et al., 2019). En este grupo, la ausencia de una actividad física regular podría limitar la experiencia de emociones positivas y reducir su capacidad de enfrentarse a las demandas académicas y sociales, lo que afectaría negativamente su percepción de bienestar.

Los resultados de esta investigación pueden tener implicaciones para las políticas educativas y de salud en el contexto universitario, las universidades podrían considerar la implementación de programas que promuevan la actividad física regular entre los estudiantes como una estrategia para mejorar la calidad de vida y reducir los riesgos asociados a problemas de salud mental. Además, la identificación de factores de riesgo en los estudiantes no deportistas podría permitir el desarrollo de intervenciones específicas que aborden estas necesidades, como programas de educación en salud mental, estrategias de manejo del estrés y promoción de hábitos saludables.

En resumen, esta investigación busca contribuir al conocimiento sobre el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios mexicanos y destacar la importancia del deporte como un factor clave para el desarrollo integral de los jóvenes, al proporcionar una mejor comprensión de las diferencias y similitudes en el bienestar entre estudiantes deportistas y no deportistas.

Por tanto, el objetivo principal de este estudio es identificar las diferencias y similitudes en el bienestar psicológico entre estudiantes deportistas y no deportistas en un entorno universitario mexicano. Para ello, se utilizó el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff (versión adaptada al español por Jurado et al., 2017), con el fin de evaluar cada una de las dimensiones del bienestar y responder a dos preguntas específicas: ¿en qué dimensiones los estudiantes deportistas perciben mayores niveles de bienestar en comparación con los no deportistas? y ¿cuáles son los factores en los que ambos grupos muestran niveles más bajos de bienestar psicológico? A través de un análisis descriptivo y comparativo, se espera que este estudio proporcione información relevante para diseñar intervenciones de promoción de la salud mental que respondan a las necesidades específicas de cada grupo.

## Metodología

### Participantes

La investigación incluyó una muestra total de 750 estudiantes de nivel superior inscritos en la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH), México, de los cuales 358 (47.7%) se identificaron como deportistas y 392 (52.3%) como no deportistas.

Los criterios de inclusión especificaban que los participantes debían estar matriculados en programas de licenciatura en el área de Cultura Física de la UACH, tener entre 18 y 25 años, y no presentar ninguna discapacidad que impidiera la cumplimentación autónoma del instrumento. La edad media de la muestra fue de 20.6 años (DE = 1.9).

La muestra se seleccionó por conveniencia con el objetivo de asegurar la representación de estudiantes con diferentes niveles de involucramiento en la práctica deportiva, garantizando así la diversidad de la población universitaria. La muestra fue recogida durante dos semanas. Se excluyeron aquellos que no respondieron la totalidad de los ítems del cuestionario. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado antes de la recolección de datos, cumpliendo con los lineamientos éticos estipulados para la investigación con seres humanos.

### Instrumento y variables

Para la evaluación del bienestar psicológico, se utilizó la versión en español del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, versión corta, adaptada y validada por Jurado et al. (2017) para el contexto mexicano. El instrumento mide tres dimensiones del bienestar psicológico: crecimiento personal, relaciones positivas con los demás y autoaceptación, cada una evaluada mediante tres ítems. Las respuestas se recopilaron a través de un formato digital asistido por computadora (ejemplo de ítem "A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos(as) íntimos(as) con quienes

compartir mis preocupaciones"), en una escala tipo Likert de 6 opciones (de 0 = Completamente en desacuerdo a 5 = Completamente de acuerdo). Además, se incluyó una pregunta dicotómica para identificar a los deportistas: ¿Pertenece a alguna selección de tu facultad o participas de manera regular en algún torneo o competencia?, con opciones de respuesta SÍ/NO.

### Variable explicativa

#### Práctica deportiva

Categorizada en dos niveles: (1) Deportista, que incluyó a los estudiantes que participan de manera regular en competencias deportivas organizadas a nivel universitario; y (2) No deportista, definido como aquellos que no participan en actividades deportivas de manera sistemática ni representan a su universidad en torneos o competiciones.

### Variables de respuesta

Las variables de respuesta correspondieron a las tres dimensiones del bienestar psicológico evaluadas por el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff versión en español de Jurado et al. (2017):

Crecimiento personal: Promedio ponderado de las respuestas a los ítems 6, 8 y 9, que evalúa la percepción de desarrollo y expansión de las capacidades propias.

Relaciones positivas con los demás: Promedio ponderado de las respuestas a los ítems 1, 3 y 5, que refleja la calidad y satisfacción en las interacciones interpersonales.

Autoaceptación: Promedio ponderado de las respuestas a los ítems 2, 4 y 7, que mide la actitud positiva hacia uno mismo y la aceptación de la propia vida.

## Diseño

El estudio adoptó un diseño no experimental, descriptivo-comparativo y transversal, ya que no implicó manipulación de variables ni asignación aleatoria de los participantes. Este diseño permitió evaluar las diferencias y similitudes en las percepciones de bienestar psicológico en un único momento temporal, comparando entre grupos previamente existentes (deportistas y no deportistas) sin intervención por parte de los investigadores (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). El enfoque comparativo se utilizó para identificar patrones diferenciales entre las categorías de la variable explicativa y las variables de respuesta.

## Procedimiento

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo en las instalaciones de la Universidad Autónoma de Chihuahua, previa obtención del consentimiento institucional. Se contactó estudiantes de las licenciaturas en el área de Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua a participar en el estudio. Aquellos que aceptaron participar completaron el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff (en sesiones supervisadas de aproximadamente 20 minutos en laboratorios de cómputo). Antes de comenzar, se les proporcionó una introducción detallada sobre los objetivos del estudio y se les instruyó para responder con sinceridad, asegurando la confidencialidad y anonimato de sus respuestas.

Una vez completado el cuestionario, se agradeció a los participantes y se registraron automáticamente los datos mediante el software editor de escalas versión 2.0 (Blanco et al., 2013).

El estudio fue aprobado por el Comité Científico de la Secretaría de Investigación y Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua (SIP-UI-112024031), cumpliendo

con las normativas éticas establecidas en la Ley General de Salud Mexicana sobre Investigación para la Salud (Posteriormente, los resultados de los ANOVAs mostraron que los hombres reportaron mayor autoeficacia percibida actualmente ( $F = 9.212, p < .01$ ), mientras que las mujeres reportan una mayor posibilidad de mejoría en su autoeficacia percibida ( $F = 27.358, p < .001$ ), y sin diferencias significativas ( $p > .05$ ) en la autoeficacia alcanzable y deseada.) en Materia de Investigación para la Salud de México, en los artículos 13, 17, 20 y 21; y se respetaron los principios de consentimiento libre e informado, y conforme a las directrices establecidas en la Declaración de Helsinki (Secretaría de Salud, 2024).

## Análisis de datos

Se realizaron análisis descriptivos (medias y desviaciones estándar) para cada una de las dimensiones del bienestar psicológico (crecimiento personal, relaciones positivas y autoaceptación). Posteriormente, se verificaron los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas para asegurar la aplicabilidad de los análisis estadísticos paramétricos.

Para evaluar las diferencias en el bienestar psicológico entre los grupos de deportistas y no deportistas, se empleó un análisis multivariante de varianza (MANOVA), seguido de análisis de varianza univariados (ANOVA) en caso de encontrar significancia multivariante.

Se reportó el tamaño del efecto utilizando el estadístico eta cuadrado parcial ( $\eta^2$ ) para evaluar la magnitud de las diferencias observadas. El nivel de significancia estadística se estableció en  $p < .05$ .

Estos procedimientos analíticos permitieron identificar patrones diferenciales en la percepción de bienestar psicológico en función de la práctica deportiva, ofreciendo una comprensión detallada de las posibles ventajas psicosociales asociadas a la actividad física regular en estudiantes universitarios.

## Resultados

*¿En qué aspectos los deportistas perciben mayores niveles de Bienestar Psicológico que los no deportistas y viceversa?*

La Tabla 1 muestra las medias y las desviaciones estándar de las puntuaciones relacionadas con los factores de crecimiento personal, relaciones positivas y autoaceptación, además de los resultados obtenidos con el MANOVA y los ANOVA subsiguientes. Los resultados del MANOVA indicaron diferencias generales significativas en las puntuaciones de bienestar psicológico percibido, debido a la influencia de la variable práctica deportiva (Wilks Lambda = .981;  $p < .01$ ;  $\eta^2 = .019$ ). Los ANOVA posteriores indicaron que los deportistas muestran niveles más elevados de bienestar psicológico dentro del factor de autoaceptación ( $F = 13,612$ ,  $p < 0,001$ ) en comparación con los no deportistas, sin que se observen diferencias en los factores de crecimiento personal y relaciones positivas.

La Tabla 1 presenta las medias y las desviaciones estándar de los puntajes en los factores de Crecimiento Personal, Relaciones Positivas y Autoaceptación, así como los resultados del MANOVA y los ANOVAs subsiguientes. Los resultados del MANOVA indicaron diferencias significativas globales en las puntuaciones de Bienestar Psicológico de acuerdo con la variable Práctica Deportiva (Lambda de Wilks = .981;  $p < .01$ ;  $\eta^2 = .019$ ). Los ANOVAs posteriores revelaron que los deportistas reportan niveles de Bienestar Psicológico más altos en el factor Autoaceptación ( $F = 13.612$ ,  $p < .001$ ) en comparación con los no deportistas. Y sin diferencias significativas en los factores Crecimiento Personal y Relaciones Positivas.

**Tabla 1**

*Análisis de varianza para bienestar psicológico de acuerdo la variable Práctica Deportiva.*

	Práctica Deportiva No deportista (N = 392)		Deportista (N = 392)		F	$\eta^2$
	M	DE	M	DE		
Crecimiento Personal	4.26	0.73	4.32	0.57	1.514	.002
Relaciones Positivas	3.57	1.17	3.68	1.08	1.894	.003
Autoaceptación	3.99	0.84	4.19	0.69	13.612**	.018

Nota. F = Distribución F; razón de Fisher,  $\eta^2$  = eta cuadrado; medida de la fuerza de la relación, \* =  $p < .05$ , \*\* =  $p < .01$ .

**¿En qué factores los no deportistas perciben niveles más bajos de bienestar psicológico?**

Los resultados obtenidos del Análisis de Varianza de Medidas Repetidas en la muestra de no deportistas indican que, de las tres comparaciones posibles, todas presentaron diferencias significativas (Tabla 2). El factor de Relaciones Positivas es donde los no deportistas reportaron niveles más bajos de bienestar psicológico (Figura 1).

**Tabla 2**

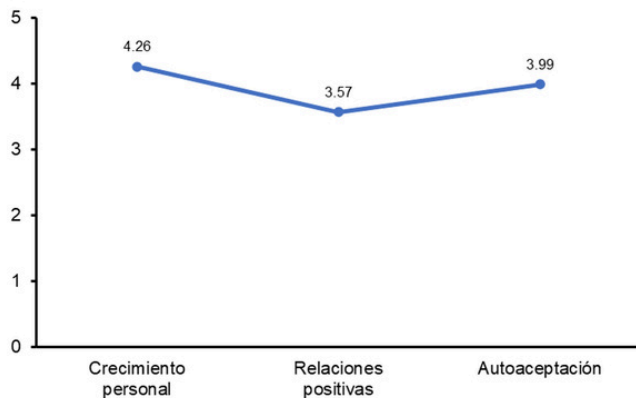
*Análisis de varianza de medidas repetidas para los factores del Bienestar Psicológico. Submuestra No Deportistas.*

Fuente	gl	F	$\eta^2$
Factores de Bienestar Psicológico	2	98.084**	.201
Error	782		
No Deportistas	Crecimiento Personal 4.26	Relaciones Positivas 3.57	Autoaceptación 3.99
Crecimiento Personal		>	>
Relaciones Positivas	<		>
Autoaceptación	<	<	

Nota. = la media del renglón y la media de la columna no presentan diferencias significativas, > la media del renglón es significativamente mayor que la media de la columna, < la media del renglón es significativamente menor que la media de la columna, F = Distribución F; razón de Fisher,  $\eta^2$  = eta cuadrado; medida de la fuerza de la relación, \* =  $p < .05$ , \*\* =  $p < .01$

**Figura 1**

Medias de los factores de Bienestar psicológico. No Deportistas



*¿En qué factores los deportistas perciben niveles más bajos de bienestar psicológico?*

Los resultados obtenidos del Análisis de Varianza de Medidas Repetidas en la muestra de no deportistas indican que, de las tres comparaciones posibles, todas presentaron diferencias significativas (Tabla 3). El factor de Relaciones Positivas es donde los deportistas reportaron niveles más bajos de bienestar psicológico (Figura 2).

**Tabla 3**

Análisis de varianza de medidas repetidas para los factores del Bienestar Psicológico. Submuestra Deportistas.

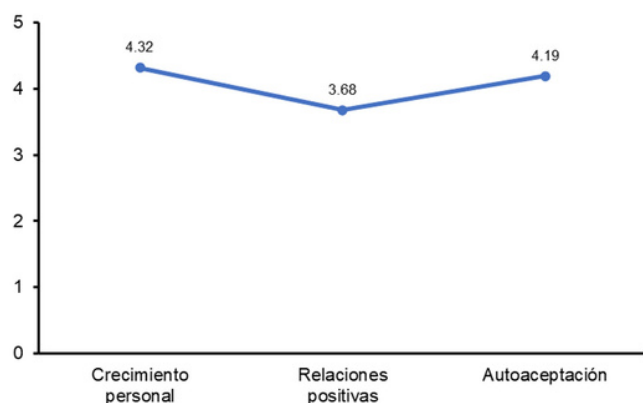
Fuente	gl	F	$\eta^2$
Factores de Bienestar Psicológico	2	88.789**	.199
Error	714		
Mujeres	Crecimiento Personal 4.32	Relaciones Positivas 3.68	Autoaceptación 4.19
Crecimiento Personal		>	>
Relaciones Positivas	<		>
Autoaceptación	<	<	

Nota. = la media del renglón y la media de la columna no presentan diferencias significativas, > la media del renglón es significativamente mayor que la media de la columna, < la media del renglón es significativamente menor que la media de la columna, F = Distribución F; razón de Fisher,  $\eta^2$  = eta cuadrado; medida de la fuerza de la relación; \* =  $p < .05$ , \*\* =  $p < .01$



**Figura 2**

*Medias de los factores de Bienestar psicológico. Deportistas*



## Discusión

El objetivo de este estudio fue identificar las diferencias y similitudes en bienestar psicológico entre estudiantes deportistas y no deportistas mexicanos a través de contestar las preguntas: ¿en qué dimensiones los estudiantes deportistas perciben mayores niveles de bienestar en comparación con los no deportistas? y ¿cuáles son los factores en los que ambos grupos muestran niveles más bajos de bienestar psicológico?

Con respecto a la primera pregunta: ¿en qué dimensiones específicas perciben los deportistas universitarios niveles elevados de bienestar psicológico en comparación con sus homólogos no deportistas? Los análisis de varianza que se realizaron revelaron que los deportistas reportan niveles significativamente más altos de bienestar psicológico en un ámbito crucial: la autoaceptación. Este hallazgo indica que los estudiantes que realizan prácticas deportivas poseen una mayor capacidad de autoaceptación cuando se los compara con aquellos que no participan en ningún tipo de deporte o actividad física, resultados que concuerdan con diversos estudios (Corrêa & Dias, 2020; Liu, 2022; Olmedilla et al., 2016). Sin embargo, cabe destacar que en el estudio no se encontró ninguna diferencia

estadísticamente significativa entre los grupos de deportistas y no deportistas con respecto a los factores crecimiento personal y relaciones positivas, lo que sugiere una comprensión más matizada del bienestar psicológico que trasciende la mera participación en deporte o actividad física.

Con respecto a la segunda pregunta, que se refiere a los factores que contribuyen a la percepción de niveles más bajos de bienestar psicológico entre los no deportistas, los resultados indican que, curiosamente, tanto los deportistas como los no deportistas informaron niveles más bajos de bienestar psicológico percibido en el factor relaciones positivas, a diferencia del estudio de Alamdarloo et al. (2019). Este resultado pone de relieve la experiencia compartida entre ambos grupos e insinúa las posibles influencias sociales o ambientales subyacentes que pueden afectar negativamente a las relaciones interpersonales, independientemente de la participación deportiva.

Estos resultados sugieren que la actividad física y la participación en deportes pueden tener un impacto beneficioso en la salud mental de los jóvenes, fomentando así elementos esenciales como el crecimiento personal y la autoaceptación. Sin embargo, es imperativo reconocer que otros factores influyentes, en particular los relacionados con las relaciones sociales, pueden no estar necesariamente influidos directamente por la práctica del deporte y la actividad física.

Los hallazgos de este estudio están en consonancia con resultados de investigaciones anteriores, como las de Rangel et al. (2017) y Blanco et al. (2023). En particular, en los estudios examinados, se ha observado consistentemente que las personas que realizan actividad física regular a través del deporte tienden a reportar niveles más altos de bienestar psicológico en comparación con sus homólogos no activos.

Estos resultados sugieren que el ejercicio físico contribuye no solo a mejorar la salud física, sino que también desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar mental y emocional, fomentando así un enfoque holístico de la salud.

## Conclusiones

En conclusión, la coherencia de estos hallazgos en varios estudios sirve para reforzar la importancia de fomentar y facilitar la actividad física como estrategia eficaz destinada a mejorar el bienestar psicológico de la población en general, destacando así el papel esencial del ejercicio en un enfoque integral de la salud (Purcell et al., 2023; Xu & Mantuhac, 2023).

Por último, este estudio está sujeto a al menos dos limitaciones que merecen ser consideradas. La primera limitación surge del hecho de que los participantes de la muestra están compuestos exclusivamente por estudiantes universitarios matriculados en la Universidad Autónoma de Chihuahua, específicamente en programas de grado centrados en la cultura física, lo que limita la generalización de los resultados a una población más amplia. La segunda limitación se refiere al instrumento de medición empleado en esta investigación, que se basa en el autoinforme, lo que introduce posibles sesgos derivados de la deseabilidad social y la naturaleza subjetiva de la autoevaluación.

## Agradecimientos

Extendemos nuestro agradecimiento al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCyT) por la asistencia financiera proporcionada a través de la subvención otorgada al autor principal de este estudio.

## Referencias

- Alamdarloo, G. H., Shojaee, S., Asadmanesh, E., Sheikhan Shahin, H., Rangani, A., & Negahdarifard, S. (2019). A comparison of psychological well-being in athlete and non-athlete women. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(2), 11. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.11.2.11>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Blanco, H., Ornelas, M., Tristán, J. L., Cocca, A., Mayorga-Vega, D., López-Walle, J., & Viciano, J. (2013). Editor for creating and applying computerise surveys. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 106, 935-940. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.105>
- Blanco, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre, S. I., Ornelas, M., Benavides, E. V., & Blanco, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos*, 47, 720-728. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>
- Corrêa, M. A., & Dias, A. C. G. (2020). Core self-evaluations and sportive practice: Comparisons between practitioners and non-practitioners college students. *Psicologia: teoria e prática*, 22(2), 429-443. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v22n2p444-457>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>

García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-Claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29.

Ghaseminezhad, A. (2011). The comparison between athlete females and non-athlete females regarding to general health, mental health, and quality of life. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1737-1741. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.361>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.

Jurado, P. J., Benitez, Z. P., Mondaca, F., Rodríguez-Villalobos, J., & Blanco, J. R. (2017). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Acta Universitaria*, 27(5), 76-82. <https://doi.org/10.15174/au.2017.1648>

Liu, C. (2022). Research on the influence of college students' participation in sports activities on their sense of inferiority based on self-esteem and general self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, 994209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994209>

Olmedilla, A., Ortega Toro, E., & Abenza, L. (2016). Self-concept, sport, and physical activity practice in university students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(4), 415-425. <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2016.114.02>

Purcell, R., Walton, C., Currie, A., & Rice, S. (2023). Young Athletes' Mental Health and Well-Being. En I. Nixdorf, R. Nixdorf, B. Jürgen, S. Martin, & T. Macintyre (Eds.), *Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport* (pp. 389-405). Routledge.

Ramírez, S. I., Quintana, P., & Barrón, J. C. (2023). Bienestar psicológico, global y por dimensión, en universitarios mexicanos: revisión sistemática. *PSICUMEX*, 13(1), 1-17. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.485>

Rangel, Y. S., Mayorga-Vega, D., Peinado, J. E., & Barrón, J. C. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69

Ross-Arguelles, G. D. L. P., Salgado-Ortiz, K. I., Fernandez-Nistal, M. T., & Lopez-Valenzuela, M. I. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

Secretaría de Salud. (2024). Declaración de Helsinki: Antecedentes y posición de la Comisión Nacional de Bioética. México: Secretaría de Salud. <https://salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Teramoto, J., Lopez, S. J., McDermott, R. C., & Snyder, C. R. (2024). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (2da ed.). SAGE Publications, Inc.

Xu, Y., & Mantuhac, P., B. (2023). Extent of Sports Behavior on the University Student Mental Health Status. *Journal of Education and Educational Research*, 6(2), 206-210. <https://doi.org/10.54097/jeer.v6i2.14991>