

**DINOS  
QUE PIENSAS****opinion@estrellaarica.cl****@EstrelladeArica****La Estrella de Arica**

## Educación Física: una respuesta concreta ante la violencia escolar

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 regula-

ción 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.

Desde esta visión, las clases pueden convertirse en verdaderos laboratorios de convivencia mediante estrategias como juegos coope-

rativos, actividades inclusivas, deportes adaptados, desafíos grupales, pausas activas para la regulación emocional y experiencias donde el éxito depende de la colaboración más que de la rivalidad. Entre las principales medidas a aplicar destacan reforzar las horas pedagógicas destinadas al movimiento y al bienestar, capacitar a docentes en mediación e inclusión, incorporar metodologías cooperativas, promover recreos activos y talleres deportivos, e integrar un trabajo interdisciplinario con equipos de convivencia escolar, orientación y salud mental. Reducir o invisibilizar la Educación Física en momentos de crisis escolar, es un error estratégico. Por el contrario, fortalecerla, permitiría intervenir directamente en dimensiones emocionales, sociales y culturales que hoy requieren atención urgente.

En tiempos donde se buscan respuestas reales frente a la violencia, la disrupción y la pérdida de sentido escolar, la Educación Física aparece como una oportunidad concreta para educar cuerpos, emociones y comunidades.

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