

Educación física como herramienta para la convivencia escolar

Physical education as a tool to promote school coexistence

Jose Alfredo Torres Ochoa

University of Technology and Education. Estados Unidos

<https://orcid.org/0009-0002-5808-1803>

jose.torreso2025@uted.us

recibido: 7 de julio 2025

aceptado: 24 de julio 2025

Resumen

El ensayo plantea que, en un contexto educativo atravesado por el desencuentro, la violencia y el desinterés, la convivencia escolar se configura como una urgencia pedagógica que exige ser atendida y transformada. En este escenario, la educación física se presenta como un espacio privilegiado para el desarrollo humano integral, pues no se limita al trabajo corporal, sino que posibilita la construcción de valores, la empatía, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos, aspectos fundamentales para mejorar las relaciones entre los estudiantes.

A partir del uso de metodologías activas, la clase de educación física se transforma en un escenario de participación responsable donde el estudiantado asume un rol protagónico en su aprendizaje. Mediante juegos y actividades que promueven el diálogo, la toma de decisiones conjunta y la gestión de las normas, los estudiantes ejercitan la escucha, la negociación, el respeto por las diferencias y el manejo de sus emociones. En este sentido, el ensayo sostiene una visión renovada de la educación física que trasciende su carácter meramente curricular y la ubica como un verdadero motor de transformación social, capaz de aportar a la construcción de una escuela más humana, justa y pacífica.

Palabras clave: convivencia escolar, educación física, metodologías activas, resolución de conflictos, transformación social.

Abstract

The essay argues that, in an educational context marked by disconnection, violence, and lack of interest, school coexistence has become an urgent pedagogical priority that demands attention and transformation. In this scenario, physical education emerges as a privileged space for comprehensive human development, as it goes beyond bodily work to enable the construction of values, empathy, cooperation, and the peaceful resolution of conflicts—fundamental aspects for improving relationships among students.

Through the use of active methodologies, the physical education class is transformed into a space for responsible participation in which students assume a leading role in their own learning. By means of games and activities that promote dialogue, joint decision-making, and the management of rules, students practice listening, negotiation, respect for differences, and the regulation of their emotions. In this sense, the essay advances a renewed vision of physical education that transcends its merely curricular nature and positions it as a genuine engine of social transformation, capable of contributing to the construction of a more humane, just, and peaceful school.

Keywords: school coexistence, physical education, active methodologies, conflict resolution, social transformation.

Introducción

La convivencia escolar se ha consolidado como un eje transversal indispensable de los procesos educativos, particularmente en contextos atravesados por la desigualdad social, la violencia estructural y la desintegración familiar, donde los conflictos entre pares y las tensiones cotidianas adquieren una complejidad creciente. En diversos escenarios colombianos, estas problemáticas se expresan en dificultades para la resolución pacífica de conflictos, baja interiorización de normas de convivencia y relaciones marcadas por la intolerancia y la escasa empatía, lo que convierte la convivencia en una verdadera urgencia pedagógica que demanda intervenciones sistemáticas y contextualizadas (Gutiérrez Meza et al., 2024).

En este marco, la educación física emerge como un campo de acción pedagógica con un potencial frecuentemente subestimado. Más allá de su tradicional asociación con el desarrollo motriz, diversos estudios evidencian su capacidad para fortalecer valores ciudadanos, promover el respeto por las normas y potenciar prácticas de cooperación que inciden positivamente en la convivencia escolar (Cañón Salinas y Villarreal Ángeles., 2022).

Su carácter vivencial, corporal y relacional convierte la clase de educación física en un escenario privilegiado para la formación de habilidades sociales, la gestión de las emociones y la construcción de vínculos más solidarios entre los estudiantes. Cuando se orienta con intencionalidad pedagógica, el juego, el trabajo en equipo y las dinámicas motrices dejan de ser actividades meramente recreativas para convertirse en experiencias significativas de aprendizaje ético y ciudadano.

El uso de metodologías activas, como los juegos cooperativos, los modelos basados en la comprensión del juego deportivo o las propuestas híbridas de aprendizaje cooperativo han demostrado ser eficaz para favorecer el diálogo, la negociación y la resolución no violenta de conflictos en el contexto de la educación física

Estas experiencias muestran que, cuando el estudiantado asume un rol protagónico en la gestión de normas, la toma de decisiones y la resolución de desacuerdos, se generan condiciones para que la convivencia sea aprendida y practicada de manera situada, a partir de problemas reales que surgen en el juego y la interacción cotidiana.

Desde esta perspectiva, el presente ensayo argumentativo sostiene una visión renovada de la educación física como herramienta para la convivencia escolar. Se defiende que, si se diseña e implementa desde un enfoque intencionadamente socioemocional y cooperativo, esta área puede trascender su función curricular tradicional y operar como un verdadero motor de transformación social en la escuela. En consecuencia, el texto analiza, en primer lugar, el vínculo entre convivencia escolar y educación física a la luz de la literatura reciente; en segundo lugar, discute el potencial de las metodologías activas y cooperativas para el desarrollo de habilidades para la paz; y, finalmente, propone orientaciones pedagógicas para que el profesorado de educación física pueda configurar ambientes de aula más humanos, justos y pacíficos.

Desarrollo

En el contexto educativo contemporáneo, la convivencia escolar se ha ido posicionando como un indicador clave de calidad educativa, en tanto condiciona el aprendizaje, el bienestar socioemocional y la permanencia de los estudiantes en la escuela. Diversos estudios en Colombia y América Latina muestran que las dinámicas de desigualdad, violencia estructural y fragmentación del tejido social se expresan con fuerza en las instituciones educativas, generando conflictos frecuentes, acoso escolar y deterioro del clima de aula (Gutiérrez Meza et al., 2024). Desde esta perspectiva, la convivencia no puede abordarse como un asunto marginal, sino como un eje transversal que exige repensar las prácticas pedagógicas y los espacios formativos, entre ellos, la educación física.

De igual forma, distintos trabajos coinciden en que la educación física ofrece un escenario privilegiado para promover relaciones más democráticas, solidarias y respetuosas, en tanto articula el movimiento, el juego y el encuentro con el otro. (Ardila Roa et al., 2019). evidencian que, cuando se orienta con intencionalidad pedagógica, esta área favorece el desarrollo de habilidades sociales, la regulación de las emociones y la construcción de normas colectivas, contribuyendo a disminuir comportamientos disruptivos y a fortalecer el sentido de pertenencia al grupo. De forma complementaria, (Cañón Salinas et al., 2022). muestran que la educación física puede convertirse en una estrategia para fortalecer valores ciudadanos como el respeto, responsabilidad, solidaridad que sustentan una convivencia basada en la dignidad y el reconocimiento mutuo.

El modo como se enseña resulta determinante. Las investigaciones recientes insisten en que no basta con hacer deporte en la escuela; es necesario transitar hacia metodologías activas y participativas que sitúen al estudiante como protagonista de su aprendizaje. El programa de intervención diseñado por (Flores et al., 2024). basado en la Teoría de la Autodeterminación, muestra que cuando se satisfacen las necesidades de autonomía, competencia y relación en las clases de educación física, mejora la implicación estudiantil y se percibe un clima más cooperativo y respetuoso.

A su vez, los trabajos de (López Sánchez et al., 2023). Señalan que un currículo de educación física centrado en la reflexión, el juego cooperativo y la toma de decisiones compartida puede transformar la clase en un espacio de aprendizaje ciudadano donde se negocian normas, se gestionan conflictos y se reconoce el valor del otro.

La relación entre actividad física, violencia y acoso escolar también ha sido objeto de estudio específico. En el contexto colombiano, (Zapata López et al., 2024). Encontraron asociaciones significativas entre niveles de actividad física y experiencias de acoso escolar en adolescentes de Cali, mostrando que la práctica sistemática puede vincularse tanto a la reducción como a la reproducción de dinámicas agresivas, dependiendo del tipo de experiencias que se propician en el entorno deportivo.

De manera convergente, (Souza de Carvalho et al., 2024), en un estudio con docentes chilenos, señalan que la clase de educación física puede operar como estrategia de prevención de la violencia escolar siempre que se planifiquen actividades extraprogramáticas y juegos cooperativos orientados explícitamente al fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Estos hallazgos refuerzan la idea de que la educación física no es neutra: puede convertirse en un espacio de exclusión, burla y discriminación, o en un escenario protector que resignifique el conflicto y reduzca la victimización.

En esta línea, la literatura reciente recupera modelos pedagógicos que ponen el conflicto en positivo y lo trabajan como oportunidad de aprendizaje socioemocional. El Modelo de Educación Deportiva ha demostrado su potencial para mejorar el clima de convivencia, al favorecer la responsabilidad compartida, los roles rotativos y la construcción colectiva de reglas (Serra Olivares, 2017).

De forma complementaria, las propuestas del Grupo de Investigación en Acción Motriz (GIAM), lideradas por (Rillo Albert et al., 2021) buscan transformar los conflictos surgidos en las clases de educación física en experiencias de bienestar socioemocional, mediante la mediación, el diálogo y la reflexión guiada sobre lo ocurrido en el juego. Estos modelos coinciden en desplazar la lógica puramente competitiva hacia una lógica cooperativa, donde lo central no es solo ganar, sino aprender a convivir.

La evidencia latinoamericana muestra, además, que la educación física puede ser un escenario especialmente fecundo en contextos de vulnerabilidad social. (Giraldo Ruiz y Chaverra Fernández, 2025), desde un enfoque de investigación-acción educativa en una institución de Medellín, documentan cómo una unidad didáctica diseñada para trabajar la convivencia escolar permitió mejorar la gestión de conflictos, la comunicación asertiva y el respeto entre estudiantes, siempre que el docente asumiera un rol mediador y reflexivo.

De forma similar, (Roa et al., 2019). Subrayan que la convivencia escolar se fortalece cuando las actividades corporales se orientan a la cooperación y se acompañan de

espacios de diálogo sobre lo ocurrido en la sesión, en lugar de centrarse exclusivamente en el rendimiento motor.

No obstante, el impacto de estas experiencias está condicionado por la formación y las condiciones laborales del profesorado. (Souza de Carvalho et al., 2024). Advierten que muchos docentes se sienten desbordados ante situaciones de violencia y carecen de herramientas para intervenir pedagógicamente, lo que limita el potencial preventivo de la educación física. A ello se suman las dificultades institucionales para articular proyectos de educación para la paz y programas de convivencia que incluyan sistemáticamente la actividad física, a pesar de las orientaciones curriculares que, en países como Colombia, reconocen el papel del área en la formación integral y en la superación de prácticas excluyentes.

En relación con el papel de la Educación Física en la configuración del clima escolar, (Landeros Díaz et al., 2024). analizan la percepción de 176 estudiantes de secundaria respecto al clima en las clases de esta asignatura, a partir de tres dimensiones: normas claras, apoyo del profesorado y participación estudiantil. Sus resultados muestran que una mayoría del alumnado considera que los docentes de Educación Física actúan de manera justa y mantienen buenas relaciones con ellos, lo que revela un clima predominantemente positivo en términos de trato y apoyo.

De igual manera, el estudio de (Sanabria Navarro et al., 2024). Muestra que, en instituciones de bachillerato de Montería, las estrategias de enseñanza en Educación Física mejoran cuando el docente planifica de forma intencional, organiza coherentemente el proceso de enseñanza y evalúa de manera sistemática su práctica. Esto evidencia que no basta con proponer actividades motrices aisladas: es la articulación consciente entre planificación, metodología y evaluación la que potencia los beneficios físicos, emocionales y sociales de la Educación Física.

Finalmente, la educación física aporta a la convivencia no solo desde la dimensión socioemocional, sino también desde el fortalecimiento integral del estudiante. (Villera

Coronado, 2025). Plantea que el desarrollo motor se entrelaza con las dimensiones cognitiva, emocional y social, de modo que las experiencias corporales bien planificadas contribuyen a la autoestima, la gestión del estrés y la participación activa en la vida escolar. Reconocer esta integralidad permite comprender que apostar por la educación física como herramienta para la convivencia escolar implica diseñar propuestas que integren el cuerpo, la mente y las emociones, y no reducir la asignatura a un espacio de descarga energética o entretenimiento.

En síntesis, el conjunto de investigaciones revisadas respalda la tesis central de este ensayo: cuando se fundamenta en metodologías activas, cooperativas y reflexivas, la educación física puede convertirse en un dispositivo pedagógico clave para la construcción de una convivencia más pacífica, inclusiva y democrática. Sin embargo, para que este potencial se materialice, resulta indispensable fortalecer la formación docente, articular las propuestas con proyectos institucionales de educación para la paz y garantizar condiciones curriculares y organizativas que permitan que el movimiento y el juego se conviertan en experiencias sistemáticas de reconocimiento del otro, gestión constructiva del conflicto y ejercicio de ciudadanía en la escuela.

Conclusiones

En conclusión, reconocer la educación física como herramienta para la convivencia escolar implica superar una mirada centrada únicamente en el rendimiento motor o la práctica deportiva. A lo largo del ensayo se ha argumentado que este espacio, cuando se orienta desde metodologías activas y participativas, puede favorecer el desarrollo de valores, habilidades sociales y competencias socioemocionales que inciden directamente en el clima escolar. La promoción de la cooperación, la empatía, el respeto por la diferencia y la resolución pacífica de conflictos convierte la clase de educación física en un escenario privilegiado para aprender a convivir, no solo a jugar o hacer deporte. En este sentido, la educación física se configura como un dispositivo

pedagógico que contribuye a disminuir expresiones de acoso, agresión y rechazo, al tiempo que fortalece el sentido de pertenencia y la construcción de ciudadanía en la escuela.

Sin embargo, este potencial no se materializa de manera automática. Requiere de docentes capaces de diseñar experiencias significativas, de interpelar críticamente las lógicas competitivas excluyentes y de mediar los conflictos que emergen en la interacción cotidiana. De allí que uno de los desafíos centrales radique en la formación inicial y continua del profesorado de educación física, de modo que incorpore enfoques de educación para la paz, aprendizaje cooperativo y gestión socioemocional del grupo. Del mismo modo, se hace necesario que los currículos oficiales y los proyectos educativos institucionales reconozcan explícitamente a la educación física como un espacio estratégico para la convivencia, articulando sus propósitos con las políticas de inclusión, prevención de violencias y promoción del bienestar estudiantil.

Finalmente, apostar por la educación física como herramienta para la convivencia escolar supone asumir una perspectiva contextualizada y sensible a la diversidad. Ello implica leer las realidades concretas de los estudiantes, sus trayectorias, sus vulnerabilidades y sus formas de relacionarse, para proponer actividades que convoquen al diálogo, la cooperación y el cuidado mutuo. De este modo, la educación física puede dejar de ser un descanso pedagógico o un área subordinada, para consolidarse como un escenario pedagógico clave en la construcción de escuelas más humanas, justas y pacíficas, donde aprender a convivir sea tan importante como aprender contenidos académicos.



Referencias bibliográficas

- Ardila Roa, J. A., Jaimes Jaimes, G., Noy Martínez, M. O., Reina Cortés, B. O., y Martínez Martínez, M. Y. (2019). La convivencia escolar a través de la educación física. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 5(2), 16–39.
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v5.n2.2019.1251>
- Cañón Salinas, F. G., Villarreal Ángeles, M. A. (2022). La educación física como fortalecimiento de valores ciudadanos para la convivencia. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 285–294.
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90708>
- Giraldo Ruiz, C., y Chaverra Fernández, B. E. (2025). Las potencialidades de la educación física hacia una mejor convivencia escolar: una experiencia desde la investigación acción educativa. *Impetus*, 19(1), 01–23.
<https://doi.org/10.22579/20114680.1231>
- Gutiérrez Meza, J. D., Meléndez Banquez, J., y Acevedo Pérez, G. A. (2024). Paz en instituciones educativas de Cartagena-Colombia: Desafíos ante la complejidad de la convivencia escolar. *Revista de Ciencias Sociales*, 30, 339–352.
<https://doi.org/10.31876/rcs.v30i.42847>
- Landeros Díaz, E., Castillo-Retamal, M., y Castillo-Retamal, F. (2024). Clima escolar en la clase de Educación Física: percepción de estudiantes secundarios. *Educación Física y Ciencia*, 26(3), e306. <https://doi.org/10.24215/23142561e306>
- López Sánchez, M. M., Arrieta-Rivero, S., y Carmona-Alvarado, F. (2023). Educación física y convivencia escolar, una apuesta desde el currículo. *Retos*, 47, 25–34.
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.93674>
- Rillo Albert, A., Lavega Burgués, P., Prat, Q., Costes, A., Muñoz-Arroyave, V., y Sáez de Ocáriz, U. (2021). The transformation of conflicts into relational well-being in physical education: GIAM model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1071. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031071>
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., & Herrera Naranjo, S. J. (2024). Incidencias de las estrategias didácticas aplicadas en la educación física en instituciones educativas de Montería, Colombia. *Retos*, 61, 1351–1361.
<https://doi.org/10.47197/retos.v61.110619>
- Serra Olivares, J. (2017). Examinando las posibilidades del Modelo de Educación Deportiva sobre la convivencia escolar: Ejemplo en La Araucanía (Chile). *Retos*, 31, 156–160. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/49038>
- Souza de Carvalho, R., Carreño-Romero, C., Castro-Ruiz, J., Celis-Leiva, P., Cifuentes-González, D., Schilling-Lara, C., y Castillo-Retamal, F. (2024). Violencia escolar y desempeño docente: la clase de educación física como estrategia de



prevención. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 60, 96-102. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106255>

Villera Coronado, S. R. (2025). Educación física y desarrollo motor: claves en el fortalecimiento integral del ser humano. *Punto Educativo*, 2690–2705. https://revistas.up.ac.pa/index.php/punto_educativo/article/view/8602

Zapata López, J. S., Calvo Paz, M., y Carrillo Arango, H. A. (2024). Acoso escolar y su relación con la actividad física en adolescentes escolarizados de Cali, Colombia. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 52, 639-646. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/100607>