

OPINIÓN

Educación Física: una respuesta concreta ante la violencia escolar

Jorge Valdivia Díaz Director Magíster en
Educación Física y Motricidad Humana
Universidad de Las Américas

Frente al preocupante aumento de episodios de violencia en establecimientos educacionales, especialistas advierten que una de las respuestas más efectivas, y paradójicamente menos aprovechadas, ya existe dentro del sistema escolar: la Educación Física. Lejos de limitarse al ejercicio corporal, esta asignatura constituye un espacio formativo clave para fortalecer la convivencia, la autorregulación emocional y el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes.

En los últimos años, diversos centros educativos del país han reportado agresiones físicas, conflictos reiterados entre estudiantes, daños a la infraestructura, conductas disruptivas en el aula y comportamientos ajenos a la tarea pedagógica tales como desatención constante, interrupciones, uso inadecuado de dispositivos móviles y escasa disposición al aprendizaje. Estas situaciones dificultan el trabajo docente, debilitan el clima escolar y afectan directamente los procesos de enseñanza. Ante este escenario, académicos y docentes coinciden en que potenciar la Educación Física puede transformarse en una estrategia concreta para prevenir conductas violentas, reducir la disrupción escolar y reconstruir vínculos dentro de la comunidad.

La práctica sistemática de actividad motora favorece la disminución del estrés, mejora la regulación emocional y canaliza adecuadamente la energía acumulada, elementos especialmente relevantes en estudiantes que presentan impulsividad, torpeza, inquietud motriz o dificultades de concentración. Asimismo, promueve habilidades socioemocionales esenciales como la empatía, el compromiso consigo mismo, el trabajo colaborativo, el respeto por las normas comunes y la resolución pacífica de conflictos.

No obstante, el impacto más profundo se alcanza cuando la asignatura se desarrolla desde enfoques pedagógicos contemporáneos, como el paradigma de la motricidad humana. Esta perspectiva asume el movimiento como una forma de expresión, comunicación y construcción de identidad, superando la mirada tradicional centrada exclusivamente en el rendimiento físico o la competencia deportiva.

Cuando el estudiantado aprende a cooperar en un juego, a gestionar la frustración tras una derrota, a esperar turnos, a escuchar instrucciones, a participar con responsabilidad y a reconocer al otro como compañero legítimo, se están fortaleciendo cualidades fundamentales para la vida escolar y social.