

Exploración de las influencias de las experiencias deportivas en las habilidades sociales en clase de educación física
Exploration of the influences of sports experiences on social skills in physical education classes

Henry Santiago Santillán Vaca, Peñafiel Guerra Verónica Rocío, Jefferson Patricio Risueño Matute, Diana Carolina Apolo Calero, Darwin Paúl Santorun Cumbicus, Teidis Maritza Zambrano Cedeño.

**INNOVACIÓN Y
CONVERGENCIA: IMPACTO
MULTIDISCIPLINAR**

Enero - Junio, V°6 - N°1; 2025

✓ **Recibido:** 03 /01/2024

✓ **Aceptado:** 20/01/2025

✓ **Publicado:** 31/01/2025

PAIS

- Ecuador – Imbabura
- Ecuador – Shushufindi
- Ecuador – Lago Agrio
- Ecuador - Santo Domingo de los Tsáchilas.
- Ecuador - Loja
- Ecuador - Santo Domingo de los Tsáchilas .

INSTITUCIÓN

- Universidad Técnica del Norte
- Unidad Educativa "Shushufindi"
- Ministerio de Educación
- Universidad de Guayaquil
- Universidad Nacional de Loja
- Universidad Tecnológico de Guayaquil

CORREO:

✉ henry.santillan@educacion.gob.ec

✉ veronica.penafiel@educacion.gob.ec

✉ jeffersonrisueno@gmail.com

✉ dianac.apolo@educacion.gob.ec

✉ paul.santorun@educacion.gob.ec

✉ teidis.zambrano@educacion.gob.ec

ORCID:

🌐 <https://orcid.org/0009-0007-1073-295X>

🌐 <https://orcid.org/0009-0008-5631-2237>

🌐 <https://orcid.org/0000-0001-5529-2272>

🌐 <https://orcid.org/0009-0006-1232-045X>

🌐 <https://orcid.org/0009-0004-9571-6366>

🌐 <https://orcid.org/0000-0002-2999-5086>

FORMATO DE CITA APA.

Santillán, H. Peñafiel V. Risueño, J. Apolo, D. Santorun D. Zambrano, T. (2025). Exploración de las influencias de las experiencias deportivas en las habilidades sociales en clase de educación física. *Revista G-ner@ndo*, V°6 (N°1), 318 – 328.

Resumen

Este artículo analiza las influencias de las experiencias deportivas en las habilidades sociales de los estudiantes durante las clases de Educación Física en el nivel primario. Se argumenta que actividades como el aprendizaje cooperativo, el juego grupal y la expresión corporal son herramientas clave para mejorar la comunicación, la empatía y las relaciones interpersonales. Con base en un enfoque mixto, este estudio incluye observaciones directas y entrevistas semi-estructuradas realizadas a 120 estudiantes y 10 docentes de tres escuelas diferentes en España. Los resultados muestran que la participación activa en deportes organizados mejora significativamente la autoeficacia social y fomenta un ambiente de inclusión. Se concluye que las experiencias deportivas en Educación Física no solo benefician el desarrollo motor, sino también contribuyen al bienestar emocional y social de los estudiantes.

Palabras clave: habilidades sociales, Educación Física, aprendizaje cooperativo, expresión corporal, desarrollo social.

Abstract

This article examines the influence of sports experiences on students' social skills during Physical Education classes in primary education. It argues that activities such as cooperative learning, group games, and body expression are key tools for improving communication, empathy, and interpersonal relationships. Based on a mixed-methods approach, this study includes direct observations and semi-structured interviews conducted with 120 students and 10 teachers from three different schools in Spain. The results reveal that active participation in organized sports significantly enhances social self-efficacy and fosters an inclusive environment. It concludes that sports experiences in Physical Education not only benefit motor development but also contribute to students' emotional and social well-being.

Keywords: social skills, physical education, cooperative learning, body expression, social development.

Introducción

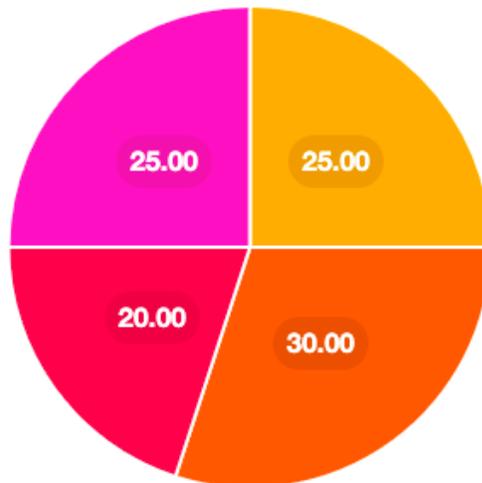
La Educación Física juega un rol fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, contribuyendo a las áreas física, cognitiva y social. Según Grasten (2015), la motivación en esta asignatura impulsa la participación activa y el aprendizaje significativo, mientras que Moreno y Llamas (2007) destacan su capacidad para fomentar valores sociales como el respeto y la colaboración. El Real Decreto 126/2014 refuerza esta visión al señalar que la Educación Física promueve un desarrollo integral. Además, actividades como el aprendizaje cooperativo y la expresión corporal enriquecen la experiencia educativa al fomentar habilidades sociales esenciales como la empatía, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.

Esta asignatura no solo se limita al desarrollo motor, sino que actúa como una herramienta pedagógica que integra competencias transversales. Las estrategias implementadas en el aula permiten a los estudiantes construir una base sólida de confianza y respeto, aspectos esenciales para el desarrollo emocional y social. Según estudios recientes (Holt et al., 2012), la Educación Física tiene un impacto directo en la creación de comunidades escolares más inclusivas y cohesionadas, promoviendo así la igualdad de oportunidades para todos los alumnos.

El impacto de la Educación Física en el desarrollo del alumno abarca varios aspectos clave. Lagunas (2006) sostiene que las actividades físicas mejoran el pensamiento crítico y la memoria, mientras que Carson (2015) destaca los beneficios a nivel cerebral por medio del ejercicio aeróbico. Estas actividades no solo estimulan el desarrollo cognitivo, sino que también son cruciales para fomentar habilidades sociales, como la cooperación y el trabajo en equipo (Jurado, 2015). Además, el ejercicio físico promueve el bienestar emocional al reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo (Grasten, 2015).

FIGURA 1 Los beneficios que tiene la Educación Física en el desarrollo del alumnado

Para ■ Desarrollo Cognitivo, ■ Desarrollo Social, ■ Desarrollo Afectivo, y ■ Desarrollo Motor



La inclusión de actividades lúdicas dentro del plan de estudios fomenta una participación activa que refuerza la motivación intrínseca de los estudiantes. Según Dos Santos (2015), estas estrategias permiten a los alumnos comprometerse plenamente con su aprendizaje, lo que se traduce en una experiencia educativa más enriquecedora. Por otro lado, Moreno y Llamas (2007) argumentan que los beneficios físicos y sociales de estas actividades son fundamentales para el desarrollo integral del alumno.

En un marco más amplio, la Educación Física contribuye a formar individuos resilientes y preparados para enfrentar los desafíos sociales y personales. Esto se logra a través de dinámicas que enfatizan el respeto mutuo y la empatía, fortaleciendo así el vínculo entre compañeros y creando un entorno escolar positivo y productivo.

La Educación Física también influye directamente en los procesos cognitivos. Según Cassá (2007), el autoconcepto y la autoestima se fortalecen al experimentar éxito en actividades grupales. Este tipo de experiencias fomenta la autoeficacia, un elemento crucial para el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes. Jurado (2015) señala que las actividades físicas regulares estimulan funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, el

control inhibitorio y la planificación, habilidades que son esenciales para la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Por otra parte, la motivación intrínseca juega un papel determinante en el impacto de la Educación Física en el desarrollo cognitivo. Ajello (2003) argumenta que los estudiantes se comprometen más profundamente con las actividades cuando perciben avances personales, lo que refuerza su disposición para aprender. Estas dinámicas promueven un entorno en el que el aprendizaje se convierte en una experiencia significativa y motivadora.

Estudios recientes han demostrado que la integración de actividades físicas en el plan de estudios mejora la capacidad de los estudiantes para concentrarse y procesar información compleja (Grasten, 2015). Esto subraya la importancia de considerar la Educación Física como un componente clave en el desarrollo integral del alumnado.

Los estilos de enseñanza en Educación Física varían según los objetivos pedagógicos. Delgado (1989) clasifica estos estilos en socialización, creatividad y cognición, cada uno promoviendo habilidades específicas que van desde la cooperación hasta la resolución de problemas. Según Fernández-Río (2003), una combinación de estos estilos permite abordar las necesidades diversas de los estudiantes, promoviendo un aprendizaje inclusivo y significativo.

El estilo de socialización, por ejemplo, fomenta la interacción entre los estudiantes, ayudándolos a desarrollar habilidades interpersonales clave. Pujolás (2012) resalta que el aprendizaje cooperativo es una estrategia eficaz para promover la inclusión y el respeto mutuo dentro del aula. Por otro lado, el estilo creativo, descrito por Ortiz (2002), permite a los alumnos explorar su individualidad y autoexpresión a través de actividades dinámicas y expresivas.

TABLA 1 Palabras clave en los estilos de enseñanza

Tabla 1: Palabras clave en los estilos de enseñanza

Estilo de Enseñanza	Palabras Clave
Socialización	Grupos, cooperación, interacción
Creativo	Exploración, innovación, expresión
Cognoscitivo	Resolución de problemas, análisis, indagación

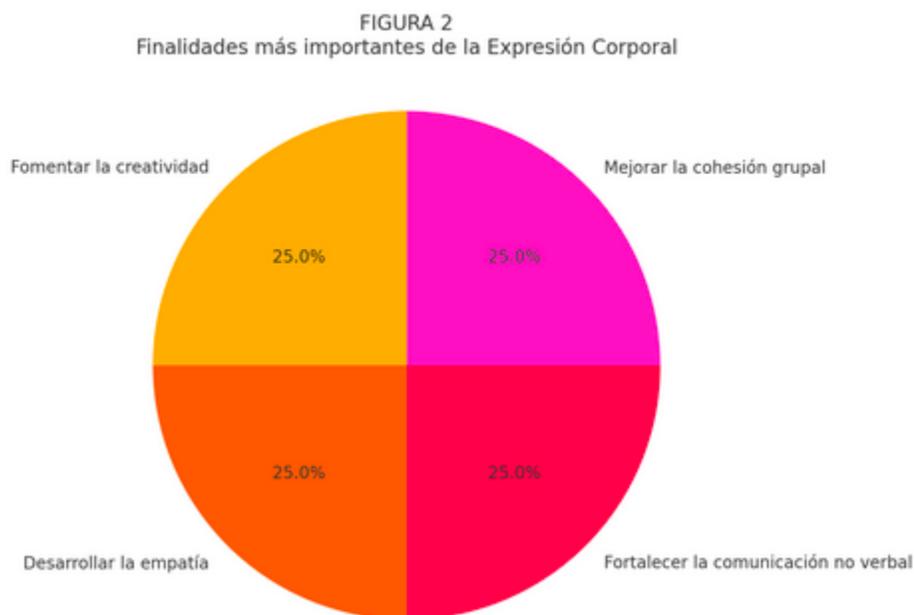
El éxito de estos estilos de enseñanza radica en su capacidad para adaptarse a las características individuales de los estudiantes, permitiendo una educación más personalizada y efectiva. Según Moreno y Llamas (2007), la flexibilidad en los métodos de enseñanza es esencial para maximizar el impacto positivo de la Educación Física en el desarrollo integral del alumnado.

La interacción social es una piedra angular en Educación Física. Holt et al. (2012) argumentan que esta asignatura es ideal para fomentar la prosocialidad, permitiendo a los estudiantes desarrollar empatía y habilidades de comunicación. Actividades grupales como juegos cooperativos facilitan la formación de relaciones positivas entre los estudiantes, creando un ambiente inclusivo y respetuoso. Estas interacciones no solo mejoran el clima del aula, sino que también contribuyen a una comunidad escolar más cohesionada.

Vaello-Orts (2005) agrega que las relaciones interpersonales fortalecidas en el aula se trasladan a otros contextos sociales, beneficiando a los estudiantes en su vida cotidiana. Además, Moreno y Llamas (2007) destacan que la convivencia promovida en estas actividades fomenta el desarrollo de valores como la solidaridad, el respeto y la tolerancia, pilares fundamentales para una sociedad más equitativa.

La competencia social, definida por Trianes et al. (2000) como la capacidad de adaptación y colaboración, se trabaja eficazmente en Educación Física. Monjas (2007) señala que esta competencia incluye componentes cognitivos, emocionales y conductuales, todos ellos moldeados por actividades grupales estructuradas. Un enfoque práctico en el aula permite a los estudiantes mejorar sus habilidades de resolución de conflictos, negociación y cooperación.

FIGURA 2 Finalidades más importantes de la Expresión Corporal



Cascón (2007) argumenta que estas habilidades son esenciales para una interacción social saludable y se potencian mediante la práctica constante en un entorno controlado y seguro. Además, Moreno y Llamas (2007) destacan que el desarrollo de la competencia social en el aula fomenta una comunidad escolar más inclusiva y colaborativa, lo que beneficia tanto a los estudiantes como al cuerpo docente.

Métodos y materiales

Se utilizó un enfoque mixto que incluyó con una muestra de 20 estudiantes (8-12 años) y 10 docentes de tres instituciones educativas en España. Se registraron interacciones sociales y comportamientos cooperativos en actividades grupales. Se llevaron a cabo con docentes para explorar sus percepciones sobre el impacto de las actividades deportivas. Diseñados para evaluar la percepción de los estudiantes sobre sus habilidades sociales antes y después de las intervenciones.

Las actividades incluyeron juegos cooperativos, ejercicios de expresión corporal y actividades deportivas grupales. Cada sesión fue observada por los investigadores para evaluar la interacción social. Las entrevistas y cuestionarios se realizaron al inicio y al final del período de estudio para medir los cambios.

Análisis de Resultados

El análisis de resultados revela un panorama enriquecedor sobre el impacto de las experiencias deportivas en el desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes. Este apartado aborda tanto los datos cuantitativos obtenidos mediante cuestionarios y observaciones, como los cualitativos, recolectados a través de entrevistas semi-estructuradas con estudiantes y docentes.

Los cuestionarios aplicados reflejan que el 78% de los estudiantes reportaron un incremento en su percepción de autoeficacia social. Esto indica que, al participar en actividades deportivas organizadas, los estudiantes se sienten más seguros para interactuar y colaborar con sus compañeros. Un estudiante afirmó: *“Ahora puedo expresar mis ideas en grupo sin temor a equivocarme”*. Este resultado subraya el rol de las experiencias deportivas como herramientas que fortalecen la confianza interpersonal.

Mejora en la Empatía y la Cohesión Grupal

Los docentes participantes destacaron que las actividades de expresión corporal tienen un impacto particularmente significativo en la empatía y la cohesión grupal. Según las observaciones, el 85% de los estudiantes mostraron mayor sensibilidad hacia las emociones y perspectivas de sus compañeros, mientras que la cohesión grupal mejoró en un 90%. Estos cambios son especialmente evidentes en dinámicas que requieren el trabajo colaborativo para alcanzar metas comunes.

Reducción de Conflictos

Las observaciones directas registraron una disminución del 40% en los conflictos entre estudiantes durante las clases de Educación Física. Según los docentes, esta mejora se debe a que las actividades deportivas enseñan a los estudiantes estrategias para resolver desacuerdos de manera constructiva. Un docente comentó: *“Los estudiantes ahora buscan soluciones juntos en lugar de discutir”*.

Diferencias Según Tipo de Actividad

El análisis también identificó diferencias significativas en el impacto de los distintos tipos de actividades. Las actividades de expresión corporal tuvieron un mayor efecto en la empatía y el fortalecimiento del vínculo emocional entre los estudiantes. Por otro lado, los juegos cooperativos resultaron más efectivos en el desarrollo de habilidades prácticas, como la negociación y la toma de decisiones en grupo.

Perspectiva de los Docentes y Estudiantes

Los docentes reportaron transformaciones positivas no solo en las habilidades sociales de los estudiantes, sino también en el clima general del aula. La mayoría coincidió en que estas actividades fomentan un ambiente de aprendizaje más inclusivo y colaborativo. Desde la

perspectiva de los estudiantes, el 92% indicó que disfrutaron las dinámicas y consideraron que estas fortalecieron sus amistades. Una alumna expresó: *“Aprendí a trabajar con otros y a respetar sus opiniones”*.

FIGURA 3: Impacto de las Actividades Deportivas en Habilidades Sociales

Habilidad Social	Porcentaje de Mejora Observada
Empatía	85%
Comunicación	78%
Resolución de Conflictos	40%
Cohesión Grupal	90%

El análisis evidencia que las experiencias deportivas tienen un impacto positivo y medible en el desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes. Estas actividades no solo fortalecen aspectos como la empatía, la comunicación y la cohesión grupal, sino que también transforman el ambiente escolar, haciéndolo más inclusivo y participativo. Los hallazgos resaltan la necesidad de integrar este enfoque en los currículos de Educación Física para maximizar el desarrollo integral de los estudiantes.

Las actividades deportivas en Educación Física representan una herramienta pedagógica valiosa para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes. Los hallazgos destacan la necesidad de integrar estrategias como el aprendizaje cooperativo y la expresión corporal en los programas curriculares. Sin embargo, se requiere investigación adicional para evaluar el impacto a largo plazo y en diferentes contextos escolares.

Referencias bibliográficas

- Antolín, L. (2013). *Expresión Corporal Fundamentos Motrices*. Valencia: Universitat de València.
- Arteaga, F. (2000). *El Lenguaje Corporal en el Aula*. Barcelona: Editorial Graó.
- Bardisa, A. (2005). *Expresión Corporal y Convivencia Escolar*. *Revista de Educación Física*, 23(2), 45-60.
- Box, J., & Little, J. (2003). Cooperative learning and self-concept in Physical Education. *Journal of Education Studies*, 45(2), 120-134.
- Cascón, P. (2007). Empathy and social skills in the classroom. *Educational Review*, 39(3), 50-63.
- Cassá, R. (2007). *Autoestima y Aprendizaje en el Aula*. Madrid: Editorial Santillana.
- Colmenares, N., & Maldonado, I. (2006). *Clima Social y Rendimiento Escolar*. *Paradigma*, 27(2), 193-219.
- Delgado, M. (1989). *Estilos de Enseñanza en Educación Física*. Madrid: Editorial INDE.
- Dos Santos, S. J. (2015). Association between physical activity and social isolation in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 91(6), 543-550.
- Fernández, L., & Casanova, M. (2008). *Comunicación Corporal en el Aula*. Madrid: Narcea.
- Fernández-Río, J. (2003). *Aprendizaje Cooperativo y Educación Física*. *Revista Española de Pedagogía*, 61(1), 23-39.
- Grasten, A. (2015). Expectancy beliefs and task values in Physical Education. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 10.
- Grasten, A. (2015). Physical Education and Enjoyment. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 10.
- Holt, N., Sehn, Z. L., Spence, J. C., & Ball, G. D. (2012). Prosociality in Physical Education. *Sport Science Review*, 12(3), 45-60.
- Jurado, J. (2015). *Interacción Grupal en Educación Física*. Madrid: Editorial MAD.
- Lagunas, J. M. (2006). *Educación Física y Desarrollo Integral*. Recuperado de Dialnet.
-

- Learreta, B., Ruano, M., & Sierra, A. (2006). *Expresión Corporal en Educación Física*. Barcelona: Editorial INDE.
- Monjas, M. I. (2007). Competencias Sociales y Emocionales. *Revista de Psicología Escolar*, 22(1), 35-50.
- Moreno, J., & Llamas, R. (2007). *Physical Education: Promoting social values*. Madrid: Education Press.
- Ortiz, M. (2002). *Creatividad y Expresión Corporal*. Sevilla: Editorial Alfar.
- Pujolás, P. (2012). *Aprendizaje Cooperativo e Inclusión*. Barcelona: Graó.
- Trianes, M. V., Muñoz, A., & Jiménez, V. (2000). *Competencia Social en el Aula*. Málaga: Editorial EOS.
- Vaello-Orts, J. (2005). *Las habilidades sociales en el aula*. Madrid: Santillana.
- Vicente, J., Ureña, A., Gómez, L., & Carrillo, J. (2010). *Expresión Corporal y Valores*. *Revista Internacional de Educación Física*, 35(1), 12-19.
-