

COLUMNA**Jaime Fillol Durán**
director Instituto del Deporte y Bienestar, Universidad Andrés Bello**Más deporte, menos violencia**

Las recientes situaciones de violencia en establecimientos educacionales -como la tragedia ocurrida en Calama o la agresión registrada en Valdivia- interpelan con fuerza a nuestra sociedad. Ante estos hechos, la reacción suele centrarse en el castigo o el control, cuando la pregunta de fondo debiera ser otra: ¿estamos entregando a niños y jóvenes las herramientas necesarias para canalizar sus emociones, convi-

vir y resolver conflictos? Hay al menos dos ámbitos que exigen respuestas urgentes para revertir la crisis educativa de las futuras generaciones: el rol de las familias en la formación y la necesaria revalorización de la carrera docente. En ambos, el deporte y el bienestar aparecen como un denominador común fundamental. La evidencia es clara. El ejercicio físico y el deporte bien hecho no solo

fortalecen el cuerpo, sino que cumplen un rol clave en la formación del carácter, promoviendo el respeto por las normas, la dignidad de las personas y la convivencia con la diversidad. Además, enseñan a manejar el estrés, la frustración y la resolución pacífica de conflictos, aprendizajes que cobran sentido a través de la experiencia directa en espacios educativos seguros y acogedores.