MOVIMIENTO CON SENTIDO: YOGA, EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR MENTAL EN UNIVERSITARIOS

PURPOSEFUL MOVEMENT: YOGA, PHYSICAL EXERCISE, AND MENTAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

Fecha de presentación:	enero/ 2026
Fecha de aceptación:	abril/ 2026
Fecha de publicación:	junio/2026

Autoras:

Lic. Matilde Yuritzi Cuazitl Pérez
Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX)
ORCID: https://orcid.org/0009-0007-4926-1059
E-Mail: mcuazitlp001@uaemex.mx

Dra. Georgina Contreras Landgrave
Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX)
ORCID: http://orcid.org/0000-0002-0353-5970
E-Mail: gcontrerasl@uaemex.mx

Cita sugerida *(APA, séptima edición)*

Cuazitl Pérez, M.Y. & Contreras Landgrave, G. (2026). *Movimiento con sentido: yoga, ejercicio físico y bienestar mental en universitarios.* Revista Pensamiento Científico Latinoamericano, 5(9), 216-229.

RESUMEN

La salud mental de los estudiantes universitarios se ha visto afectada de manera significativa en los últimos años, evidenciándose un aumento en los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, especialmente tras la pandemia por COVID-19. Este contexto ha puesto en evidencia la necesidad de adoptar enfoques preventivos que trasciendan el modelo clínico tradicional, centrado en la patología y que promuevan una visión positiva e integral de la salud mental. Desde una perspectiva salutogénica, que nos ofrece una alternativa teórica que enfatiza el fortalecimiento de recursos internos como el bienestar psicológico, la resiliencia y el sentido de coherencia. El presente artículo analiza el papel del ejercicio físico y el yoga como prácticas psicocorporales capaces de contribuir al fortalecimiento de la salud mental de estudiantes

universitarios. Se considera la necesidad de incorporar estas prácticas en el ámbito universitario como estrategias preventivas y formativas, accesibles y sostenibles, explorando cómo estas prácticas psicocorporales contribuyen a fortalecer recursos internos que promueven una salud mental positiva. Desde esta perspectiva, el ejercicio físico y el yoga se conciben no únicamente como estrategias terapéuticas, sino como herramientas formativas y preventivas que pueden integrarse de manera accesible y sostenible en el contexto universitario. Finalmente, se considera la importancia de que las instituciones de educación superior reconozcan y promuevan estas prácticas como parte de una cultura de autocuidado y bienestar integral, orientada a fortalecer la salud mental positiva y la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras clave: *bienestar psicológico; ejercicio físico; salud mental; sentido de coherencia; Yoga.*

ABSTRACT

The mental health of university students has been significantly affected in recent years, with an increase in symptoms of anxiety, depression, and stress, especially following the COVID-19 pandemic. This context has highlighted the need to adopt preventive approaches that transcend the traditional clinical model focused on pathology and promote a positive and comprehensive view of mental health. From a salutogenic perspective, we are offered a theoretical alternative that emphasizes the strengthening of internal resources such as psychological well-being, resilience, and a sense of coherence. This essay analyzes the role of physical exercise and yoga as psychocorporelles practices capable of contributing to the strengthening of mental health in university students. Based on recent evidence, it is argued that yoga and physical exercise not only reduce symptoms of anxiety and depression but also promote fundamental psychological processes such as emotional self-regulation, mindfulness, self-efficacy, and emotional balance. Similarly, their impact on fundamental dimensions of the sense of coherence (comprehensibility, manageability, and meaningfulness) is highlighted. The need to incorporate these practices into the university environment as accessible and sustainable preventive and educational strategies is proposed, exploring how these psychophysical practices contribute to strengthening internal resources that promote positive mental health. From this perspective, physical exercise and yoga

are conceived not only as therapeutic strategies, but also as educational and preventive tools that can be integrated in an accessible and sustainable way into the university context. Finally, the importance of higher education institutions recognizing and promoting these practices as part of a culture of self-care and comprehensive well-being, aimed at strengthening positive mental health and the quality of life of students, is discussed.

Keywords: *Mental health, psychological well-being, Sense of cohérence, Yoga, Physical exercise*

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, la salud mental de los estudiantes universitarios se ha convertido en una gran preocupación dentro del ámbito educativo y sanitario. Diversos estudios han evidenciado un incremento significativo en los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, especialmente tras la pandemia por COVID-19. Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad Nacional Autónoma de México encontró que el 62.7% de estudiantes de fisioterapia reportaron tener síntomas de ansiedad y el 61.8% reportó síntomas de depresión, asociados significativamente al estrés académico y el aumento del trabajo durante el confinamiento (Guevara Plana et al., 2024). De manera similar, una investigación en estudiantes universitarios mexicanos del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS-UST) del Instituto Politécnico Nacional, modalidad a distancia, del año 2021-2022, reveló que los puntajes de depresión y ansiedad se encontraban en puntos de corte altos, destacando más en mujeres y estudiantes de nivel socioeconómico bajo (Lázaro Aguilar et al., 2024).

Dichos hallazgos señalan la urgencia de adoptar estrategias preventivas y de fortalecimiento psicosocial que trasciendan la atención clínica; es decir, enfoques integradores que no solo se centren en la disminución de los síntomas, sino que promuevan una visión positiva de la salud mental basada en la prevención y el fortalecimiento de las capacidades internas. En este contexto, conceptos como el sentido de la coherencia (Antonovsky, 1987), la resiliencia, la salud mental y el bienestar psicológico, surgen como pilares fundamentales para afrontar de manera más efectiva los desafíos emocionales, académicos y sociales que caracterizan la etapa universitaria.

La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad, se ha vinculado estrechamente con una mayor tolerancia al estrés, mejor regulación emocional y niveles más elevados de bienestar subjetivo. De acuerdo con Morales Rodríguez et al. (2020), los estudiantes con altos niveles de resiliencia presentan una menor prevalencia de sintomatología depresiva, mayor satisfaccion vital y mejor rendimiento académico.

Frente a este panorama, resulta oportuno explorar diferentes tipos de intervenciones psicocorporales, entendidas como aquellas técnicas que utilizan el cuerpo como una herramienta para prevenir o tratar la sintomatología de la ansiedad y/o depresión. El ejercicio físico y yoga, en particular, han sido ampliamente estudiados en este sentido. De acuerdo con Pascoe et al. (2020), la práctica regular de ejercicio físico se asocia con la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes. Por otra parte, estudios como el de Chauhan et al. (2025) demuestran que el yoga mejora la calidad del sueño, regula el sistema nervioso autónomo y potencia habilidades como la conciencia corporal y estabilidad emocional.

Estas prácticas estimulan el desarrollo de habilidades psicológicas complejas como la autorregulación emocional, el sentido de propósito y la autobservación, todas relacionadas directamente con el fortalecimiento del sentido de coherencia y la resiliencia.

En conjunto, estas capacidades no solo mitigan el sufrimiento psíquico, sino que también preparan al individuo para afrontar los retos de la vida con mayor flexibilidad y bienestar psicológico sostenido.

A partir de estas consideraciones, surge la siguiente pregunta orientadora, ¿Cómo contribuye el ejercicio físico y el yoga al fortalecimiento del sentido de coherencia, la resiliencia, el bienestar psicológico y la salud mental? La respuesta a esta pregunta se convierte en objetivo del presente ensayo para puntualizar en cómo las prácticas como el ejercicio físico y el yoga pueden convertirse en herramientas efectivas para promover una salud mental y un mayor bienestar entre los estudiantes universitarios, posicionándolas como estrategias accesibles y sostenibles para fomentar una mejor salud mental y un bienestar integral en la población estudiantil. Este trabajo se desarrolla bajo la revisión y análisis crítico de documentos científicos, artículos académicos y reportes de organismos internacionales relacionados con el modelo

salutogénico, la resiliencia, el bienestar psicológico, el ejercicio y el yoga. A partir de la articulación conceptual de estos aportes, se construye una reflexión fundamentada que integra evidencia empírica previa con una interpretación crítica orientada al contexto universitario.

DESARROLLO

a) Salud mental y bienestar psicológico

Durante décadas, el enfoque tradicional de la salud ha estado centrado en la presencia o ausencia de síntomas clínicos, priorizando el diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Sin embargo, desde una perspectiva contemporánea y promotora de salud, ha cobrado fuerza el concepto de salud mental, el cual hace énfasis en el potencial de los individuos para desarrollar bienestar psicológico, relaciones satisfactorias, sentido de vida, así como recursos personales para enfrentar la adversidad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud, no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social, en el que la persona puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2022). Del mismo modo, define a la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos estresantes de la vida, desarrollar habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse a su entorno (Organización Mundial de la salud, 2022).

Desde la perspectiva de la psicología positiva, propuesta por Seligman y Csikszentmihalyi, el estudio de la salud mental se desplaza de un modelo centrado en la enfermedad hacia uno enfocado en el florecimiento humano. Es decir que la salud no sólo se define como la ausencia de la enfermedad, sino como la presencia activa de experiencias positivas, relaciones significativas y un propósito vital, que le permite a las personas prosperar, incluso en contextos adversos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La psicología positiva se estructura sobre varios pilares fundamentales, entre ellos: desde el modelo PERMA, el bienestar se estructura en emociones positivas, compromiso, relaciones significativas, sentido de vida y logro (Seligman, 2011; Kern et al., 2014). Las emociones

positivas, el compromiso, las relaciones significativas, el sentido de vida y el logro, las cuales están vinculas con una mayor motivación académica y resiliencia frente al estrés, en el ámbito universitarios esos pilares resultan particularmente pertinentes, ya que los estudiantes atraviesan etapas de transición emocional y presión académica (Hartley, 2011).

De acuerdo con Ryff (1989), el bienestar psicológico incluye dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito vital y la autonomía, estas dimensiones permiten comprender la salud mental como un proceso dinámico y multidimensional, donde no basta con "no sentirse mal", sino que es necesario sentirse conectado, capaz, motivado y en desarrollo.

Dentro del contexto universitario, adoptar una visión de salud mental es especialmente importante, ya que los estudiantes están expuestos a múltiples fuentes de estrés, (la incertidumbre de su futuro profesional y en algunos casos el aislamiento social) (Beiter et al., 2015). Estas condiciones afectan su bienestar psicológico, incluso desde antes de que aparezcan síntomas clínicos evidentes. Por ello, más allá de ofrecer atención psicológica, cuando el malestar ya se ha manifestado, resulta crucial implementar estrategias preventivas que fortalezcan su equilibrio emocional desde etapas tempranas de su formación. Es aquí donde el bienestar subjetivo toma un rol central, ya que se refiere a no sólo sentirse bien emocionalmente, sino también a tener un sentido de dirección, metas personales claras, tener la percepción de ser capaz de manejar las exigencias de la vida diaria.

El ejercicio físico y el yoga contribuyen significativamente al fortalecimiento del bienestar psicológico. Dichas actividades, además de promover beneficios fisiológicos como la liberación de endorfinas y la regulación del sistema nervioso autónomo, también están asociadas con mejoras en la autoestima, el autoconocimiento y la sensación de vitalidad. Por ejemplo, un estudio publicado en *Frontiers in Public Health* demostró que una intervención de yoga de 12 semanas redujo significativamente el estrés percibido y la ansiedad, mejorando el bienestar emocional en estudiantes universitarios (Castellote Caballero et al., 2024). Asimismo, una investigación publicada en la revista sports encontró que una intervención de yoga de 10 semanas

mejoró la salud mental y el bienestar general de estudiantes de medicina, así como la calidad de vida, el sueño y la regulación emocional (Chauhan et al., 2025).

En el campo de la psicología y salud, estas prácticas no solo funcionan como una estrategia de descarga física o emocional momentánea, sino que, cuando se integran de manera constante en la vida diaria, se convierten en espacios de cuidado personal y de reflexión. En particular el yoga ofrece momentos de conexión con uno mismo, donde la atención plena al cuerpo, la respiración y las emociones, favorecen una sensación de calma que trasciende lo físico. Tras una práctica consciente y llevada a la vida diaria los retos académicos y de la vida cotidiana se vuelven más manejables y las emociones menos abrumadoras; es decir que más allá de sus beneficios clínicos, son herramientas valiosas para fomentar una salud mental auténticamente positiva, basada en el equilibrio interno, la resiliencia cotidiana y el bienestar integral.

b) Sentido de coherencia y resiliencia en la vida universitaria

El sentido de coherencia (SOC) propuesto por Antonovsky (1987), constituye el eje central del modelo salutogénico. Este enfoque representó un cambio paradigmático en el estudio de la salud, pues pasó de preguntarnos ¿Por qué nos enfermamos? a indagar en una cuestión más amplia: ¿Qué factores permiten a las personas mantenerse sanas a pesar de estar expuestas a situaciones de estrés y adversidad? Desde esta perspectiva la salud no se entiende como un estado dicotómico (salud/enfermedad), sino como un continuo dinámico en el que los individuos se sitúan en distintos puntos a lo largo de su vida (Antonovsky, 1987).

El modelo salutogénico plantea que todas las personas están constantemente expuestas a estresores, sin embargo, lo determinante no es la presencia del estrés en sí mismo, sino la manera en que se movilizan los recursos generales de resistencia (RGR), los cuales incluyen factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que permiten enfrentar las demandas del entorno, entre estos recursos se encuentra el apoyo social, la estabilidad emocional, las habilidades cognitivas, la identidad de cultura y las experiencias previas de afrontamiento exitoso (Antonovsky, 1979).

Con lo anterior, se puede afirmar que el SOC surge como la capacidad global que integra estos recursos y orienta la forma en que las personas perciben y responden a situaciones estresantes.

El SOC está compuesto por tres dimensiones:

- *Comprensibilidad*: capacidad para percibir los acontecimientos de la vida, como coherentes y comprensibles
- *Manejabilidad*: la percepción de contar con los recursos necesarios para enfrentar las demandas de la vida
- *Significatividad:* la convicción de que los retos tienen un sentido emocional y merecen ser enfrentados

Cuando estas tres dimensiones se encuentran fortalecidas, los acontecimientos estresantes no son interpretados como amenazas incontrolables, sino como desafíos estructurados, afrontables y con sentido personal (Antonovsky, 1987).

Este concepto no hace referencia a la eliminación del estrés; sin embargo, busca dotar a los individuos de una orientación interna para enfrentar la adversidad con mayor equilibrio y significado. De manera complementaria, como ya se ha mencionado la resiliencia es otro recurso psicológico fundamental en el afrontamiento de la adversidad, por lo que podemos definir a la resiliencia como aquella capacidad que tienen las personas de aprender de sus adversidades y mejorar. Para Bonanno (2004) no significa la usencia de malestar, sino la habilidad de mantener un funcionamiento psicológico relativamente estable a lo largo del tiempo.

En el contexto universitario, caracterizado por las exigencias académicas, cambios personales, incertidumbre laboral y múltiples retos, desarrollar un alto sentido de coherencia se convierte en un recurso protector esencial para una buena salud mental. Un estudio reciente realizado en Turquía encontró que el SOC se relaciona positivamente con la satisfacción de vida y las emociones positivas, sugiriendo que un SOC fuerte, puede fomentar una actitud esperanzadora que a su vez mejora el bienestar subjetivo (Yalnizca y Cenkseven, 2022).

En el ámbito académico, cultivar un buen sentido de coherencia sólido es fundamental para enfrentar los retos, comprender las demandas universitarias (comprensibilidad), sentirse capaz de manejarlas con los recursos disponibles (manejabilidad) y encontrar un propósito a esos estudios (significatividad). Estas tres dimensiones no son ideas abstractas sino vivencias cotidianas que, cuando se fortalecen, cambian la manera en cómo se enfrentan y se ven los retos.

Los estudiantes universitarios suelen atravesar momentos de gran sobrecarga emocional, acompañados de autoexigencia, miedo al fracaso, presión constante etc. Ante este escenario prácticas como el yoga y el ejercicio físico pueden desempeñar un papel crucial en el fortalecimiento del SOC, pues estas actividades promueven la autobservación, regulación emocional y la conexión mente-cuerpo, proporcionando una percepción más coherente y significativa de la experiencia personal. Dicho esto, se puede agregar que el SOC no solo se estudia o se define, sino que se vive y se entrena de manera constante y consciente y encontrar un terreno fértil que ayude a fortalecerlo también es crucial. Muchas veces en entornos universitarios se promueve la productividad por encima del bienestar y contar con espacios aptos y de fácil acceso para los estudiantes ya no se vuelve un lujo, sino una necesidad.

c) Efectos del ejercicio físico y yoga en ansiedad y depresión

El impacto del ejercicio físico y el yoga en la salud mental ha sido ampliamente investigación en los últimos años, específicamente en lo que respecta a la disminución de síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes. Estas prácticas que no sólo producen efectos neurobiológicos, como lo son el aumento de neurotransmisores asociados al bienestar, sino que también modulan las estructuras cerebrales, relacionadas a la regulación emocional y del estrés, como el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal (Mikkelsena et al., 2017).

Así, el ejercicio físico y el yoga no solo representan actividades saludables o recreativas, sino que constituyen intervenciones psicocorporales capaces de generar transformaciones significativas en la salud mental de estudiantes universitarios y de la población en general. A diferencia de las estrategias exclusivamente cognitivas, estas prácticas implican, como ya se ha mencionado, una reconexión con el cuerpo. El movimiento físico constante permite recuperar el equilibrio interno mediante procesos de autorregulación fisiológica y emocional.

Más allá de los efectos y cambios físicos, estas prácticas fortalecen el estado emocional y mental a través de acciones concretas y cotidianas. Esto resulta clave en estudiantes que suelen sentirse atrapados en dinámicas de descontrol y presión continua. Estas actividades que combinan atención plena, respiraciones y posturas corporales, ofrecen una vía de reequilibrio que no dependen de factores externos, sino de aquellos recursos personales cultivados con práctica y constancia; no sólo ofrecen alivio temporal, sino que estructuran un nuevo modo de habitar el cuerpo y la mente, desde una mayor integración emocional, así como también les permiten reforzar su autoestima y sobre todo establecer rutinas de autocuidado sostenibles en el tiempo.

En este sentido, podemos decir que tanto el ejercicio físico y el yoga son intervenciones formadoras y preventivas, no únicamente terapéuticas, que generan un espacio donde los individuos puedan reconstruirse desde una posición más consciente, compasiva y resiliente. Esta dimensión formativa es clave para los estudiantes, quienes además de enfrentar exigencias académicas, también tienen que afrontar la construcción de su identidad personal y profesional. Resumiendo, desde la perspectiva de la psicología aplicada, se observa que estas prácticas sistemáticas de ejercicio físico y yoga contribuyen al desarrollo de competencias emocionales y fortalecen recursos de afrontamiento saludables y sostenibles.

d) La salud mental: una mirada desde la psicología contemporánea

Cuando hablamos de salud mental ya no podemos sólo limitarnos a la ausencia de una enfermedad mental. Desde la psicología positiva, se busca potenciar los recursos individuales y contextuales que permitan a las personas experimentar bienestar, sentido vital y relaciones positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Este enfoque puede ir de la mano con el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989), el cual propone dimensiones como el crecimiento personal, la autonomía y el propósito de vida como indicadores fundamentales de una salud plena.

En este marco, podemos decir que el bienestar no es un estafo estático sino más bien un proceso activo que implica desarrollo, reflexión y acción. El florecimiento, concepto propuesto por Keyes (2002), integra salud mental, funcionamiento positivo y ausencia de psicopatología,

ofreciendo una visión más amplia para comprender la vida universitaria desde una mirada salutogénica.

e) Yoga, ejercicio y neurofisiología del bienestar

Las prácticas psicocorporales como el yoga y el ejercicio físico tienen efectos medibles en el sistema nervioso central y el equilibrio neuroendocrino, Streeter et al. (2012), demostraron que el yoga incrementa los niveles de ácido gamma- aminobutírico (GABA), neurotransmisor vinculado a la calma y la disminución de la ansiedad. Además, estas prácticas contribuyen a regular el eje hipotalámico- hipofisario-adrenal (HHA), reduciendo los niveles de cortisol y promoviendo respuestas adaptativas al estrés Pascoe et al. (2020).

Por otra parte, el ejercicio aeróbico favorece la neurogénesis, mejora la función ejecutiva y potencia la autoestima (Mikkelsena et al., 2017). La combinación de movimiento consciente, respiración controlada y enfoque atencional crea un entorno favorable para la regulación emocional y la claridad cognitiva. Como afirmaban Morales et al. (2020), el bienestar universitario está directamente ligado con la capacidad de los estudiantes para manejar sus emociones y demandas académicas.

f) La universidad como escenario de salud y formación integral

Integrar el yoga y el ejercicio físico en los espacios universitarios implica reconocer a la institución educativa como agente promotor de salud. Se pueden desarrollar estrategias como talleres extracurriculares, materias optativas sobre el autocuidado, programas de tutoría con enfoque emocional y capacitaciones a docentes en estrategias de regulación (Organización Mundial de la Salud, 2022).

CONCLUSIONES

La promoción de la salud mental en estudiantes universitarios exige una visión integradora que supere el enfoque meramente clínico centrado en la patología. Conceptos como el sentido de coherencia (SOC), la resiliencia, el bienestar psicológico y la salud mental, no solo aportan una perspectiva más esperanzadora, sino que nos brindan herramientas para poder diseñar estrategias preventivas, más eficaces y sostenibles. A un nivel elevado, el SOC actúa como un

factor protector ante el estrés crónico, pues permite afrontar las demandas desde una estructura interna coherente.

Tanto el ejercicio físico como el yoga promueven no solo una disminución en los síntomas de la ansiedad, depresión y estrés (síntomas psicológicos), sino que, además, fortalecen recursos internos como la autorregulación, atención plena y la autoeficacia. Desde un modelo salutogénico, estas prácticas favorecen el desarrollo de un marco interpretativo mediante el cual los estudiantes logran comprender, gestionar y dotar de significado a las experiencias académicas estresantes.

La implementación de estas estrategias en el ámbito universitario representa no solo una intervención psicoeducativa, sino una apuesta hacia un enfoque preventivo, accesible y humanizado de la salud mental de los estudiantes. La implementación de programas que integren ejercicio físico y yoga en universidades pueden construirse como una política de la promoción de la salud, de bajo costo y de alto impacto para la comunidad estudiantil, que reconfiguran el modo en que los jóvenes enfrentan la vida académica y personal. La salud emocional no debe ser un complemento opcional en la vida universitaria, sino un eje central que fortalezca la resiliencia, la autonomía y el sentido vital de los estudiantes.

Es urgente transitar hacia un modelo donde la promoción del bienestar emocional y el autocuidado formen parte esencial de la formación profesional, no como un complemento opcional, sino como un componente formativo que prepare a los futuros profesionistas no solo para enfrentar los desafíos universitarios, sino también para sostener su salud mental, establecer límites saludables, cultivar y fortalecer su resiliencia y ejercer su rol desde una postura equilibrada y consciente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass. https://psycnet.apa.org/search/citedBy/1987-97506-000

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American psychologist, 59*(1), 20-28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Castellote Caballero, Y., Carcelén Fraile, M., Aibar Almazán, A., Rivas Campo, Y., & González Martín, A. M. (2024). El yoga como enfoque terapéutico para la salud mental en estudiantes universitarios: un ensayo controlado aleatorizado. *Frontiers in Public Health , 12*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406937

Chauhan, S., Najaf, S. S., Gergely, L., Kinga, K. A., Karsai, I., & Prémusz, V. (2025). Impact of 10 Weeks of Yoga Intervention on Mental Health and Overall Well-Being Among Medical Students: GSY Study. *Sports, 13*(4), 114. https://doi.org/10.3390/sports13040114

Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicologia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 2*(2). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011

Guevara Plana, J., Hernández Roqueb, A., & Alaniz Arcos, J. (2024). Salud mental asociada a la pandemia de COVID-19 en estudiantes de fisioterapia de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Fisioterapia, 46*(2), 83-89. https://doi.org/10.1016/j.ft.2023.11.002

Lázaro Aguilar, P., Pérez Vielma, N. M., & Aguilera Sosa, V. R. (2024). ¿Cómo nos fue durante el 2021-2022 en las clases a distancia?:Salud mental en universitarios mexicanos. *Entorno, 1*(78), 18-24. https://doi.org/10.5377/entorno.v1i77.18429

Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic , M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas, 106*, 48-56. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003

Morales Rodríguez , F. M., Espigares López, I., Brown, T., & Pérez Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(13), 4778. https://doi.org/10.3390/ijerph17134778

Organización Mundial de la Salud. (2022, 17 de junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud. (2022, 16 de junio). *World mental health report: Transforming mental health for all.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

Pascoe, M., Balley, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6*(1). https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677

Ryff, C. (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

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

Streeter, C.C., Gerbarg, P.L., Saper , R.B., Ciraulo, D.A., & Brown, R.P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses, 78*(5), 571-579. https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021

Yalnizca Yildirim, S., & Cenkseven Önder , F. (2022). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of hope for college students in Turkey. *Current Psychology., 42*, 13061-13072. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02478-w