

## COLUMNA

**Jaime Fillol**  
Director del Instituto del Deporte y Bienestar  
Universidad Andrés Bello



### Más deporte, menos violencia: una tarea urgente

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, convivir 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.

Un estudio del Instituto del Deporte y Bienestar de la Universidad Andrés Bello, realizado entre 2020 y 2023, muestra que los estudiantes universitarios que practican deporte formal presentan mejores indicadores de bienestar y un rendimiento académico superior al promedio. Las tasas de aprobación de quienes cuentan con beca deportiva superan consistentemente el 85%. No es casualidad: la práctica sistemática fortalece la concentración, la planificación, la resiliencia y el trabajo en equipo, habilidades que se trasladan a la vida diaria. Algo similar ocurre en etapas escolares. Diversas investigaciones internacionales indican que niños y adolescentes que participan en actividades deportivas estructuradas presentan menor agresividad, menos conductas desafiantes y una mejor relación con la autoridad, especialmente en contextos marcados por el bullying y la ansiedad juvenil. En este contexto, la ley 21.778, que garantiza 60 minutos diarios de actividad física en los colegios, es una señal potente. No se trata solo de combatir el sedentarismo u obesidad, sino de invertir en formación integral y convivencia escolar. Más deporte bien hecho es más diálogo, más respeto y, en definitiva, menos violencia.