

## Secundaria Aprende con bienestar

Trayecto cuatrimestral de bienestar socioemocional

### Encuentro 1

#### La Educación Física como experiencia de aprendizaje socioemocional

Este cuadernillo tiene por objetivo brindar herramientas a docentes y referentes escolares para fortalecer el clima institucional a través del movimiento, la recreación y las dinámicas grupales, en articulación con el aprendizaje socioemocional.

### Índice

#### Marco introductorio

¿Qué es el aprendizaje socioemocional ? .....	03
¿Cuál es la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales? .....	03
El clima escolar como condición para aprender .....	11
El rol de la Educación Física en el bienestar socioemocional .....	12
Recursero de actividades .....	13
● Actividad: “El sol brilla” .....	14
● Actividad: “Semáforo corporal” .....	15
● Actividad: “Decirlo con respeto” .....	15
● Actividad: “Todavía no” .....	16

## Marco Introdutorio

En el marco de la propuesta Secundaria Aprende, el trayecto formativo **Secundaria Aprende con Bienestar**, propone una mirada integral y holística de la escuela, centrada en el desarrollo pleno de los estudiantes. Desde esta perspectiva, la Educación Física se constituye en un espacio pedagógico privilegiado para el desarrollo de las habilidades socioemocionales (HSE).

El aprendizaje socioemocional promueve habilidades fundamentales como la autorregulación, la conciencia social, la empatía y la toma de decisiones responsable. Su incorporación en la Educación Física habilita que los estudiantes reconozcan y gestionen sus emociones, construyan vínculos saludables, se propongan objetivos significativos, atiendan sus propias necesidades y las de los demás, tomen decisiones éticas y aborden de manera efectiva distintas situaciones problemáticas (Vai et al., 2023).

Al integrar de manera indisociable el movimiento, la emoción, el pensamiento y el vínculo con otros en situaciones reales, esta disciplina favorece aprendizajes profundos y contribuye al bienestar integral. La Educación Física se configura, además, como un ámbito especialmente propicio para promover la responsabilidad social, el aprendizaje cooperativo y la resolución de problemas. Estas dinámicas habilitan intervenciones pedagógicas efectivas, orientadas a construir estrategias que aporten a la prevención y al cuidado de la salud mental (Laguna-Mengíbar et al., 2025).

Teniendo en cuenta que la adolescencia es un período de transformaciones profundas, esta potencia pedagógica se amplifica. El cerebro adolescente atraviesa una etapa de intensa reorganización, con una especial sensibilidad a la experiencia, a la pertenencia grupal y a los desafíos con sentido. Así, el movimiento no sólo activa el cuerpo, sino que impulsa procesos de neuroplasticidad y de construcción subjetiva y colectiva (Biddle & Asare, 2011; Herting et al., 2017).

Para abordar este proceso de forma situada, el presente material se apoya en el modelo C.E.R. (Cuerpo, Emoción y Razón):

- **Cuerpo:** la experiencia corporal genera las condiciones de la acción.
- **Emoción:** otorga sentido, motivación y memoria
- **Razón:** la reflexión permite comprender, regular y transferir lo aprendido.

Cabe destacar que las emociones son fenómenos multifacéticos: involucran a todo el organismo y se manifiestan a través de cambios en la experiencia subjetiva, el comportamiento y la fisiología, tanto a nivel central como periférico (Lang, Rice y Sternbach, 1972). En esta línea, Frijda (1986) sostiene que las emociones no solo nos hacen sentir, sino que también nos predisponen a la acción, orientando nuestras conductas. Asimismo, las emociones de alta intensidad tienden a dejar una huella más profunda en la memoria, generando un registro más duradero de la experiencia vivida.

Desde esta perspectiva, la recreación a través de dinámicas grupales, los juegos cooperativos, la asunción de roles, la reflexión sobre el desempeño, los acuerdos, la ayuda mutua y la resolución de conflictos dejan de ser accesorios para convertirse en el escenario real donde la escuela enseña a convivir, a aprender con otros y a construir comunidad.

A lo largo de este cuadernillo ofrecemos conceptos y estrategias para que cada encuentro se convierta en una oportunidad de crecimiento. Con ese fin, desarrollamos los contenidos centrales acompañados de actividades pensadas para implementar con grupos de estudiantes.

### **¿Qué es el aprendizaje socioemocional?**

El aprendizaje socioemocional (ASEL) es el proceso a través del cual los estudiantes integran habilidades, conocimientos y actitudes para comprender y gestionar sus emociones, establecer y alcanzar metas, sentir empatía, construir vínculos positivos y tomar decisiones responsables (Borowski, 2019).

Desde la perspectiva de la Educación Física, este aprendizaje se manifiesta como una experiencia esencialmente vivencial, donde el saber se construye en el cuerpo y en la interacción. Más que una instancia conceptual, se despliega como un proceso profundamente ligado a las emociones, los vínculos y el bienestar integral de los estudiantes. En el patio, aprender trasciende lo puramente cognitivo: es una construcción subjetiva y colectiva que emerge en el “hacer” con otros, transformando la escuela en un escenario de encuentro, reciprocidad y crecimiento compartido.

### **¿Cuál es la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales?**

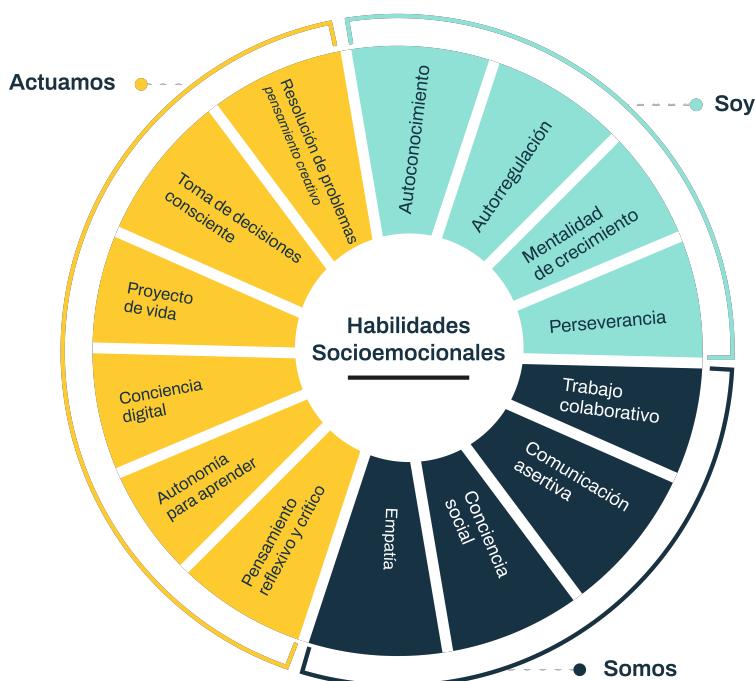
El bienestar socioemocional refiere a un proceso mediante el cual se desarrollan habilidades socioemocionales (HSE) que permiten a las personas tomar conciencia de

sí mismas y de su interdependencia, sostener relaciones saludables y de apoyo, y tomar decisiones asertivas tanto a nivel personal como en relación con los demás. Todo ello contribuye al desarrollo integral de los estudiantes.

En este sentido, la mayoría de los sistemas educativos, respaldados por evidencia científica proveniente de diversas disciplinas, reconocen la importancia de incorporar el desarrollo de habilidades socioemocionales como un objetivo central de la educación. Esto favorece un mayor bienestar y promueve un desarrollo pleno en la vida personal. Asimismo, la evidencia indica que el fortalecimiento de estas habilidades se vincula con un mejor rendimiento académico, mayores tasas de permanencia escolar, menor presencia de consumos problemáticos, conductas más saludables y la construcción de entornos educativos más propicios para el cuidado de la salud mental.

Las habilidades socioemocionales (HSE) constituyen un conjunto de habilidades, atributos y disposiciones individuales fundamentales para el desarrollo integral —personal y social—, especialmente en niños, niñas y adolescentes. Incluyen aspectos como los estados internos, las formas de abordar tareas y la capacidad de reconocer, comprender y regular emociones y comportamientos.

En el contexto pedagógico, estas habilidades se despliegan de forma vivencial, especialmente a través del cuerpo y la interacción, permitiendo la construcción de vínculos positivos, la toma de decisiones responsables y el fortalecimiento de un clima escolar basado en el respeto y la colaboración.



A continuación se presentan definiciones explícitas de algunas habilidades socioemocionales (HSE). El propósito es ponerlas en palabras: nombrarlas con precisión es el primer paso para poder reconocerlas en los estudiantes y en uno mismo, observar cómo se manifiestan y diseñar intervenciones pedagógicas deliberadas para trabajarlas. Para cada habilidad se ofrece, además, un conjunto de indicadores observables que permiten dimensionar su desarrollo y un repertorio de propuestas concretas para incorporar en clase de Educación Física.

Invitamos a que el diseño de las actividades de Educación Física intervenga paso a paso sobre aspectos puntuales de estas habilidades, evitando abordajes generales o difusos. Conviene planificar experiencias que trabajen habilidades, de forma progresiva, con participación activa del estudiante y con una meta clara y enunciada. Esta orientación se apoya en el modelo **SEPAS**, que sintetiza las cuatro características de las prácticas de aprendizaje socioemocional más efectivas: **Secuenciado** (una serie coordinada de pasos que permite que la habilidad se construya gradualmente), **Explícito** (nombrando con claridad qué habilidad se está trabajando y por qué, de modo que el estudiante sepa qué está aprendiendo), **Puntualizado** (con tiempo y atención específicamente destinados al desarrollo de la habilidad, de manera intencional y no incidental) y **Activo** (con formas de aprendizaje que involucren al estudiante en la acción y la práctica, no en la mera escucha). Todo esto debería acontecer de manera **Sostenida** en el tiempo, evitando caer en prácticas aisladas. Bajo esta lógica, el cuadro que sigue funciona como una hoja de ruta: las definiciones orientan el foco, los indicadores permiten observar el proceso y las propuestas sugieren cómo intervenir activa y secuencialmente en cada HSE a lo largo de los encuentros.

Les ofrecemos propuestas que buscan orientar la práctica, brindando definiciones, indicadores y estrategias como marco de referencia para el trabajo en los espacios de Educación Física. Confiamos en que cada docente podrá apropiarse de aquellos elementos que considere relevantes e integrarlos al diseño de sus clases, promoviendo de manera intencional el desarrollo de habilidades socioemocionales en las experiencias corporales y vinculares que propongan.



## AUTOCONOCIMIENTO

Esta habilidad nos permite conocernos a nosotros mismos, se refiere a la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. Contribuye a comprender nuestras emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en nuestro comportamiento en diferentes contextos. Esto incluye la capacidad de reconocer las propias fortalezas y limitaciones (CASEL, 2020).

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Reconoce y nombra las emociones que aparecen durante la actividad (frustración al fallar un lanzamiento, alegría tras un logro, cansancio, entusiasmo).
- Expresa en palabras si una actividad le resultó placentera o displacentera y puede explicar por qué.
- Identifica con precisión en qué aspectos motrices se destaca (por ejemplo, velocidad, coordinación) y en cuáles le gustaría mejorar.
- Registra señales corporales (ritmo respiratorio, tensión muscular, cansancio) y ajusta su participación en función de su estado físico y emocional.
- Diferencia sus propios gustos, preferencias y opiniones de los del grupo sin dejarse llevar por la presión de pares.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Abrir y cerrar la clase con preguntas breves de autorregistro: ¿con qué energía llego?, ¿con qué me voy?
- Incluir en la actividad un semáforo corporal para detener el juego y mapear cuerpo, pensamiento y emoción.
- Proponer dinámicas para que cada estudiante reconozca gustos, intereses y sensaciones propias frente al grupo.
- Rotar roles en los juegos (líder, capitán, observador, árbitro) para que cada estudiante experimente cómo se siente y se desempeña en cada uno.
- Sostener una bitácora corporal-emocional donde los estudiantes registren logros, dificultades y aprendizajes de cada encuentro.
- Usar escalas simples (del 1 al 5) para autoevaluar esfuerzo, disfrute o dominio de una habilidad motriz.

## AUTORREGULACIÓN

Esta habilidad nos permite administrar intencionalmente los recursos cognitivos y nuestras emociones en distintas situaciones. Implica que las personas reconozcan e identifiquen las emociones que tenemos, cuándo las tenemos, cómo las experimentamos y las expresamos. Esto incluye el manejo del estrés, el control de los impulsos, la motivación y la capacidad para establecer y alcanzar metas personales y académicas (CASEL, 2020).

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Tolera el error y la frustración sin abandonar la tarea ni reaccionar de forma desproporcionada.
- Controla impulsos en situaciones de alta intensidad emocional (no empuja, no insulta, no reacciona agresivamente ante una falta).
- Mantiene el esfuerzo y la concentración aunque la tarea sea desafiante o los resultados tarden en llegar.
- Respeta tiempos de espera, turnos, reglas y consignas sin necesidad de supervisión constante.
- Utiliza recursos para autorregularse cuando se siente alterado (respira, se aparta un momento, pide una pausa).
- Recupera la calma después de una situación de conflicto o competencia intensa.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Juegos con reglas que cambian de forma imprevista para poner en juego la adaptación emocional ante lo inesperado.
- Situaciones de competencia donde el foco explícito esté puesto en el proceso (cómo jugamos) y no solo en el resultado.
- Pausas activas con ejercicios de respiración consciente o regulación corporal entre una actividad y otra.
- Resignificar el error como parte del aprendizaje.
- Usar estrategias como el semáforo corporal para reconocer cuándo parar, pensar y volver a actuar con conciencia.
- Desafíos progresivos donde se acepta equivocarse y se valora públicamente el intento, no solo el acierto.

## EMPATÍA

La empatía es la habilidad para comprender los estados de los demás. Se fundamenta en la conciencia de uno mismo, ya que, cuanto mayor es la apertura hacia las propias emociones, mayor es la capacidad para comprender los sentimientos ajenos.

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Ayuda espontáneamente a un compañero que tiene dificultades motrices o emocionales sin esperar un pedido.
- Reconoce y nombra emociones en otros (frustración, alegría, miedo, vergüenza) a partir de gestos, postura o tono.
- Evita las burlas y la exclusión; señala o corrige cuando las detecta en el grupo.
- Celebra genuinamente los logros ajenos, incluso cuando proceden del equipo contrario.
- Se interesa por saber cómo está el otro cuando percibe que algo le pasa.
- Ajusta su manera de jugar ante compañeros con distintos niveles o necesidades (modera la fuerza, adapta un pase, espera).

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Juegos cooperativos donde el objetivo solo se alcanza si todos los integrantes llegan a la meta.
- Actividades en parejas con roles de guía y guiado (por ejemplo, circuito con ojos vendados, espejos) para experimentar la perspectiva del otro.
- Dinámicas donde se juega con limitaciones (sin usar una mano, sin hablar) para vivenciar la dificultad del otro y generar conciencia.
- Espacios de diálogo grupal al cierre de la clase para compartir cómo se sintió cada uno y qué necesitó del grupo.
- Analizar situaciones reales de juego preguntando cómo se habrá sentido el otro, recuperando la mirada del otro como parte del aprendizaje.
- En actividades grupales, que los estudiantes roten roles (por ejemplo: capitán, árbitro, organizador, último en ser elegido, profesor/a) y registren cómo se sienten en cada uno de esos roles y reflexionen al respecto.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

Esta habilidad consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea de forma directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás (Gaeta & Galvanovskis, 2009 p. 404). En lugar de obedecer a reacciones automáticas, necesitamos comunicarnos de una manera empática y receptiva; para ello, necesitamos una escucha activa.

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Da indicaciones claras, concretas y respetuosas durante el juego (pide un pase, avisa una jugada, marca una falta sin agredir).
- Expresa desacuerdos y enojos sin agresión verbal ni física, utilizando la primera persona (yo siento, yo necesito).
- Escucha activamente a compañeros y al docente antes de responder, sin interrumpir.
- Participa en la construcción grupal de reglas y acuerdos con aportes propios.
- Puede decir que no o poner un límite cuando algo le incomoda, sin hostilidad.
- Pide ayuda cuando la necesita en lugar de quedarse callado o retirarse del juego.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Proponer la comunicación respetuosa para reformular expresiones impulsivas usando yo siento, me gustaría, necesito, te pido que.
- Juegos tácticos con pocas opciones de señas previas, donde la única vía de resolución sea la comunicación verbal clara entre compañeros.
- Espacios de construcción colectiva de reglas y acuerdos al inicio del año o del encuentro, donde cada voz tiene peso en el acuerdo.
- Rondas de feedback entre pares al cierre de una tarea, con pautas para decir qué funcionó y qué podría mejorar sin descalificar.
- Actividades de liderazgo rotativo: cada estudiante dirige por turno un tramo del calentamiento o de un juego y sostiene su consigna.
- Parar el juego ante un conflicto y reconstruir lo sucedido pidiendo a cada parte que lo cuente desde su perspectiva antes de resolverlo.

## MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Es un conjunto de creencias e ideas que las personas tienen sobre la naturaleza y el origen de sus capacidades. Se sitúa en un continuo que va desde la mentalidad fija —la creencia de que la inteligencia y las habilidades son innatas e inmodificables— hasta la mentalidad de crecimiento propiamente dicha, que sostiene que dichas capacidades pueden desarrollarse mediante la perseverancia, la práctica y el aprendizaje. Las personas no suelen tener una mentalidad pura, sino que presentan combinaciones de ambas según el contexto y el tipo de habilidad involucrada (Dweck, 2006).

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Persevera ante la dificultad y vuelve a intentar después de fallar en lugar de abandonar la tarea.
- Valora el esfuerzo y el proceso más que el resultado inmediato, propio o ajeno.
- Aprende del error: corrige, ensaya variantes, pide indicaciones para mejorar.
- Se autopropone desafíos progresivos (quiero llegar a X, quiero mejorar en Y) en lugar de evitar lo que le cuesta.
- Habla de sus habilidades en términos de aprendizaje y no de talento fijo (todavía no me sale, estoy practicando).
- Pide o acepta ayuda de otros como parte natural del proceso de aprender.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Transformar frases del estilo “no sé hacerlo” en “todavía no lo estoy logrando, puedo mejorar haciendo”.
- Diseñar progresiones de habilidades motrices de simple a complejo, donde el avance sea visible para el propio estudiante.
- Reforzar verbalmente el proceso (cómo lo hiciste, qué cambiaste, qué probaste) en lugar del resultado (bien, mal, ganó, perdió).
- Incluir juegos donde el error sea la puerta de la siguiente ronda y no un castigo (p.e. aprender de los fallos del equipo).
- Pactar metas personales alcanzables dentro de actividades grupales y revisarlas a lo largo del trayecto.
- Modelar el error como docente: mostrar y nombrar los propios intentos, ajustes y aprendizajes frente al grupo.

## TRABAJO COLABORATIVO

Es la habilidad de trabajar en conjunto para alcanzar un objetivo en común o lograr un beneficio mutuo. Hablamos de trabajo colaborativo cuando las personas y el grupo, de manera recíproca, comparten y contrastan conocimientos, responsabilidades, habilidades y toma de decisiones. Esta interrelación, encuentro y cooperación es en pos de la inteligencia colectiva, expresa la capacidad de organizar dentro de un sistema más amplio. A diferencia del trabajo en grupo tradicional, esta habilidad implica una construcción conjunta del conocimiento, a partir de intercambiar conocimientos personales y un compromiso mutuo con el logro colectivo (Barkley, Cross & Major, 2005).

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Coopera activamente con el equipo: se ubica, se mueve, se comunica, aporta al objetivo común.
- Comparte responsabilidades y tareas sin acaparar ni quedar al margen.
- Se adapta a decisiones grupales aunque no coincidan exactamente con lo que proponía.
- Prioriza el logro colectivo por sobre el lucimiento individual.
- Incluye a compañeros con menor participación o con mayores dificultades (les pasa la pelota, los invita a sumarse).
- Contribuye activamente a construir estrategias grupales, no solo a ejecutarlas.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Juegos cooperativos cuyo éxito se define sólo cuando todos los integrantes alcanzan la meta.
- Deportes adaptados en equipo con roles definidos y rotativos (armador, defensor, apoyo) para que cada estudiante experimente distintas funciones.
- Desafíos grupales por estaciones o circuitos donde el grupo debe organizarse para resolver con el tiempo o los recursos que tiene.
- Construcción colectiva de una estrategia antes de un partido: reunirse, escuchar propuestas, acordar un plan y revisarlo al final.
- Tareas donde cada integrante tiene una pieza del problema y el grupo solo avanza si comparten lo que cada uno sabe o ve.

## TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Esta habilidad consiste en tomar decisiones constructivas y respetuosas, evaluando los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal y social. Esto se realiza considerando la responsabilidad ética, la seguridad y las normas sociales (CASEL, 2021). Es decir, incluye una perspectiva de curiosidad y aprendizaje continuo sobre nosotros mismos, los demás y el mundo para analizar situaciones, resolver problemas y tomar decisiones que promuevan el bienestar colectivo (CASEL, 2022).

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Toma decisiones tácticas en tiempo real durante el juego (cuándo pasar, tirar, moverse, esperar).
- Evalúa riesgos físicos y cuida su propia seguridad y la de los demás en la actividad.
- Respeta reglas y acuerdos aun cuando no hay supervisión directa del docente.
- Puede fundamentar sus decisiones cuando se le pregunta por qué eligió una acción.
- Considera las consecuencias de sus acciones sobre el equipo y el clima del grupo, no solo sobre sí mismo.
- Revisa decisiones tomadas bajo presión y puede reconocer si las volvería a tomar o las cambiaría.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Juegos de oposición reducidos (1 versus 1, 3 versus 3) que exigen decisiones en tiempo real con el cuerpo.
- Situaciones tácticas donde se pausa el juego y se pregunta qué vieron, qué eligieron y por qué antes de seguir.
- Análisis breve de jugadas al cierre: recuperar una decisión clave y discutir qué otras opciones había disponibles.
- Proponer dilemas dentro del juego (seguir jugando con molestia versus parar; arriesgar un tiro difícil versus pasar) y reflexionar sobre el criterio usado.
- Delegar al grupo decisiones sobre reglas, equipos o variantes del juego para entrenar el acuerdo y la responsabilidad colectiva.
- Incluir cierres con preguntas: ¿qué sintieron al decidir rápido?, ¿cambiaron de opinión por la presión del grupo?
- Ante decisiones que tengan que tomar individualmente proponerles un momento para: **DETENERSE** para analizar la situación y cómo se sienten con ella; **MIRAR** qué fortalezas poseen, qué desafíos atraviesan esa decisión y cuáles son las posibles opciones; y **RESPONDER** eligiendo la opción que consideren que más se alinea con el bienestar individual, social y comunitario.

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Capacidad para identificar una situación o tarea que represente un desafío. Implica reconocer, reunir y conectar información disponible que se considere útil para responder al problema en cuestión, anticipando, considerando y analizando diferentes estrategias y opciones, y tomando decisiones para arribar a posibles soluciones. Por extensión puede incluir la capacidad de plantear nuevos problemas a partir de los aprendizajes desarrollados (GCABA, 2024a).

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Busca alternativas cuando una estrategia no funciona, en lugar de repetir la misma acción sin resultado.
- Propone ideas concretas para mejorar el juego, adaptar una regla o superar una dificultad.
- Ajusta su acción leyendo el contexto (posición de los compañeros, del rival, del espacio, del tiempo restante).
- Anticipa situaciones (prevé jugadas, se adelanta, se ubica) en lugar de reaccionar solo cuando ya pasaron.
- Conecta aprendizajes de actividades previas para resolver una nueva situación.
- Formula preguntas propias sobre cómo resolver algo, no solo espera la solución del docente.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Juegos modificados con reglas cambiantes (cada dos minutos cambia una condición) para forzar la búsqueda de nuevas estrategias.
- Desafíos motrices abiertos sin una única solución: llevar el objeto de A a B usando sólo determinadas partes del cuerpo, o trabajando en equipo.
- Problemas tácticos para resolver en grupo con tiempo de planificación previo y revisión posterior.
- Variantes progresivas donde el grupo tiene que resolver cómo recordar y ejecutar una secuencia creciente.
- Presentar el error colectivo como un problema a diagnosticar: ¿por qué no funcionó?, ¿qué podríamos cambiar para la próxima ronda?

## PROYECTO DE VIDA

Es la habilidad para construir un proyecto a futuro basado en el conocimiento de sí y de la realidad, el desarrollo de esta habilidad permite darle sentido a la vida y motiva a la búsqueda de acciones para lograr un determinado fin. Desarrollar un proyecto de vida permite actuar de manera consciente y responsable al momento de tomar decisiones y la identificación de sus fortalezas y debilidades (Díaz-Garay, Narváez Escorcía & Amaya-De Armas, 2020).

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Identifica intereses deportivos, recreativos o hábitos saludables que quiere sostener dentro y fuera de la escuela.
- Se propone metas personales realistas y con un horizonte de tiempo (mejorar la resistencia, aprender una técnica, participar de un torneo).
- Relaciona lo que hace en Educación Física con su bienestar general (cómo duerme, cómo se siente, cómo se vincula).
- Toma decisiones coherentes con su cuidado personal (hidratación, descanso, alimentación, evitar conductas de riesgo).
- Puede proyectar cómo le gustaría estar o qué le gustaría hacer a futuro en relación con su cuerpo y su salud.
- Reconoce qué actividades o vínculos del presente aportan o no a la persona que quiere ser.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Planificación de objetivos personales al inicio del trayecto (qué quiero lograr en estos encuentros) con revisión intermedia y final.
- Registro periódico de progreso físico y emocional a través de una bitácora, escala o autoevaluación simple.
- Conversaciones breves sobre hábitos saludables vinculados a lo que están viviendo en clase (sueño, pantalla, movimiento, alimentación).
- Actividades que invitan a explorar nuevos deportes o prácticas corporales para ampliar el repertorio de opciones del estudiante.
- Usar consignas sobre proyectos futuros: ya saben qué harán al terminar la secundaria, ya piensan en una actividad para sostener este año.
- Vincular la clase con propuestas extraescolares del barrio (clubes, actividades comunitarias) para que el proyecto personal tenga continuidad.

## PENSAMIENTO REFLEXIVO Y CRÍTICO

Es la capacidad para adoptar una postura propia fundada respecto de una situación o hecho de la realidad. En un primer momento, se enfatiza el desarrollo del pensamiento reflexivo, con un enfoque en la observación, la formulación de preguntas y la capacidad de ver y respetar distintos puntos de vista.

### ¿Qué observar en estudiantes?

- Reflexiona sobre su propio desempeño con honestidad, reconociendo logros y aspectos a mejorar.
- Analiza lo que ocurrió en el juego (qué funcionó, qué no, por qué) sin quedarse sólo en el resultado.
- Escucha perspectivas distintas a la propia y puede repensar su posición a partir de lo que escucha.
- Argumenta sus decisiones y opiniones con razones y ejemplos concretos, no solo con preferencias.
- Formula preguntas genuinas sobre lo vivido (por qué, para qué, qué pasaría si...).
- Distingue hechos de interpretaciones al relatar una situación de juego o un conflicto.

### Propuestas para incluir en clases de Educación Física

- Cierres reflexivos de clase con preguntas abiertas que inviten a mirar la experiencia: qué aprendí, qué me sorprendió, qué me costó.
- Análisis breve de situaciones de juego en pequeños grupos: describir qué pasó, qué se decidió, qué otras opciones había.
- Formular preguntas docentes abiertas (cómo, por qué, qué pasaría si...) que no tengan una única respuesta correcta.
- Habilitar debates pautados sobre valores del juego: competencia, respeto, inclusión, trampa, esfuerzo.
- Retomar las preguntas de cierre sobre el error, el clima grupal y alentar la reflexión.
- Proponer escritura o diálogo de cierre donde los estudiantes conecten lo vivido en el patio con situaciones de otros ámbitos (aula, casa, barrio).

## El clima escolar como condición para aprender

El clima escolar no es solo el contexto donde ocurre el aprendizaje, sino una experiencia educativa en sí misma. Se define como la percepción que la comunidad tiene sobre el ambiente institucional, incluyendo los vínculos, las normas, las prácticas cotidianas y el sentido de pertenencia.

### Para pensar la práctica en Educación Física:

- ¿Qué emociones aparecen en mis clases y cómo las abordo?
- ¿Qué tipo de vínculos se construyen entre los estudiantes?
- ¿Qué modelo de relación ofrezco como docente?
- ¿Qué clima creo y habilito en los espacios que facilito?

Favorecer un clima escolar positivo en los espacios de taller de Educación física requiere:

- Relaciones de confianza y respeto.
- Posibilidad de expresarse y equivocarse.
- Normas claras y construidas con los estudiantes.
- Participación y sentido de pertenencia.
- Seguridad emocional y física.

El clima escolar constituye en sí mismo una experiencia educativa activa y significativa. Cada interacción, norma, dinámica y vínculo dentro de la escuela ofrece oportunidades para que los estudiantes aprendan, internalicen y pongan en práctica habilidades socioemocionales y valores fundamentales para su desarrollo como el respeto, la solidaridad y el compañerismo. Estos valores son enseñados y modelados principalmente por los adultos como directivos o docentes, pero también se construyen en las interacciones cotidianas entre pares. Son valores que se perciben en la comunidad educativa en su conjunto. Así, los estudiantes incorporan aprendizajes significativos sobre sí mismos, sobre los demás y sobre cómo vincularse de manera positiva con el mundo que los rodea.

En este marco, cada clase de Educación Física representa una oportunidad privilegiada para fortalecer el clima escolar: un espacio donde se co-construyen aprendizajes sostenidos por la confianza y la colaboración, y que contribuyen a conformar comunidades seguras y saludables (Niemi, 2020).

### **El rol de la Educación Física en el bienestar socioemocional**

La Educación Física se constituye como un escenario pedagógico ideal para el desarrollo socioemocional, ya que traslada el aprendizaje del plano conceptual al plano de la acción directa.

El patio, los pasillos o el gimnasio sitúan al estudiante frente a desafíos de alta intensidad emocional en tiempo real. La euforia de un logro, la frustración ante el error, el entusiasmo del juego o la ansiedad que genera la competencia ponen a prueba emociones y conductas. Esta dinámica no es solo una práctica física, sino un ejercicio de convivencia donde el estudiante debe reconocer sus emociones y reflexionar sobre su comportamiento en un contexto de interacción constante con otros.

En este sentido, cada taller o clase de Educación Física invita a los estudiantes a la dialéctica entre la cooperación y la competencia, donde el trabajo en equipo, la asunción de roles y la resolución constructiva de conflictos son el núcleo de la enseñanza. A través de estas dinámicas, se ensayan acuerdos y se fomenta la ayuda mutua, construyendo lazos de colaboración que trascienden el espacio de trabajo. Así, el área se consolida como el lugar donde se modelan habilidades para la vida y se co-crean ambientes seguros que fortalecen el sentido de pertenencia de cada estudiante con su comunidad escolar.

En este proceso, el rol del docente es central: no solo guía procesos, sino que se posiciona como acompañante del desarrollo humano, promoviendo el crecimiento personal, grupal y comunitario. Su labor se sustenta en una pedagogía del vínculo, el sentido y la experiencia, asumiendo una mirada holística, inclusiva y transformadora. Desde este lugar, el educador inspira a los estudiantes a conocerse, expresarse, convivir, crear y transformar su realidad con empatía, compromiso y conciencia.

Una herramienta útil para pensar este rol es el pasaje del modelo **P.A.R.** (Percepción → Acción → Resultado) al modelo **R.I.A.** (Resultado → Interpretación → Acción). Mientras que el primero supone que la acción se desprende de manera casi automática de lo que percibimos, el segundo introduce un paso clave: la interpretación. Cambiar la interpretación que hacemos de una situación o de un grupo amplía el universo de acciones disponibles para el docente. Frente al mismo emergente (un conflicto, una resistencia, un error reiterado) las respuestas posibles dependen menos del hecho en sí y más de cómo se lee.

Dado que los aprendizajes socioemocionales son en gran parte experienciales e imitativos, los estudiantes aprenden observando cómo los adultos gestionan los conflictos y transitan sus emociones. Por esta razón, el fortalecimiento de las habilidades del docente tiene un impacto directo en la construcción de un clima escolar positivo, elevando la calidad de los aprendizajes y el bienestar integral de la comunidad educativa toda.

Bajo esta premisa, trabajar el aprendizaje socioemocional específicamente desde la Educación Física permite materializar estos conceptos a través del cuerpo y la acción. Esto implica asumir el rol docente como un modelador consciente que reconoce el valor educativo de las emociones en el campo de juego, construyendo un clima seguro y significativo donde el movimiento sea el vehículo para enseñar habilidades para la vida. En definitiva, se trata de promover estrategias de recreación que no solo desarrollen las habilidades socioemocionales, sino que transformen la convivencia y mejoren el clima escolar desde la experiencia compartida.

## Recursero de actividades

A continuación, te compartimos distintas consignas que ejemplifican cómo potenciar el desarrollo de habilidades socioemocionales, integrando algunas de las propuestas presentadas para su implementación en las clases de Educación Física.



## Actividad: “El sol brilla”

**Objetivo:** reconocimiento de gustos y preferencias fomentando la integración y confianza

**Desarrollo:** se delimita una zona central en el espacio (un círculo grande o un sector con conos). Los estudiantes comienzan dispersos fuera de esa zona. El facilitador lanza consignas que comienzan con la frase: “El sol brilla para todos aquellos que...”, mencionando gustos, habilidades o sentimientos (ejemplos: “...que les guste el arte”, “...que hoy se sientan con mucha energía”, “...que prefieran trabajar en equipo”, “...que respetan las reglas de juego”, “...que aceptan las derrotas”). Aquellos jóvenes que se sientan representados deben tomar la decisión de desplazarse rápidamente hacia el sector delimitado.

**Diccionario de consignas (El sol brilla):** se sugiere ir de lo general a lo personal para generar confianza antes de la toma de decisiones más subjetivas:

- Identidad lúdica: *"El sol brilla para los que prefieren el fútbol antes que el handball".*
- Habilidades: *"El sol brilla para los que sienten que son buenos escuchando a sus amigos".*
- Emociones: *"El sol brilla para los que están un poco cansados hoy".*
- Proyectos: *"El sol brilla para los que ya están pensando qué van a hacer al terminar la secundaria".*

**Intervención docente:** los estudiantes realizan un movimiento técnico o coordinativo (ej.: realizar 5 sentadillas, trotar en el lugar, hacer un equilibrio). En un determinado momento el facilitador dice la consigna para que elijan si los representa o no, e ingresen a la zona. Los estudiantes comentan por qué eligieron esa consigna y qué observan, con qué compañeros coinciden. El juego fluye hasta que se lanza una consigna universal donde todo el grupo debe ingresar al sector.

### Cierre:

Al finalizar, se abre un breve espacio de reflexión basado en la experiencia:

- ¿Qué sintieron cuando tuvieron que decidir rápido si entrar o quedarse afuera?
- ¿Alguien cambió de opinión al ver que sus amigos entraban o se quedaban? (presión de pares vs. autonomía).
- ¿Cómo fue la sensación de que, al final, el sol brillara para todo el grupo al mismo tiempo?

## Actividad: “Semáforo corporal”

**Objetivo:** reconocer señales corporales y emocionales.

**Desarrollo:** durante un juego dinámico (por ejemplo, mancha o un deporte adaptado), el docente detiene la actividad en distintos momentos y propone tres consignas:

- **Rojo:** detenerse y registrar cómo está el cuerpo y qué emoción aparece.
- **Amarillo:** identificar qué pensamientos están presentes.
- **Verde:** reconocer cómo querés continuar.

Intervención docente: acompañar con la nominación de emociones posibles para ampliar el registro emocional, puede ofrecerse mirar un listado previo al desarrollo de la actividad.

### Cierre:

- ¿Qué descubriste sobre vos mismo/a en el juego?
- ¿Qué pensamientos aparecen en vos cuando estás jugando o compitiendo?
- ¿Qué pensamientos contribuyen a un mejor desempeño y cuáles son un obstáculo?
- ¿Qué emociones aparecen habitualmente en este tipo de actividades?

## Actividad: “Decirlo con respeto”

**Objetivo:** expresar ideas y emociones de manera respetuosa.

**Desarrollo:** a partir de una situación real de conflicto en el juego, se propone reconstruir lo sucedido y reformular los mensajes utilizando estructuras como:

- “Yo siento...”
- “Me gustaría...”
- “Necesito...”
- “Te pido que...”

Intervención docente: acompañar la reformulación de expresiones impulsivas hacia formas más claras y respetuosas.

### Cierre:

¿Qué cambió al decirlo de otra manera?

¿Qué creés que podés mejorar en tu forma de decir las cosas en situaciones de conflicto?

## Actividad: “Todavía no”

**Objetivo:** promover una mirada del error como parte del aprendizaje.

**Desarrollo:** ante dificultades en la realización de una habilidad motriz, se introduce la consigna “*todavía no estoy pudiendo, puedo mejorar haciendo...*” para resignificar el error como proceso.

**Intervención docente:** enfatizar el esfuerzo, la práctica y las estrategias por sobre el resultado.

### Cierre:

- ¿Qué pudiste mejorar con la práctica?
- ¿Cómo podés transformar los errores en fuente de aprendizaje?

---

### Referencias

- Laguna-Mengíbar, D., Monfort-Ripollés, P., Lis-Sancerni, R., García-Delafuente, A., Sancerni-Beitia, M. D., Tabarés-Seisdedos, R., & Monfort-Pañego, M. (2025). *Socioemotional learning in physical education, a systematic review in secondary school*. *Retos*, 63, 74–90. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.10746>
- P. J., Rice, D. G., & Sternbach, R. A. (1972). *The psychophysiology of emotion*. En N. S. Greenfield & R. A. Sternbach (Eds.), *Handbook of Psychophysiology* (pp. 623–663). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Vai, A., Desviyanti, E., Ahmadi, D., Yulianti M., Dahrial, D. (2023). *Social emotional learning in physical education: how to build the mental and physical capacity of learners?* *Adv Health Exerc*, 3(2), 60-67.