

# Más deporte, menos violencia: una tarea urgente para nuestras escuelas

Las recientes situaciones de violencia en establecimientos educacionales 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

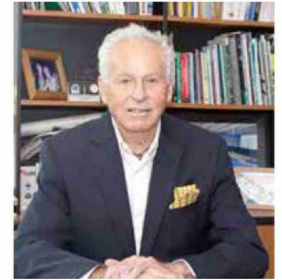
experiencia directa en espacios educativos seguros y acogedores.

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



**JAIME FILLOL**  
Director del Instituto del Deporte y Bienestar Universidad Andrés Bello

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.