

**Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo**

**Influence of physical activities on the self-esteem in university teachers: Short-time effects**

- 1) M.Sc. Yanet González Reyes\*. Email: [yanetgr73@gmail.com](mailto:yanetgr73@gmail.com) ; Tél: +593 999796851
- 2) M.Sc. Patricia Alejandra Ríos Guarango\*. Email: [alejapatri@gmail.com](mailto:alejapatri@gmail.com)
- 3) Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquizo\*. Email: [aparrenou@yahoo.com](mailto:aparrenou@yahoo.com)
- 4) M.Sc. Jaime Patricio Chávez Hernández\*. Email: [jaimepatricio33@hotmail.com](mailto:jaimepatricio33@hotmail.com)
- 5) M.Sc. Lorena Patricia Yaulema Brito\*. Email: [lorenayaulema@gmail.com](mailto:lorenayaulema@gmail.com)
- 6) M.Sc. Mercy Esthela Guacho Tixi\*. Email: [mercyegt@hotmail.es](mailto:mercyegt@hotmail.es)

\* Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador

**RESUMEN**

**Introducción:** El tiempo libre y las competencias profesionales suelen tener una influencia en el rendimiento laboral de los profesores universitarios, reflejándose en aspectos psicológicos como la autoestima. La actividad física es una especialidad que brinda a través de la experiencia motriz un sinnúmero de potencialidades intelectuales y actitudinales, y podría tener influencias en aspectos tales como la autoestima. **Objetivo:** Elevar la autoestima a corto tiempo en profesores universitarios mediante un programa de actividades físicas especializadas. **Métodos:** Se estudiaron a 16 profesores universitarios mayores de 50 años de edad, profesionales de la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), aplicando antes y después de implementar por un mes (ocho secciones de intervención) un programa de actividades físico-recreativas especializadas. Se aplica la Escala de Autoestima de Rosenberg, conociendo los niveles de autoestima de la muestra estudiada y la influencia ejercida por el programa de intervención. **Resultados:** En el transcurso de un mes de implementación de la propuesta, se obtuvo un incremento del 66,09% al 75,31% de autoestima grupal (evolución de la autoestima de nivel medio a nivel elevado), existiendo diferencias significativas ( $p=0,028$ ) a favor del postest. **Conclusiones:** La aplicación de la propuesta físico-recreativa sí influyó a corto tiempo en la autoestima de los profesores universitarios investigados, generando satisfacción y seguridad de sí mismos.

**Palabras clave:** Actividad física, autoestima, profesorado universitario.

## ABSTRACT

**Introduction:** Leisure time and professional skills often have an influence on the work performance in university professors, reflecting psychological aspects such as self-esteem. Physical activity is a specialty that provides through motor experience a myriad of intellectual and attitudinal potentials, and could have influences on aspects such as self-esteem. **Objective:** Raise self-esteem in a short time in university professors through a specialized physical activities program. **Methods:** 16 university professors over 50 years of age were studied, professionals from the Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), applying before and after implementing a program for a month (eight intervention sections) of specialized physical-recreational activities. The Rosenberg Self-esteem Scale is applied, knowing of self-esteem levels of the sample studied and influence exerted by the intervention program. **Results:** In the course of one month of proposal implementation, an increase of 66.09% to 75.31% of group self-esteem was obtained (evolution of self-esteem from medium level to high level), there being significant differences ( $p = 0.028$ ) in posttest favor. **Conclusions:** The application of physical-recreational proposal did influence in a short time the self-esteem of the university professors investigated, generating satisfaction and self-confidence.

**Keywords:** Physical activity, self-esteem, university teaching staff.

## INTRODUCCIÓN

El tiempo libre tiene una gran extensión en todos los estratos sociales y rangos etarios, su utilización debe optimizarse para brindar una calidad de vida aceptable,<sup>1,2</sup> siendo un desafío de los profesionales de la salud dado el incremento sistemático del envejecimiento poblacional.<sup>3-5</sup> La educación del ser humano se basa fundamentalmente en la repetición y la disciplina,<sup>6,7</sup> más no en habilidades de resiliencia o desarrollo continuo, es así que el aprendizaje de la recreación pedagógica tiene que ser aprendida en la práctica para que pueda impactar y perdurar en las mentes de las personas,<sup>8,9</sup> conformando hábitos permanentes que influyan en la salud y la eficiencia profesional.<sup>10,11</sup> En ese sentido, los profesionales universitarios no están exceptos de gestionar su tiempo libre de una forma más eficaz y saludable.

La autoestima, definida como una valoración positiva de uno mismo, pertenece al grupo de percepciones humanas que incluyen pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias del comportamiento que autoevalúa al sujeto,<sup>12</sup> incluyendo la necesidad del aprecio propio, y el respeto y estimación de aprecio que posee el grupo social hacia el individuo (reconocimiento y aceptación).<sup>13</sup>

Cada actividad físico-recreativa en específico y de intervención en salud preventiva en general está enfocado en que el sujeto logre relacionarse y transformar sus emociones negativas en positivas,<sup>14-17</sup> la función docente-educativa debe incluir acciones especializadas según necesidades y posibilidades del sujeto intervenido,<sup>18-22</sup> delimitando la necesidad específica de incluir a la familia y la sociedad, cada actividad tendrá el objetivo de incrementar sus emociones positivas y las transfieran al diario vivir.

El profesor universitario tiene una desventaja progresiva dentro de la sociedad a medida que avanza su edad cronológica, ya que en muchos casos el avance tecnológico y de nuevas metodologías que los más jóvenes suelen asimilar mejor, los pone en desventaja social ante el crecimiento sostenido de las exigencias o competencias profesionales actuales,<sup>23,24</sup> derivando en problemas relacionados con la salud, tales como el estrés,<sup>10,25-27</sup> o la propia autoestima que se ve disminuida por la competencia que implica los nuevos profesionales que rivalizan por puestos e influencias académicas.<sup>28-32</sup>

Para el caso ecuatoriano, las normativas exigidas en los últimos años por las instituciones nacionales de evaluación docente-educativa han implicado un incremento de la calidad pedagógica,<sup>33-35</sup> pero a la vez implica limitaciones<sup>33</sup> que pueden tener influencia en la calidad de vida del profesor universitario, al ser un proceso acelerado que repercute en las competencias docentes, con énfasis en sujetos de mayor edad acostumbrados a otras dinámicas docente-educativas propias de una educación tradicionalista.

La autoestima constituye uno de los principales factores para el desarrollo humano, una afectación de ella implica declinaciones emocionales. Una autoestima equilibrada implica una resiliencia a los problemas y una motivación para llegar a alcanzar las metas profesionales, espirituales y sociales, sin importar sus condiciones. La autoestima para cualquier estrato social puede ser positiva cuando el sujeto se reconoce como importante para él y su entorno, tiene objetivos, los expresa y los defiende, a la vez que posee

influencia sobre otros aspectos psicológicos como la ansiedad, el apoyo social percibido, la depresión y el estado de ánimo, entre otros.<sup>36-41</sup>

En tal sentido, el objetivo de la investigación es elevar la autoestima en el profesorado universitario de la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) mediante un programa de actividades físico-recreativas, valorando sus influencias a corto tiempo.

## **MÉTODOS**

La investigación es Cuasi experimental por la necesidad de aplicar dos instrumentos para determinar el problema en primera instancia y después conocer la evolución que ha tenido el grupo de profesores universitarios estudiados después de realizar las diversas actividades físico-recreativas. La aplicación del pre test y el post test pretende diferenciar como la autoestima se incrementa o no dentro del grupo, aplicando la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon y la Prueba de los Signos ( $p \leq 0,05$ ).

Para conformar la investigación fue estudiada una muestra de 16 profesores universitarios mayores de 50 años, pertenecientes a la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) en la República del Ecuador.

Se aplicó como instrumentos:

- 1) La Escala de Autoestima de Rosemberg
- 2) Un Programa de actividades físico-recreativas adaptada a las necesidades del profesor universitario estudiado.

La Escala de autoestima de Rosemberg es un test aplicado desde hace muchos años en estudios psicológicos, mostrando niveles de sentimiento de valía personal y de respeto a sí mismo, con respuestas cuantitativas.<sup>42</sup> La escala consta de diez preguntas, las cuales cinco están escritas en positivo y las otras cinco en forma negativa. Al culminar el test tiene tres rangos, los cuales determinan si la autoestima es baja, media o elevada. Cada pregunta tiene la escala de puntuación de cuatro a uno. La sumatoria máxima es de 40 puntos y sus rangos están determinados por los siguientes baremos:

- 1) Menos de 25 puntos determina que tiene autoestima baja.
- 2) Entre 26 y 29 puntos muestra que tiene autoestima media
- 3) De 30 a 40 puntos sostiene que tiene autoestima elevada.

Para la aplicación del test al grupo de estudio, se reúne a todos los participantes en su taller, se explica la razón de la investigación. Proseguimos a la entrega del material realizando el test sin poner su nombre, para que exista profunda honestidad en la resolución de la escala. Se realiza el apoyo de resolución en personas que por diversos motivos necesitan asistencia.

El test concluye después de 20 minutos, en el cual entregan todos, ya resueltas completamente todas las escalas.

Tomando en cuenta un diagnóstico previo, muchas personas de la muestra no se aprecian así mismos, determinando la necesidad de fortalecer su autoestima mediante el conocimiento de todo lo bueno que llevan dentro; por ello, deben mostrarlo al mundo todos los días. El programa de actividades físico-recreativas con el resto de las acciones psicológicas se aplicarán durante ocho secciones (dos secciones por semana), en la cual tendrá una planificación recreativa, la cual consta de “romper el hielo”, actividades principales y reflexología.

El instrumento de aplicación posee varias actividades en ocho secciones, en las que en el sujeto “Rompe el hielo” se movilizará y participará en grupo para desinhibirse y estar dispuesto a su participación personal. Las actividades principales tienen un valor de crecimiento personal y están acompañadas con la utilización de coaching y programación neurolingüística. Entre las actividades fundamentales se encuentran:

- 1) Escribir tu pasado para fortalecer tu futuro
- 2) Traer la foto de tu líder y observar el líder que eres
- 3) Amate como eres y aprende a dar amor para después dar al resto.
- 4) Motívate y reflexiona con observando videos
- 5) Lee la carta de ti mismo.
- 6) Suelta tu pasado, nunca es tarde para perdonar
- 7) Los otros saben el valor que tienes.
- 8) Escribe tus habilidades y plantéate objetivos.

La reflexología es el momento en el cual se baja la intensidad emocional y se realiza la participación de cada individuo, para que tenga el tiempo de reflexionar sobre el mismo o conversar con el grupo, sobre lo aprendido.

Sobre las actividades físico-recreativas se tuvo presente lo planteado por Mejía, Morales, Orellana, & Lorenzo,<sup>10</sup> adaptando sus contenidos según las necesidades y posibilidades del sujeto estudiado, con énfasis en horarios y días de la semana a implementar las propuestas.

## **RESULTADOS**

Resultados del pre test de la escala de autoestima de Rosemberg (Tabla 1), evidenció un promedio del grupo investigado de 26,44 puntos según los resultados obtenidos como parte del pre test aplicado; la suma total de puntos fue de 423, teniendo resultados en rangos: cuatro personas en baja autoestima, nueve en media autoestima y tres personas con autoestima elevada. Demostrando que el porcentaje grupal es del 66,09% de autoestima, con una media de 26,44 aproximadamente, infiriendo según los baremos del test de Rosemberg una autoestima de nivel medio.

**Tabla 1.** Aplicación del test de la Escala de autoestima de Rosemberg

<b>PERSONA</b>	<b>SUMA DE RESULTADOS</b>	<b>RANGO</b>
1	26	Media
2	22	Baja
3	32	Elevada
4	21	Baja
5	27	Media
6	26	Media
7	27	Media
8	28	Media
9	32	Elevada
10	21	Baja
11	27	Media
12	35	Elevada
13	27	Media
14	26	Media
15	20	Baja
16	26	Media
PROMEDIO	26,4375	Baja 4, media 9, elevada 3
SUMA	423	<b>PORCENTAJE: 66,09%</b>

Los resultados del post test de la escala de autoestima de Rosemberg evidenció un promedio de 30,13 puntos aproximadamente, existiendo según el baremo señalado una autoestima de nivele elevada; la suma total de puntos fue de 482, teniendo como resultados detallados en rangos: dos personas en baja autoestima, nueve en media autoestima y cinco personas con autoestima elevada. Demostrando que el porcentaje grupal es del 75,31% de autoestima. (Tabla 2)

**Tabla 2.** Aplicación del post test de la Escala de autoestima de Rosemberg

<b>PERSONA</b>	<b>SUMA DE RESULTADOS</b>	<b>RANGO</b>
1	29	Media
2	36	Elevada
3	28	Media
4	28	Media
5	27	Media
6	29	Media
7	29	Media
8	38	Elevada
9	31	Elevada

10	24	Baja
11	29	Media
12	25	Baja
13	29	Media
14	37	Elevada
15	28	Media
16	35	Elevada
PROMEDIO	30,125	Baja 2, media 9, elevada 5
SUMA	482	<b>PORCENTAJE: 75,31%</b>

## DISCUSIÓN

La aplicación del programa físico-recreativo enfocados a la motivación del adulto mayor sometido a estudio, y a su influencia probable sobre el nivel de autoestima, implicaron diferencias significativas según la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon ( $p=0,028$ ), y la Prueba de los Signos ( $p=0,035$ ), existiendo 12 rangos positivos, 3 negativos y 1 empate, lo cual infiere, que la mayor parte de los profesores universitarios estudiados mejoraron su nivel autoestima, de nivel medio a nivel elevado. Los rangos promedios establecidos con Wilcoxon evidenciaron 7,17 puntos como parte del pretest, y 8,21 puntos como parte del postest.

Durante la investigación se constató la existencia en el grupo de cuatro personas con baja autoestima, nueve personas con media autoestima y tres personas con elevada autoestima. Con un porcentaje grupal del 66,09%. Después de aplicar las ocho secciones de actividades físico-recreativas se constataron mejorías notables en la variable estudiada, aspecto que permite corrobora la influencia ejercida de la actividad física en variables psicológicas relacionadas como el estrés,<sup>10,25-27</sup> la ansiedad, el apoyo social percibido, la depresión y el estado de ánimo,<sup>36-41</sup> tal y como se evidenció en el apartado introductorio.

En el transcurso de un mes de aplicada la propuesta de intervención, el proceso mejoró los resultados obtenidos y evidenciados como parte del pretest, los datos delimitaron dos personas con baja autoestima (2 sujetos menos; -50%), nueve personas con nivel medio de autoestima (Igualando el resultado del pretest) y cinco personas con elevada autoestima (2 sujetos más; +66,67%). Incrementando al 75,31% de autoestima grupal según la escala de autoestima de Rosemberg. Demostrando la influencia positiva de la aplicación del programa de físico-recreativo. Dado los resultados obtenidos se concuerda con numerosos autores de la necesidad de crear programas de intervención integrales, incluyendo aspectos tales como la actividad física para la salud, y diversos procesos de educación para la salud, logrando que el paciente o sujeto estudiado logre óptimas relaciones sociales y profesionales para transformar aspectos negativos en positivos,<sup>14-17</sup> incluyendo las acciones pertinentes que todo programa educativo debe tener presente,

como la adaptación de los contenidos a las necesidades y posibilidades de la población intervenida.<sup>18-22</sup>

Las limitantes básicas de la presente investigación se relacionan con la necesidad de aumentar el tamaño de la muestra de profesores universitarios, para lo cual se recomienda ampliar la investigación a otras universidades ecuatorianas. Por otra parte, y a pesar del poco tiempo de aplicada la propuesta (un mes), los efectos fueron positivos, recomendando la necesidad de proseguir con el tiempo de aplicación de la propuesta para valorar como influye dicho programa a mediano y largo plazo.

## **CONSIDERACIONES FINALES**

Se determinó que la aplicación del programa físico-recreativo aplicado a la muestra de profesores universitarios, sí tiene influencia en el crecimiento personal y la autoestima, generando satisfacción y seguridad de sí mismo para la mejora de la calidad de vida del profesor universitario. Se verificó que el programa de actividades físicas especializadas tuvo efectos positivos a pesar del poco tiempo aplicado, infiriendo que una aplicación de dicho programa por mayor tiempo podría evidenciar mejores resultados en la variable autoestima de cumplimentarse además con otro grupo de acciones psicológicas.

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Voelcker-Rehage C, Niemann C. Structural and functional brain changes related to different types of physical activity across the life span. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2013; 37(9): 2268-2295.
2. Marcos G. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2015; 41(1): 67-76.
3. Calero S, Klever T, Caiza MR, Rodríguez ÁF, Analuiza EF. Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2016; 35(4): 366-374.
4. González Rodríguez R, Cardentey García J. El envejecimiento poblacional: un desafío para los profesionales de la salud en Cuba. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 2015; 14(6): 887-889.
5. Bauman A, Merom D, Bull FC, Buchner DM, Fiatarone Singh MA. Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote “Active Aging”. *The Gerontologist*. 2016; 56(Suppl\_2): S268-S280.



6. M.R.E. La repetición sí sirve para aprender. [Online]. Madrid; 2010 [cited 2017 Diciembre 11. Available from: [https://elpais.com/sociedad/2010/02/08/actualidad/1265583612\\_850215.html](https://elpais.com/sociedad/2010/02/08/actualidad/1265583612_850215.html).
7. Calero S, González SA. Teoría y metodología de la educación física Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2014.
8. Acosta L. La Recreación: Una estrategia para el aprendizaje Colombia: Kinesis; 2002.
9. Chelladurai P, Kerwin S. Human resource management in sport and recreation. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2017.
10. Mejía IA, Morales SC, Orellana PC, Lorenzo AF. Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2017; 36(3): 1-12.
11. Chávez E, Fernández A, Rodríguez AF, Gómez MG, Sánchez B. Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(1): 1-10.
12. Argyle M. *Social Encounters: Contributions to Social Interaction*. 2nd ed. New York: Routledge; 2017.
13. Massenzana FB. Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? *PSOCIAL*. 2017; 3(1): 39-52.
14. Guerra JR, Gutiérrez M, Zavala M, Singre J, Goosdenovich D, Romero E. Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(2): 169-177.
15. Goñi E, Infante G. Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*. 2015; 3(2): 199-208.
16. Fredrickson BL, Joiner T. Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*. 2018; 13(2): 194-199.
17. Rodríguez ÁF, Páez RE, Altamirano EJ, Paguay FW, Rodríguez JC, Calero S. Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*. 2017; 31(4): 1-13.
18. Heras MM, Recalde AV, Rodríguez AR, Bone LI, Álava GD, Bermeo L. Menopausia y actividad física: manual para la atención físico-educativa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(2): 138-149.
19. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*. 2016; 48(6): 1197.

20. Mercedes M, Álvarez JC, Guallichico PA, Chávez P, Romero E. Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(4): 1-13.
21. Torres ÁF, Munive JE, Alberca WV, Díaz MG, Ángulo JR, Morales SC. Adaptaciones curriculares en la enseñanza para alumnos con problemas respiratorios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2017; 36(4): 1-19.
22. Hernández B, Chávez E, Torres JC, Torres AR, Fleitas IM. Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(4): 1-18.
23. de Miguel Díaz M, Alfaro Rocher I, Apodaca Urquijo P, Arias Blanco J, García Jiménez E, Lobato Fraile C. Metodologías de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de competencias: orientaciones para el profesorado universitario ante el Espacio Europeo de Educación Superior Madrid: Alianza editorial; 2006.
24. Caplow T. *The academic marketplace* New York: Routledge; 2017.
25. Blix AG, Cruise RJ, Mitchell BM, Blix GG. Occupational stress among university teachers. *Educational research*. 1994; 36(2): 157-169.
26. Mark G, Smith AP. Effects of occupational stress, job characteristics, coping, and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. *Anxiety, Stress & Coping*. 2012; 25(1): 63-78.
27. Cooper C, Travers C. *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. 2nd ed. New York: Routledge; 2012.
28. Díaz CR, Bulnes MS, Tovar JA, Pisco MC, Huertas RE. El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. *Revista de investigación en psicología*. 2005; 8(2): 87-112.
29. Chughtai AA, Zafar S. Antecedents and consequences of organizational commitment among Pakistani university teachers. *Applied HRM research*. 2006; 11(1): 39.
30. Ahmed MA. The role of self-esteem and optimism in job satisfaction among teachers of private universities in Bangladesh. *Asian Business Review*. 2015; 1(2): 114-120.
31. Reilly E, Dhingra K, Boduszek D. Teachers' self-efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction. *International Journal of Educational Management*. 2014; 28(4): 365-378.
32. Antunes ML, de Moraes ÉH. Síndrome de burnout e nível de atividade física entre professores de Educação Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2018; 22(237): 2-8.

33. DEL ECUADOR. Ley orgánica de educación intercultural. Registro Oficial Ecuador, 2º suplemento, 127. [Online].; 2011 [cited 2017 Noviembre 14. Available from: [http://rsa.utpl.edu.ec/material/CCBB/Nueva\\_LOEI\\_Ley%20organica%20de%20Educacion%20Intercultural.pdf](http://rsa.utpl.edu.ec/material/CCBB/Nueva_LOEI_Ley%20organica%20de%20Educacion%20Intercultural.pdf).
34. Gallegos R. Tercera ola de transformación de la educación superior en Ecuador Quito: Senescyt; 2013.
35. Ramírez R, Minteguiada A. Transformaciones en la Educación Superior Ecuatoriana: Antecedentes y perspectivas futuras como consecuencias de la nueva constitución política. *Revista Educación Superior y Sociedad*. 2010; 15(1): 129-154.
36. Vaca MR, Egas SR, García OF, Otaño LF, Rodríguez ÁF. Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(2): 239-247.
37. Barra Almagia E. Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas: Perspectivas en psicología*. 2012; 8(1): 29-38
38. Cava MJ, Musitu G, Vera A. Efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo. *Revista Mexicana de Psicología*. 2000; 17(2): 151-161.
39. Judge TA, Bono JE. Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of applied. Psychology*. 2001; 86(1): 80.
40. Sowislo JF, Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety?. A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*. 2013; 139(1): 213.
41. Santos LB, del Palacio EA, González M. Percepção do autoconceito físico de escolares de onze a dezesseis anos fisicamente ativos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2018; 22(236): 16-25.
42. Rosenberg M. La autoimagen del adolescente y la sociedad. Buenos Aires: Paidós; 1973.