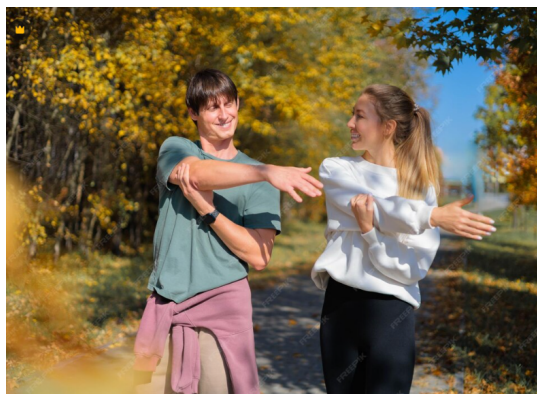


INCLUSIÓN, CONVIVENCIA Y ENFOQUE SOCIOEMOCIONAL

La educación física escolar desempeña un papel fundamental en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, ya que el movimiento corporal, la interacción y la experiencia compartida constituyen contextos privilegiados para el aprendizaje emocional y social. A diferencia de otras áreas del currículo, la educación física sitúa al alumnado en situaciones reales de convivencia, cooperación, reto y expresión, donde las emociones emergen de manera espontánea y pueden ser trabajadas pedagógicamente.

Desde el enfoque del Plan y Programas de Estudio 2022, la educación física se integra al campo formativo de lo humano y lo comunitario, el cual reconoce que el bienestar emocional, la identidad, la convivencia y la participación social son componentes esenciales de la formación integral. En este marco, las habilidades socioemocionales no se conciben como contenidos aislados, sino como aprendizajes transversales que se desarrollan a lo largo de la experiencia educativa, especialmente a través de prácticas corporales significativas.



Las habilidades socioemocionales incluyen un conjunto de capacidades relacionadas con el reconocimiento y la regulación de las emociones, la empatía, la autoestima, la comunicación, la colaboración y la toma de decisiones responsables. En la clase de educación física, estas habilidades se ponen en juego constantemente: el alumnado aprende a manejar la

frustración ante un reto motivador, a respetar reglas y acuerdos, a trabajar en equipo, a reconocer sus logros y a valorar los de los demás.

Uno de los aportes centrales de la educación física al desarrollo socioemocional es la conciencia emocional. A través del movimiento, los estudiantes identifican sensaciones corporales asociadas a emociones como la alegría, el miedo, la tensión o la satisfacción. Actividades como el juego motor, la expresión corporal y las dinámicas rítmicas permiten

que el alumnado reconozca cómo se siente y aprenda a expresar sus emociones de manera adecuada, fortaleciendo el vínculo entre cuerpo y emoción.

La autorregulación emocional es otra habilidad clave que se desarrolla en la educación física. Las situaciones de juego, competencia moderada o reto cooperativo exigen que los estudiantes controlen impulsos, manejen la frustración, respeten turnos y acepten errores. El docente, al intervenir pedagógicamente, puede guiar la reflexión sobre estas experiencias, ayudando al alumnado a comprender que las emociones forman parte del aprendizaje y que pueden gestionarse de manera positiva.

Asimismo, la educación física favorece el desarrollo de la empatía y las habilidades sociales, ya que la mayoría de las actividades se realizan en interacción con otros. Los juegos cooperativos, los retos grupales y las dinámicas de convivencia promueven la escucha, el apoyo mutuo y el reconocimiento de la diversidad. Estas experiencias permiten que los estudiantes comprendan el impacto de sus acciones en los demás y desarrollen actitudes de respeto, solidaridad y colaboración.

La autoestima y la autoconfianza también se fortalecen a través de la educación física, especialmente cuando el enfoque pedagógico prioriza la participación, el esfuerzo y el progreso individual por encima del rendimiento comparativo. Un ambiente seguro e incluyente permite que el alumnado se sienta valorado por lo que es y por lo que puede lograr, favoreciendo una relación positiva con su cuerpo y con la actividad física.

Desde una perspectiva didáctica, el desarrollo de habilidades socioemocionales en educación física requiere una intencionalidad pedagógica clara. No basta con que las emociones surjan de manera espontánea; el docente debe planear actividades que promuevan la interacción, el diálogo y la reflexión, así como incorporar momentos de cierre en los que el alumnado pueda expresar cómo se sintió, qué aprendió y cómo resolvió las dificultades. La evaluación formativa y participativa también contribuye a este proceso, al promover la autoevaluación, la coevaluación y la retroalimentación respetuosa.

Diversos estudios señalan que la integración de habilidades socioemocionales en la educación física tiene efectos positivos no solo en el bienestar emocional del alumnado, sino también en su motivación, convivencia escolar y disposición hacia el aprendizaje. En este sentido, la educación física se consolida como un espacio formativo privilegiado para el desarrollo de competencias emocionales y sociales que son esenciales para la vida.

En síntesis, la educación física y las habilidades socioemocionales mantienen una relación estrecha y complementaria. A través del movimiento, el juego y la convivencia, la educación física contribuye al desarrollo de la conciencia emocional, la autorregulación, la empatía, la autoestima y la participación social. Reconocer y potenciar esta relación permite fortalecer el sentido formativo de la asignatura y su impacto en la formación integral del alumnado, en coherencia con los principios del currículo vigente y con una educación centrada en lo humano.

Referencias:

- Álvarez, J. (2019). La educación física escolar: Aportaciones al desarrollo integral. INDE.*
- Blázquez, D. (2015). Didáctica de la educación física: La construcción del conocimiento en acción. INDE.*
- Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar. Praxis.*