



Autoconcepto personal, físico, social y académico en universitarios de educación física según el género

Personal, physical, social and academic self-concept in physical education university students by gender

María del Carmen Zueck Enríquez¹ , Edgar Borunda Zueck² , Ana Citlalli Díaz Leal³ ,
Teresa de Jesús Barreras Villavelázquez⁴ , Ma. Concepción Soto Valenzuela⁵ 

- 1) Universidad Autónoma de Chihuahua, Chihuahua, México. ✉ mzueck@uach.mx
- 2) Universidad Autónoma de Chihuahua, Chihuahua, México. ✉ ezueck@uach.mx
- 3) Hospital Regional Dr. Valentín Gómez Farías ISSSTE, Zapopan, México. ✉ citlaldiazmd@gmail.com
- 4) Universidad Autónoma de Chihuahua, Chihuahua, México. ✉ tbarreras@uach.mx
- 5) Universidad Autónoma de Chihuahua, Chihuahua, México. ✉ masoto@uach.mx

Fecha de recepción del manuscrito: 28/06/2025

Fecha de aceptación del manuscrito: 03/09/2025

Fecha de publicación: 14/12/2025

Resumen — Abordar el tema de autoconcepto en estudiantes es relevante, ya que es uno de los factores personales que pueden influir en el aprendizaje de estudiantes universitarios. El objetivo de este estudio fue comparar el autoconcepto en las dimensiones personal, física, social y académica entre estudiantes universitarios mexicanos de educación física, diferenciando entre hombres y mujeres. En la metodología, se llevó a cabo con una muestra de 72 estudiantes de licenciatura en educación física, compuesta por 29 mujeres y 43 hombres, con edades entre los 18 y los 23 años. Es un estudio cuantitativo con un diseño descriptivo y transversal, donde se utilizó el Cuestionario de Autoconcepto Dimensional. Los resultados muestran que los hombres presentan una autopercepción más alta en las dimensiones personal, física y social. No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el factor de autoconcepto académico. Por otro lado, tanto hombres como mujeres se perciben de manera similar en el ámbito académico, lo que indica que no existen diferencias significativas de género en esta dimensión específica del autoconcepto. Se concluye que los hombres tienen una percepción más favorable de sí mismos en los aspectos personal, físico y social de su autoconcepto; por ello, se proporciona evidencia significativa sobre las diferencias de género en el autoconcepto de los estudiantes universitarios, destacando la urgencia de implementar enfoques educativos e intervenciones que las reconozcan y aborden; para promover un desarrollo integral y equitativo entre todos los estudiantes, mediante la implementación de programas dirigidos a fortalecer el autoconcepto.

Palabras clave — Autoconcepto; educación física; género; universitarios.

Abstract — Addressing the issue of self-concept in students is relevant, since it is one of the personal factors that can influence the learning of university students. The objective of this study was to compare self-concept in the personal, physical, social and academic dimensions among Mexican undergraduate physical education students, differentiating between men and women. In the methodology, it was carried out with a sample of 72 undergraduate students in physical education, composed of 29 women and 43 men, with ages between 18 and 23 years old. It is a quantitative study with a descriptive and cross-sectional design, where the Dimensional Self-Concept Questionnaire was used. The results show that men present a higher self-perception in the personal, physical and social dimensions. No significant differences were found between men and women in the academic self-concept factor. On the other hand, both men and women perceive themselves similarly in the academic domain, indicating that there are no significant gender differences in this specific dimension of self-concept. It is concluded that men have a more favorable perception of themselves in the personal, physical and social aspects of their self-concept; therefore, significant evidence is provided on gender differences in the self-concept of university students, highlighting the urgency of implementing educational approaches and interventions that recognize and address them; to promote an integral and equitable development among all students, through the implementation of programs aimed at strengthening self-concept.

Keywords — Self-concept; physical education; gender; university students.

Para Citar: Zueck Enríquez, M. del C., Borunda Zueck, E., Díaz Leal, A. C., Barreras Villavelázquez, T. de J., & Soto Valenzuela, M. C. (2025). Autoconcepto personal, físico, social y académico en universitarios de educación física según el género. *Revista Publicando*, 12. <https://doi.org/10.51528/rp.vol12.id2495>





INTRODUCCIÓN

El autoconcepto (AC) ha sido objeto de estudio que se ha ido construyendo a través de experiencias con el entorno Unkont (2016). El AC, es la percepción que una persona tiene de sí misma, como la imagen mental que tiene de sus capacidades, limitaciones, valores, los roles que desempeña en diferentes contextos, es un concepto que incluye varias dimensiones: emocional, social, física, académica y familiar (Barnett et al., 2017).

La imagen mental de un individuo puede estar condicionada por sus experiencias sus valores culturales, a interacción social en la que se desenvuelve, así como, con las expectativas personales (Platow et al., 2013; Pehlivan, 2017). El AC, en adolescentes está formado por sus sentimientos, sus pensamientos y las percepciones que tienen otras personas sobre ellos mismos, esto se refleja en la forma en la que frecuentemente actúan, lo que influye en sus emociones, sus ideas, en sus decisiones. Los adolescentes se perciben con mayor dominio desde los aspectos físico y social, puede cambiar de manera abrupta su percepción de la realidad, su sentir, sus formas de relacionarse con el entorno, el AC del adolescente no es algo estático puede variar constantemente (Unkont, 2016). En un estudio con adolescentes de Chacón (2016), refiere que la dimensión con mayor predominancia fue el autoconcepto físico, después el AC académico, finalizando con el emocional, social y familiar.

Abordar el tema de autoconcepto (AC) en estudiantes es relevante, ya que es uno de los factores personales que pueden influir en el aprendizaje, aunque, las barreras para el aprendizaje es multifactorial, según Martín (2015) pueden ser cognitivas (madurez cognitiva, pensamiento reflexivo, antecedentes académicos, conocimientos previos, hábitos de estudio, etc.) y no cognitivas (edad, género, motivación, autoestima, autoconcepto, personalidad, sentido de la vida, etc.) factores que dependen del ambiente y nivel educativo en el que se forman los estudiantes (Yuen et al., 2017). La falta de consolidación de los factores referidos en los adolescentes están relacionados con el consumo de drogas, alcohol, embarazos no deseados, delincuencia, entre otros, que constituyen algunas de las causales de altos índices de reprobación, deserción y/o rezago; los ambientes escolares deben estar atentos ante estas conductas de riesgo, lo que sustenta que si se desarrollan acertadamente la persona manifestará un AC positivo, con altas expectativas, un adecuado desarrollo social y emocional y un sentido de la vida escolar (Abramoski et al., 2018).

Particularmente el AC, como un factor determinante en el desempeño académico de los estudiantes, se ha estudiado, relacionándolo con diferentes variables como la motivación, el rendimiento académico, estrategias y dificultades del aprendizaje (Costa y Taberner, 2012); diferentes autores hacen planteamientos para desarrollar el AC positivo: interacciones de los estudiantes con otros actores educativos y aprender de sus experiencias (Goñi, 2009), programas de tutorías que contribuyan al AC, fomentar el trabajo colaborativo, promover programas de actividad física (Chacón et al., 2017). En la medida que el estudiante madura cognitivamente, tomara más conciencia de las competencias que está desarrollando, lo que le brinda empoderamiento y seguridad en su desarrollo académico y en todos los ámbitos de su vida (Ibarra y Jacobo, 2016). La falta de un proyecto de vida puede ser uno de los factores que influyen en un bajo desempeño académico (Gualtero, 2016).



Por otra parte, tener expectativas a futuro requiere que la persona se proponga objetivos y obviamente acciones para lograrlos, lo que es una tendencia presente en la vida; pero en la etapa de la adolescencia adquiere especial relevancia, existe mucha incertidumbre, temor para consolidar sus expectativas y me-tas, es una etapa en la que hay exigencias de preparación para la edad adulta, que se ven influidas por los valores familiares, logros académicos, género, etc. (Papalia et al., 2009). En este sentido, en los contextos educativos es pertinente atender acciones centradas en el estudiante, identificar y atender sus creencias de autoeficacia y de autoconcepto académico, como factores predictivos; en la medida que un estudiante tenga una percepción más positiva de sí mismo, se planteará metas más altas. Sin embargo, De Barbieri (2018), refiere que “los procesos educativos, no son fáciles y rápidos, a pesar de todos los planteamientos y acciones que se han llevado a cabo en la educación, estos no han sido suficientes, puesto que en las escuelas se sigue priorizando el desarrollo de aptitudes para el saber conocer y el saber hacer; no apoyando a sus estudiantes a encontrar un sentido al aprendizaje”.

El AC es abordado desde diversas dimensiones como son aspectos: académicos, físicos, emocionales, sociales y familiares. El AC académico es el conjunto de éxitos, experiencias, evaluaciones académicas, fracasos que un estudiante tiene en su formación escolar; el AC físico por su parte, es la percepción que un individuo tiene de su apariencia física, habilidades para cualquier tipo de actividad física; el AC emocional es la percepción del estado emocional y respuestas a situaciones que se le presenten, sentimientos de bienestar y de satisfacción, a su equilibrio emocional, a la aceptación, seguridad y confianza de sí mismo. El AC social se relaciona con el desempeño de la persona con sus relaciones sociales, su habilidad para solucionar con problemas en su interacción social, su sentido de adaptación y aceptación de los demás. Asimismo, el AC familiar es la percepción de identidad, autonomía personal, sentido de responsabilidad y autocontrol (García y Musitu, 2014).

Por su parte, el autoconcepto físico (ACF), como una de las dimensiones del autoconcepto general se re-fiere a la percepción de la persona que lo define físicamente, no sólo a su apariencia física sino a su estado de forma física, condición física, según sus propias habilidades incluye competencia deportiva (Fernández-Bustos et al., 2015; González-Valero et al., 2020; Urrutia et al., 2023). El ACF y el académico son muy importantes en los jóvenes, el hecho de que cuenten con un ACF alto influirá positivamente en sus pensamientos y sus actitudes en lo académico lo que les brindará mayor sensación de control y satisfacción.

En el ACF, se observan comportamientos diferentes entre hombres y mujeres, determinados por la edad, condición física y motivación por la actividad física, con índices más altos en los hombres, en tanto que las mujeres muestran mayor preocupación por su imagen corporal que los hombres (Cardozo et al., 2023; Ramos et al., 2016). Otro estudio realizado por Urrutia et al. (2023), encontraron diferencias significativas con puntajes más altos en hombres en coordinación, resistencia, salud, deporte, estima global y apariencia; Tapia (2019) por su parte reporto puntuaciones más altas en mujeres, en apariencia y atractivo físico.

Estudios de AC, desde la dimensión física que estimaron variables como apariencia, fuerza y habilidad deportiva, han relacionados el AC con la salud y las condiciones físicas (Babic et al.,



2014; De la TorreCruz et al., 2019). RodríguezFernández et al., 20014) han encontrado en su estudio relación entre el AC físico y la coordinación motora. Otro estudio realizado con estudiantes por Lemoyne et al. (2015) encontraron una relación positiva entre el nivel de práctica de actividad física y el autoconcepto. Diferentes estudios (De la TorreCruz et al., 2019; Serpa dos Santos et al., 2017) refieren relaciones entre la práctica de actividades físicas y la imagen corporal en jóvenes, al encontrar que los sujetos más activos físicamente mantienen una composición corporal más saludable, y al estar satisfechos con su imagen evidencian mejoras en su AC en sus diferentes dimensiones.

Kumar y Choudhuri (2017); Ocampo et al. (2022); y Veas et al. (2019), en sus estudios refieren una relación positiva entre AC y rendimiento académico, tomando en cuenta que el AC tiene efectos positivos o negativos en todas las relaciones interpersonales que el estudiante mantenga en su entorno (Huang et al., 2019). En este mismo sentido el AC académico está influenciado por las experiencias vividas en su entorno, la percepción y habilidades de sus habilidades para el aprendizaje, que están estrechamente ligadas a su motivación y a su rendimiento académico, de aquí que, cuanto más sea la creencia de autoeficacia del estudiante, será mayor su perseverancia y esfuerzo hacia el estudio (Cárcamo et al., 2020; Véliz et al., 2020); cuando un estudiante se siente motivado para alcanzar sus metas, se percibe competente, los resultados en su formación académica serán mayores (Chávez-Becerra et al., 2020); asimismo un AC académico bajo da como resultados menos ambiciosos en el aprendizaje (Suriá, 2023). Investigaciones con comparaciones de género, han revelado que las mujeres presentan niveles más altos de AC académico que los hombres (Sánchez-Zafra et al., 2022).

Además, se ha confirmado la influencia de la actividad física no solo en el autoconcepto físico, sino en la autoestima y el rendimiento académico (Vallejo y Alguacil, 2022). Estas diferencias de género observadas en nuestro estudio respecto al autoconcepto físico en estudiantes universitarios considerando que, como se mencionó anteriormente, el periodo de la adolescencia, coincide la transición del periodo escolar a la universidad con los inicios de estilos de vida poco saludables, donde los jóvenes están sujetos a múltiples cambios a causa de su inestabilidad psicológica (Smetana et al., 2006), viviendo una etapa de mayores responsabilidades y desafíos (Rach y Heinze, 2017) que ponen en riesgo el autoconcepto (Salinas-Miranda et al., 2015). Además, la evidencia demuestra que dentro de la transición que viven los estudiantes se producen cambios en el estilo de vida y hábitos saludables, los cuales se manifiestan en menores niveles de actividad física en estas etapas (Chen et al., 2014; Kljajević et al., 2021).

Por todo ello, el propósito de esta investigación fue realizar un análisis comparativo de los perfiles de autoconcepto en estudiantes universitarios mexicanos de la carrera de educación física. Esta investigación se centra en responder dos preguntas clave:

¿En qué dimensiones del autoconcepto (físico, personal, social y académico) las estudiantes universitarias de educación física se perciben de manera más positiva o negativa en comparación con sus compañeros masculinos?

¿Cuáles son las dimensiones del autoconcepto en las que tanto las mujeres como los hombres universitarios de educación física se perciben de manera más favorable?



A través de este estudio, se pretende identificar las diferencias y similitudes en la percepción del autoconcepto entre géneros, proporcionando una comprensión más profunda de cómo se construye y manifiesta el autoconcepto en el contexto de la educación física universitaria en México. Los hallazgos de esta investigación podrían contribuir al desarrollo de estrategias educativas y de intervención que promuevan un autoconcepto positivo y equilibrado entre los estudiantes de ambos géneros.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio sigue un enfoque descriptivo de diseño no experimental y carácter transversal. No se efectúan manipulaciones intencionales de las variables ni se asignan sujetos de manera aleatoria. En su lugar, se recopilan y analizan datos en un solo punto temporal. El propósito de esta metodología es proporcionar una descripción detallada de las variables y examinar su incidencia o interrelación en ese momento específico (Hernández, 2023).

Variable explicativa

Género: Hombres y Mujeres.

Variables de respuesta

Autoconcepto Personal. Promedio ponderado obtenido de las respuestas a los ítems: 4, 6, 7, 11, 12 y 14 del Cuestionario de Autoconcepto Dimensional (AUDIM-M) de Blanco et al. (2022).

Autoconcepto Físico. Promedio ponderado obtenido de las respuestas a los ítems: 1, 9, 10 y 15 del Cuestionario de Autoconcepto Dimensional (AUDIM-M) de Blanco et al. (2022).

Autoconcepto Social. Promedio ponderado obtenido de las respuestas a los ítems: 2, 3 y 8 del Cuestionario de Autoconcepto Dimensional (AUDIM-M) de Blanco et al. (2022).

Autoconcepto Académico. Promedio ponderado obtenido de las respuestas a los ítems: 5 y 13 del Cuestionario de Autoconcepto Dimensional (AUDIM-M) de Blanco et al. (2022).

Participantes

Participaron en el estudio 72 universitarios, 29 mujeres y 43 hombres todos alumnos de la licenciatura en educación física que se ofrece en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física (FCCF) de la Universidad Autónoma de Chihuahua. La edad de las mujeres fluctuó entre los 18 y 23 años, con una media de 19.00 y una desviación estándar de 1.23 años y la edad de los hombres entre los 18 y 23 años, con una media de 19.56 y una desviación estándar de 1.52 años. Se consideró como único criterio de exclusión el no responder a la totalidad de las preguntas del cuestionario.

Procedimiento

Se invitó a participar en el estudio a los estudiantes de los primeros tres semestres de la licenciatura en Educación Física de la FCCF. Aquellos que aceptaron participar firmaron una carta



de consentimiento informado. Posteriormente, se aplicó el instrumento previamente descrito utilizando una computadora personal, a través del módulo administrador del editor de escalas de ejecución típica. La aplicación del instrumento se realizó en los centros de cómputo de la FCCF, durante sesiones de aproximadamente 30 minutos.

Al inicio de cada sesión, se ofreció una breve introducción sobre la importancia de la investigación y se explicó cómo acceder al instrumento. Se solicitó a los participantes que respondieran con la máxima sinceridad y se les garantizó la confidencialidad de los datos obtenidos. Las instrucciones detalladas sobre cómo responder se presentaron en las primeras pantallas, antes del primer reactivo del instrumento. Al finalizar la sesión, se agradeció a los participantes por su colaboración.

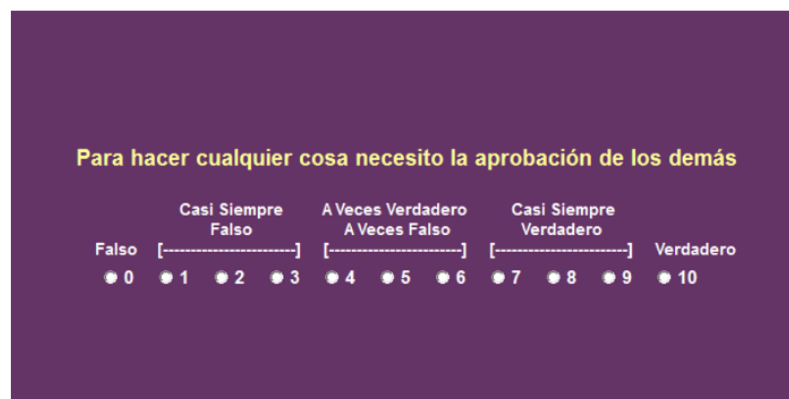
Los datos fueron recopilados utilizando el módulo generador de resultados del editor de escalas, versión 2.0 (Blanco et al., 2013). Es importante destacar que este estudio recibió la aprobación del Comité Científico de la Secretaría de Investigación y Posgrado de la FCCF de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

Instrumento

El cuestionario de autoconcepto dimensional (AUDIM-M) de Fernández-Zabala et al. (2015) versión modificada por Blanco et al. (2022) es una escala tipo Likert compuesta por 15 ítems relacionados con la persona. Los participantes responden en una escala del 0 al 10 (falso 0, casi siempre falso 1, 2 y 3, a veces verdadero, a veces falso 4, 5 y 6, casi siempre verdadero 7, 8 y 9 y verdadero 10) de acuerdo con el grado de aceptación del enunciado con cada uno de los aspectos propuestos (eligiendo la respuesta que mejor se adapte a su persona). Los ítems del cuestionario se agrupan en cuatro factores: autoconcepto personal (6 ítems), autoconcepto físico (4 ítems), autoconcepto social (3 ítems) y autoconcepto académico (2 ítems).

Figura 1.

Ejemplo de enunciado y respuestas de los ítems del cuestionario.





Análisis de datos

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos, calculando las medias y desviaciones estándar para las cuatro variables de respuesta: autoconcepto personal, físico, social y académico. Tras confirmar que los datos cumplían con los supuestos necesarios para los análisis estadísticos paramétricos, se procedió a llevar a cabo un análisis multivariante de varianza (MANOVA). Este análisis fue seguido por análisis de varianza univariados (ANOVAs) para examinar las diferencias en la percepción del autoconcepto entre mujeres y hombres universitarios en los factores personal, físico, social y académico.

Para identificar en qué dimensiones del autoconcepto tanto mujeres como hombres se perciben de manera más favorable, se realizaron análisis de varianza de medidas repetidas. Estos análisis se aplicaron a los puntajes promedio de los factores de autoconcepto personal, físico, social y académico en las sub-muestras de mujeres y hombres.

El tamaño de los efectos se estimó utilizando la eta cuadrado (η^2), proporcionando una medida de la magnitud de las diferencias observadas. Para los análisis post hoc, se empleó la prueba de Bonferroni, que permite realizar comparaciones múltiples controlando el error tipo I.

Todos los análisis estadísticos se llevaron a cabo utilizando el software SPSS versión 21.0 para Windows. Se estableció un nivel de significación estadística de $p = .05$ para determinar la relevancia de los resultados obtenidos.

RESULTADOS

¿En qué dimensiones del autoconcepto se perciben mejor las mujeres que los hombres y viceversa?

La tabla 1 presenta las medias y desviaciones estándar de los puntajes en los factores de autoconcepto personal, físico, social y académico, junto con los resultados del análisis multivariante de varianza (MANOVA) y los análisis de varianza univariados (ANOVAs) subsecuentes. El MANOVA reveló diferencias globales significativas en las puntuaciones de autoconcepto según el género (Lambda de Wilks = .652; $p < .001$; $\eta^2 = .348$). Los ANOVAs posteriores indicaron que los hombres se perciben de manera más positiva en los factores de autoconcepto personal ($F = 34.546$, $p < .001$), físico ($F = 5.384$, $p < .05$) y social ($F = 4.578$, $p < .05$) en comparación con las mujeres. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el factor de autoconcepto académico. Estos resultados sugieren que, en general, los hombres tienen una percepción más favorable de sí mismos en los aspectos personal, físico y social de su autoconcepto. Por otro lado, tanto hombres como mujeres se perciben de manera similar en el ámbito académico, lo que indica que no existen diferencias significativas de género en esta dimensión específica del autoconcepto.



Tabla 1.

Análisis de varianza para los factores de autoconcepto de acuerdo la variable género.

	Género		F	η^2
	Mujer N=29	Hombre N=43		
Autoconcepto Personal	5.05 (1.38)	6.08 (1.14)	34.548***	.330
Autoconcepto Físico	6.47 (1.31)	7.19 (1.26)	5.384*	.071
Autoconcepto Social	6.56 (1.97)	7.41 (1.70)	4.578*	.081
Autoconcepto Académico	6.81 (1.92)	7.47 (1.65)	2.459	.034

Nota. * = $p < .05$ ** = $p < .01$ *** = $p < .001$. La desviación estándar aparece entre paréntesis enseguida de cada media

¿En qué dimensiones del autoconcepto las mujeres se perciben mejor o peor?

Los resultados del Análisis de Varianza de Medidas Repetidas en la submuestra de mujeres indican que, de las seis comparaciones posibles, tres muestran diferencias significativas (tabla 2). Las mujeres se perciben de manera más positiva en el factor de autoconcepto académico, mientras que presentan la puntuación más baja en el factor de autoconcepto personal (figura 2).

Específicamente, las mujeres se perciben de manera más positiva en el factor de autoconcepto académico, lo que sugiere una mayor confianza en sus habilidades y logros académicos. Por otro lado, el factor de autoconcepto personal muestra la puntuación más baja, indicando que las mujeres tienen una percepción menos favorable de sí mismas en aspectos personales y emocionales. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar las diferencias en la percepción del autoconcepto en distintos ámbitos para fomentar un desarrollo integral y equilibrado.



Tabla 2.

Análisis de varianza medidas repetidas para los factores autoconcepto personal, físico, social y académico. Submuestra mujeres.

Fuente	gl	F	η^2
Factores de Autoconcepto	3	10.272***	.268
Error	84		

Mujeres	Autoconcepto Personal	Autoconcepto Físico	Autoconcepto Social	Autoconcepto Académico
	5.05	6.47	6.56	6.81
Autoconcepto Personal		<	<	<
Autoconcepto Físico	>		=	=
Autoconcepto Social	>	=		=
Autoconcepto Académico	>	=	=	

= la media del renglón y la media de la columna no presentan diferencias significativas

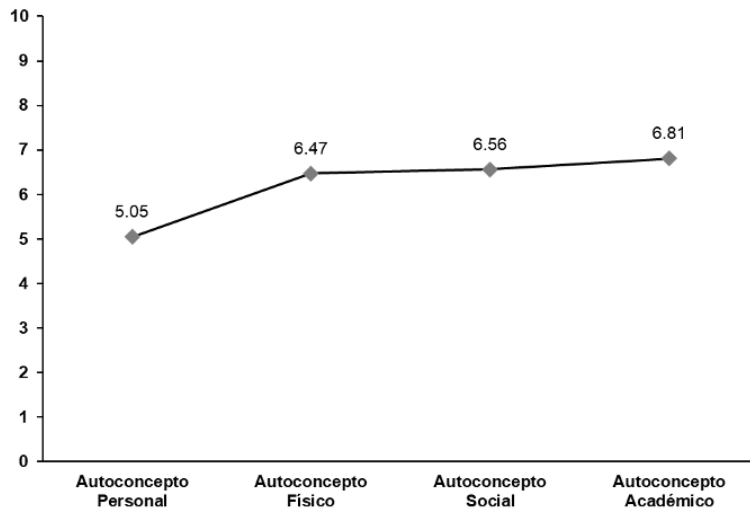
> la media del renglón es significativamente mayor que la media de la columna

< la media del renglón es significativamente menor que la media de la columna

* = $p < .05$ ** = $p < .01$ *** = $p < .001$

Figura 2.

Puntuaciones promedio en cada uno de los factores del autoconcepto. Submuestra mujeres.





¿En qué dimensiones del autoconcepto los hombres se perciben mejor o peor?

Los resultados del Análisis de Varianza de Medidas Repetidas realizado en la submuestra de hombres revelan que, de las seis comparaciones examinadas, únicamente dos muestran diferencias estadísticamente significativas (tabla 3).

Específicamente, los hombres tienden a tener una percepción más favorable en el ámbito del autoconcepto académico, lo que sugiere una autoevaluación positiva en este aspecto. Por otro lado, presentan la puntuación más baja en el factor de autoconcepto personal, indicando áreas potenciales de mejora en su percepción personal y autoestima (figura 3). Estos resultados subrayan la importancia de considerar las distintas dimensiones del autoconcepto al evaluar el autoconcepto en hombres.

Tabla 3.

Análisis de varianza medidas repetidas para los factores autoconcepto personal, físico, social y académico. Sub-muestra hombres.

Fuente	gl	F	η^2
Factores de Autoconcepto	3		
Error	126	4.346**	.094

Hombres	Autoconcepto Personal	Autoconcepto Físico	Autoconcepto Social	Autoconcepto Académico
	6.80	7.19	7.41	7.47

Autoconcepto Personal	=	=	<	<
Autoconcepto Físico	=	=	=	=
Autoconcepto Social	>	=	=	=
Autoconcepto Académico	>	=	=	=

= la media del renglón y la media de la columna no presentan diferencias significativas

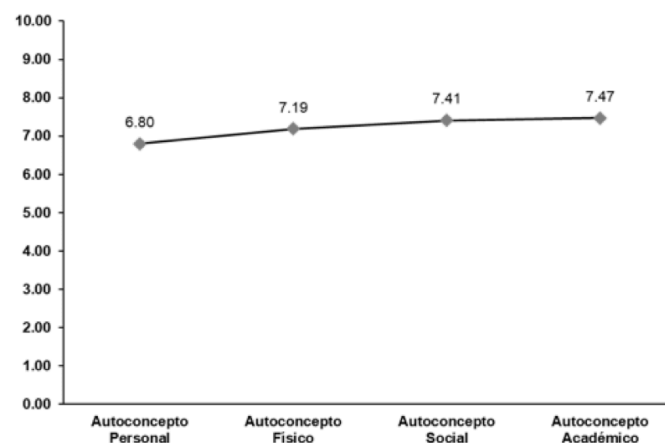
> la media del renglón es significativamente mayor que la media de la columna

< la media del renglón es significativamente menor que la media de la columna

* = $p < .05$ ** = $p < .01$

Figura 3.

Puntuaciones promedio en cada uno de los factores del autoconcepto. Submuestra hombres.





DISCUSIÓN

Con respecto a los resultados encontrados que sugieren que, en general, los hombres tienen una percepción más favorable en el AC físico, coincide con los resultados encontrados en otros estudios que obtuvieron similares resultados con cifras inferiores en su percepción de AC físico (Cardozo et al., 2023; Revuelta et al., 2016; Beltrán et al., 2017). Por otra parte, el estudio reveló que las mujeres se perciben de manera más positiva en el factor de autoconcepto académico, lo que sugiere una mayor confianza en sus habilidades y logros académicos, en tanto que, en los hombres se encontraron mayores puntajes en el AC físico, resultados que coinciden con investigaciones previas, que reportan diferencias de género entre hombres y mujeres, (Esnaola, 2006; Ingles et al., 2009; Núñez y Albo., 2004; Padilla et al., 2010; Roa-Tampe et al., 2020; Vicent et al., 2015; Zubeldia et al., 2018).

Los resultados arrojados en el presente estudio y por otros autores, sugieren por una parte promover acciones orientadas a las mujeres para atender a su AC físico, ya que mejorar su percepción puede funcionar como facilitados de la actividad física (Guedea-Delgado et al., 2017), lo que supone que una persona es capaz respecto a las habilidades de su cuerpo, para lograr moverse con autonomía y seguridad, en forma y físicamente más atractiva (De Jonge et al., 2019; Ornelas et al., 2020).

Los hallazgos de este estudio respaldan las conclusiones de investigaciones anteriores, como las de Blanco et al. (2015) y Franco et al. (2018), que también documentaron diferencias de género en la percepción del autoconcepto. No obstante, los resultados muestran una coincidencia parcial con los reportados por Jurado et al. (2018), lo que sugiere que las variaciones en el autoconcepto según el género pueden depender del contexto social en el que se desarrollan.

Las discrepancias observadas entre hombres y mujeres pueden atribuirse, en parte, al proceso de socialización, que fomenta la formación de percepciones distintas acerca de las tareas, actividades y roles que se consideran apropiados para cada género. Este proceso tiene un impacto significativo en las expectativas y creencias que cada grupo desarrolla respecto a su autoconcepto, afectando así sus percepciones desde la infancia.

CONCLUSIONES

Es fundamental considerar que estos patrones de socialización no solo influyen en la manera en que los individuos se ven a sí mismos, sino también en cómo interactúan con su entorno social. Por lo tanto, para comprender plenamente las diferencias en el autoconcepto entre géneros, es esencial investigar más a fondo los factores contextuales y culturales que pueden estar en juego. Esto podría contribuir a la creación de intervenciones más efectivas que aborden las necesidades específicas de cada género y pro-muevan un autoconcepto positivo desde una edad temprana.

Estudiar el autoconcepto (AC) en estudiantes universitarios es de gran importancia por varias razones, en primer lugar, el autoconcepto influye directamente en el desarrollo personal de los estudiantes, afectando su autoestima y confianza. Comprender cómo se perciben a sí mismos puede ayudar a identificar áreas donde necesitan apoyo para desarrollar una autoimagen más positiva. Además, un autoconcepto académico positivo está estrechamente relacionado con un



mejor rendimiento en los estudios; los estudiantes que creen en sus capacidades tienden a esforzarse más y a superar los desafíos académicos con mayor eficacia. En cuanto a las relaciones interpersonales, el autoconcepto también juega un papel crucial, un autoconcepto social saludable puede mejorar las habilidades de comunicación y las relaciones con compañeros y profesores, creando un ambiente universitario más colaborativo y armonioso.

El bienestar emocional es otro aspecto fundamental, un autoconcepto equilibrado contribuye al bienestar emocional y mental reduciendo la probabilidad de que los estudiantes experimenten ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. Asimismo, conocer su autoconcepto puede ayudar a los estudiantes a tomar decisiones más informadas sobre su futuro profesional, aquellos que tienen una clara comprensión de sus fortalezas y debilidades pueden elegir carreras que se alineen mejor con sus habilidades e intereses, abordar el AC, desde diferentes perspectivas, lleva a reconocer la importancia de estudiarlo para abonar en la formación profesional integral y equilibrada de los universitarios.

En síntesis, esta investigación proporciona evidencia significativa sobre las diferencias de género en el autoconcepto de los estudiantes universitarios, destacando la urgencia de implementar enfoques educativos e intervenciones que reconozcan y aborden estas diferencias. Esto es fundamental para promover un desarrollo integral y equitativo entre todos los alumnos.

En esta misma lógica, también es crucial abordar las diferencias de género, desde la perspectiva de factores demográficos y culturales que influyen en el autoconcepto: académico, físico, personal social, y como consecuencia su relación con el rendimiento académico en el ánimo de proponer e implementar acciones orientadas a promover la inclusión y la equidad en los procesos de formación de los universitarios; dar continuidad a estudios en el tema de autoconcepto apoyará a los futuros educadores físicos en su desempeño académico para fortalecer su bienestar y rendimiento académico, prepararlos para su desempeño profesional en la solución de problemas que enfrentarán en los diferentes contextos de educación y salud donde se desempeñen.

Sin embargo, es necesario señalar al menos dos limitaciones en este estudio. Primero, la muestra se restringe a universitarios de la ciudad de Chihuahua, México, lo que limita la capacidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones o contextos. Ampliar la muestra a diversas localidades sería un paso importante para investigaciones futuras. En segundo lugar, el uso de un instrumento de medición basado en autoinformes puede introducir sesgos relacionados con la deseabilidad social, afectando la precisión de las respuestas obtenidas. Estas limitaciones deben ser consideradas en la interpretación de los resultados y subrayan la importancia de futuros estudios que busquen profundizar en estas cuestiones.

Finalmente, los hallazgos sobre el autoconcepto pueden guiar la creación de programas y estrategias educativas que fomenten un desarrollo integral y equilibrado de los estudiantes, promoviendo un entorno de aprendizaje más inclusivo y efectivo. En resumen, el estudio del autoconcepto en estudiantes universitarios no solo proporciona una visión profunda de su desarrollo personal y académico, sino que también ofrece herramientas valiosas para mejorar su bienestar general y éxito futuro.



REFERENCIAS

- Abramoski, K., Pierce, J., Hauck, C., & Stoddard, S. (2018). Variations in adolescent purpose in life and their association with lifetime substance use. *The Journal of School Nursing*, 34(2), 114-120. <https://doi.org/10.1177/1059840517696964>
- Babic, M.J., Morgan, P.J., Plotnikoff, R.C., Lonsdale, C., White, R.L., y Lubans, D.R. (2014). Actividad física y autoconcepto físico en Juventud: revisión sistemática y metaanálisis. *Sport. Med.* 44, 1589–1601. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25053012/>
- Barnett, L., Salmon, J., Timperio, A., Lubans, D., y Ridgers, N. (2017). ¿Cuál es la contribución de la habilidad motora, la aptitud física y la actividad física a las autopercepciones de los niños sobre la competencia motora? *J. Sci. Med. Sport*, 20, e76. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.01.025>
- Beltrán, V.J., Sierra, A.C., Jiménez, A., González-Cutre, D., Martínez, C., y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos*, (31), 3-7. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345750049001.pdf>
- Blanco, H., Ornelas, M., Tristán, J., Cocca, A., Mayorga-Vega, D., López-Walle, J., & Vicianá, 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., Ornelas, M., Barrón, J.C., Franco, L.I., Aguirre, S.I., Blanco, H., y Jurado, P.J. (2022). Structure of the AUDIM-M Dimensional Self-Concept Questionnaire in Mexican Adolescents. *Children*, 9(60), 1-11. <https://doi.org/10.3390/children9010060>
- Blanco, J.R., Rodríguez-Villalobos, J.M., Barrón, J.C., & Medina, H.L. (2015). Self-concept in young mexicans, a comparison by gender. *American Journal of Applied Psychology*, 4(6), 163-165. <https://www.sciencepublishinggroup.com/article/10.11648/j.ajap.20150406.16>
- Cárcamo, C., Moreno, A., y Del Barrio, C. (2020). Diferencias de género en matemáticas y lengua: rendimiento académico, autoconcepto y expectativas. *Suma Psicológica*, 27(1), 27-34. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.4>
- Cardozo, L.A., Peña-Ibagón, J.C., Florez-Escobar, W., Castillo-Daza, C.A., Bonilla-Ocampo, D. A., y Reina-Monroy, J. L. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes uni-versitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. *Retos*, 48, 167-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95076>
- Chacón, E.L. (2016). Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <https://repositoriosiidca.csuca.org/Record/RepoUSAC6809/Details>
- Chacón, F., Padial, R., Clements, S.Y., Breton, S., Cepero, M., y Zurita, F. (2017). Relación entre el



rendimiento académico y autoconcepto en jugadoras de baloncesto de categoría cadete en competición nacional extraescolar. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 75-80. <https://doi.org/10.6018/300411>

Chávez-Becerra, M., Flores-Tapia, M., Castillo-Nava, P., y Méndez-Lozano, S. (2020). El autoconcepto en universitarios y su relación con rendimiento escolar. *Revista de Educación y Desarrollo*, 53, 37-47. <https://bit.ly/4luGRDG>

Chen, S., Kim, Y., y Gao, Z. (2014). El papel de la educación física en la actividad física diaria y el comportamiento sedentario de los jóvenes. *BMC Public Health* 14,(110), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-110>

Costa, S. y Tabernero, C. (2012). Rendimiento académico y autoconcepto en estudiantes de educación secundaria obligatoria según el género. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 3(2), 175-193. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245124456006.pdf>

De Barbieri, A. (2018). *Educación sin culpa*. Penguin Random House.

De la TorreCruz, M.J., LópezSerrano, S., RuizAriza, A., y MartínezLópez, E.J. (2019). El apoyo parental percibido hacia la actividad física predice positivamente el autoconcepto físico en adolescentes jóvenes. *Educ. Psychol*, 39, 941-959. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1620921>

De Jonge, M., Mackowiak, R., Pila, E., Crocker, P.R., & Sabiston, C.M. (2019). The relationship between sport commitment and physical self-concept: Evidence for the self-enhancement hypothesis among adolescent females. *Journal of sports sciences*, 37(21), 2459-2466. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31288678/>

Esnaola, I. (2006). Diferencias de sexo en el autoconcepto de los adolescentes. *INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 67-75. <http://hdl.handle.net/10662/18121>

Fernández-Bustos, J.G., González-Martí, I., Contreras, O., y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y ACF en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)

Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Rodríguez-Fernández, A., y Goñi, A. (2015). Un nuevo cuestionario en castellano con escalas de las dimensiones del autoconcepto. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(2), 149-159. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243045364005.pdf>

Franco, H., Blanco, H., Jurado, P.J., Aguirre, S.I., y Blanco, J.R. (2018). Invarianza factorial del cuestionario de autoconcepto dimensional AUDIM-M en hombres y mujeres universitarios mexicanos. *European Scientific Journal*, 14(29), 232 - 243. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n29p231>

García, F., y Musitu, G. (2014). Autoconcepto Forma 5. Tea. https://web.teaediciones.com/ejemplos/af-5_manual_2014_extracto.pdf

Goñi, E. (2009). El autoconcepto personal: Estructura interna, medida y variabilidad. [Tesis de



- doctorado, Universidad del País Vasco]. <https://portaldelaciencia.uva.es/documentos/5ecb7f622999521315202447>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L., y Puertas-Molero, P. (2020). Motivation, self-concept and discipline in young adolescents who practice rhythmic gymnastics. An intervention. *Children*, 7(9), 135. <https://doi.org/10.3390/children7090135>
- Gualtero, M. (2016). Importancia del proyecto de vida como eje motivacional para el ingreso a estudios superiores, en los estudiantes de los grados 10° y 11° de la institución educativa Técnica La Chamba, del Guamo, Tolima. [Tesis de maestría, Universidad de Tolima, Colombia]. <https://bit.ly/3GmtZAI>
- Guedea-Delgado, J.C., Solano-Pinto, N., Blanco-Ornelas, J.R., Ceballos-Gurrola, O., & Zueck-Enríquez, M.C. (2017). Autoconcepto físico, género y cuidado de la salud en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 51-59. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045008.pdf>
- Hernández, R. (2023). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.
- Huang, C., Yu, C., & Wu, I. (2019). Relationships between the parent-child interaction, self-concept, and school adjustment of junior high school students with disabilities. *Journal of Research in Education Sciences*, 63(1), 103-140. [https://doi.org/10.6209/JORIES.2018.63\(1\).04](https://doi.org/10.6209/JORIES.2018.63(1).04)
- Ibarra, E. y Jacobo, H.M. (2016). La evolución del autoconcepto académico en adolescentes. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 21(68), 45-70. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v21n68/1405-6666-rmie-21-68-00045.pdf>
- Ingles, C.J., Pastor, Y., Torregrosa, M.S., Redondo, J., y Garcia-Fernández, J.M. (2009). Diferencias en función del género y el curso académico en dimensiones del autoconcepto: Estudio con una muestra de adolescentes españoles. *Anuario de Psicología*, 40(2), 271-288. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97017660009.pdf>
- Jurado, P.J., Aguirre, S.I., Conchas, M., Mondaca, F., Nájera, R.J., y Blanco, J.R. (2018). Autoconcepto físico, personal, social y académico en adolescentes chihuahuenses. *European Scientific Journal*, 34(14), 162-169. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n34p162>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2022). Physical Activity and Physical Fitness among University Students a Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 158-169. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Kumar, S., & Choudhuri, R. (2017). Academic Self Concept and Academic Achievement of Secondary School Students. *American Journal of Educational Research*, 5(10), 1108-1113. <https://doi.org/10.12691/education-5-10-13>



- Lemoyne, J., Valois, P., y Guay, F. (2015). Autoconcepto físico y participación en actividad física en estudiantes universitarios. *Medicina y Ciencia en el Deporte y el Ejercicio*, 47, 142150. <https://journals.lww.com/acsm-msse/toc/2015/01000>
- Martín, M.J. (2015). Optimización del proceso de selección para incrementar la eficiencia terminal en los programas de posgrado. [Tesis de doctorado, Universidad de Granada]. <https://bit.ly/4e8pXIx>
- Núñez, J., y Martín-Albo, J. (2004). Psicología de la persona sin hogar: estilos de apego y autodeterminación. *Contextual factors and human motivation*. <https://www.researchgate.net/publication/336533450>
- Ocampo, L.E., Isaza, L., Álvarez, L.C., Botero, Y.A. y Ramírez, T. (2022). Desempeño académico, clima social familiar, habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 22(2), 85-100 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a05>.
- Ornelas, M., Benavides, E.V., Solano-Pinto, N., Conchas, M., Rangel, Y.S., & Blanco, H. (2020). Composición e invarianza factorial de la versión corta del Physical Self Description Questionnaire en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 229-242. <https://bit.ly/4ll40Is>
- Padilla, M.T., García, S., & Suarez, M. (2010). Diferencias de género en el autoconcepto general y académico de estudiantes de 4o de ESO. *Revista de Educación*, 352, 495-515. <https://bit.ly/44f9Y6X>
- Papalia, D.E., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Desarrollo humano*. (11.ª ed.). McGraw-Hill.
- Pehlivan, S. (2017). Análisis de la relación entre las habilidades de adaptación social y la autoestima de los estudiantes de secundaria. [Tesis de maestría, Universidad Haliç, Estambul, Turquía]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Platow, M.J., Mavor, K.I., y Grace, D.M. (2013). Sobre el papel del autoconcepto relacionado con la disciplina en los enfoques profundos y superficiales del aprendizaje entre estudiantes universitarios. *Instr. Sci.* 41, 271-285. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11251-012-9227-4>
- Rach, S. y Heinze, A. (2017). La transición de la escuela a la universidad en matemáticas: ¿Qué influencia tienen las variables relacionadas con la escuela? *Revista internacional de educación en ciencias y matemáticas*, 15, 1343-1363. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10763-016-9744-8>
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., y Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(62), 335-353. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.010>
- Reuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la*



- Actividad Física y del Deporte, 16(63), 561-581. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54247310010.pdf>
- Roa-Tampe, K.A., Castillo-Hermosilla, H.C., Valdivia-Lefort, M.C., Briseño, M.P., Gómez-Arizaga, M.P., Navarro, M., Martín, A., Rivera-Lino, B., & Conejeros-Solar, M.L. (2020). Autoconcepto y alta capacidad: influencia de estereotipos de género y programas de enriquecimiento. *Revista Espacios*, 41(17), 14-23. <http://es.revistaespacios.com/a20v41n17/20411714.html>
- RodríguezFernández, A., GonzálezFernández, O., y GoniGrandmontagne, A. (2013). Fuentes de presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico. *Psicotema*, 25, 192198. <https://www.psicothema.com/pdf/4099.pdf>
- Salinas-Miranda, A.A., Salemi, J.L., King, L.M., Baldwin, J.A., Berry, E.L., Austin, D.A., Scarborough, K., Spooner, K.K., Zoorob, R.J., & Salihu, H. M. (2015). Adverse childhood experiences and health-related quality of life in adulthood: revelations from a community needs assessment. *Health and quality of life outcomes*, 13, (123), 1-12. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12955-015-0323-4>
- Sánchez-Zafra, M., Cachón-Zagalaz, J., Sanabrias-Moreno, D., Lara-Sánchez, A.J., Shmatkov, D., y Zagalaz-Sánchez, M.L. (2022). Inteligencia emocional, autoconcepto y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*, 14(1), 135-148. <https://bit.ly/46iEYW7>
- Serpa dos Santos, J.C., Castillo, E., Gama de Araujo, A.P., y Giménez, F.J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6, 39-48. <https://doi.org/10.6018/300381>
- Smetana, J.G., Campione-Barr, N., y Metzger, A. (2006). Desarrollo adolescente en contextos interpersonales y sociales. *Annu. Rev. Psychol*, 57(1), 255-284. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190124>
- Suriá, R. (2023). Autoconcepto y metas académicas en estudiantes universitarios/as con discapacidad. *REOP: Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 34(2), 110-125. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/136822>
- Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y ACF en adolescentes en función del sexo. *Retos*, 36, 185-192. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67130>
- Unkont. (2016). El autoconcepto. <https://bit.ly/44mOvZR>
- Urrutia, J., Vera, A., Flores Rivera, C., Hetz, K., Pavez-Adasme, G., y Poblete-Valderrama, F. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física. *Retos*, 49, 510–518. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>
- Vallejo, A. y Alguacil, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de



Tenerife. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (46), 120-128. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93496>

Veas, A., Castejón, J., Miñano, P., y Gilar-Corbí, R. (2019). Actitudes en la adolescencia inicial y rendimiento académico: el rol mediacional del autoconcepto académico. *Revista de Psicodidáctica*, 24(1), 71-77. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2018.11.001>

Véliz, A., Dorner, A., y Sandoval, S. (2020). Relación entre autoconcepto, autoeficacia académica y rendimiento académico en estudiantes de salud de Puerto Montt, Chile. *EDUCADI*, 1(1), 97-109. <https://bit.ly/4enubfa>

Vicent, M., Lagos-San, N., González, C., Inglés, J., García-Fernández, J.M., y Gomis, N. (2015). Diferencias de género y edad en autoconcepto en estudiantes adolescentes chilenos. *Revista de Psicología*, 24(1), 1-16. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/49157>

Yuen, M., Lee, Q.A.Y., Kam, J. & Lau, P.S.Y. (2017). Purpose in life: A brief review of the literature and its implications for school guidance programs. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(1), 55-69. <https://doi.org/10.1017/jgc.2015.18>

Zubeldia, M., Díaz, M., y Goñi, E. (2018). Autoconcepto, atribuciones causales y ansiedad-rasgo del alumnado de conservatorio. Diferencias asociadas a la edad y al género. *Psychology, Society and Education*, 10(1), 79-102. <https://bit.ly/3ZK6SGv>