

EDUCACIÓN FÍSICA Y VALORES: UN CAMINO HACIA LA FORMACIÓN PERSONAL Y SOCIAL

PHYSICAL EDUCATION AND VALUES: A PATH TO PERSONAL AND SOCIAL DEVELOPMENT

Angel Rodríguez Expósito ^{1*}

¹ Graduado, Magister en Educación. Instituto de Posgrado de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0799-3638>. Correo: ar48777889@gmail.com

* Autor para correspondencia: ar48777889@gmail.com

Resumen

La Educación Física, junto con los valores, es una herramienta poderosa para el desarrollo integral de las personas. No solo fomenta el bienestar físico y la salud, sino que también enseña habilidades sociales y promueve valores esenciales como el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia. En el ámbito social, la práctica de actividades físicas permite la interacción, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de la empatía. En lo personal, ayuda a construir un carácter sólido al enfrentar desafíos y reconocer los propios límites y capacidades. En este trabajo se expone como en una población de 20 atletas de entre 10 y 12 años del deporte mini-baloncesto, se emplea la técnica didáctica de trabajo colaborativo con el fin de enseñar las técnicas de defensa en este deporte y contribuir en este proceso a la formación de valores necesario en el deporte colectivo y a nivel social.

Palabras clave: valores; baloncesto; trabajo en equipo

Abstract

Physical education, along with values, is a powerful tool for the holistic development of individuals. It not only promotes physical well-being and health, but also teaches social skills and promotes essential values such as respect, discipline, teamwork, and resilience. Socially, physical activity allows for interaction, conflict resolution, and the strengthening of empathy. Personally, it helps build a strong character by facing challenges and recognizing one's own limits and capabilities. This paper presents how, in a population of 20 mini-basketball athletes between 10 and 12 years old, the teaching technique of collaborative work is used to teach defensive techniques in this sport and contribute to the development of values necessary for team sports and at the social level.

Keywords: values; basketball; teamwork



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistaalcon@gmail.com

Fecha de recibido: 21/11/2024

Fecha de aceptado: 20/01/2025

Fecha de publicado: 29/01/2025

Introducción

La formación de valores es fundamental para el desarrollo armonioso de cualquier sociedad, ya que los valores actúan como pilares éticos que guían el comportamiento individual y colectivo. Estos principios no solo fortalecen la convivencia pacífica, sino que también fomentan la justicia, el respeto mutuo y la solidaridad.

La formación de valores desde edades tempranas contribuye al desarrollo de ciudadanos comprometidos, capaces de tomar decisiones éticas y conscientes de su impacto en el entorno y en las futuras generaciones. En la actualidad, los desafíos sociales y culturales son de forma acelerada más complejos que en el pasado, infundir y practicar valores resulta más notable que nunca para construir una sociedad más justa.

La formación en ciudadanía es un proceso educativo que tiene como objetivo desarrollar en los individuos las competencias, conocimientos, actitudes y valores necesarios para ser ciudadanos activos, responsables y comprometidos en su comunidad y sociedad en general (Sánchez-Uscamayta et al., 2024).

Rueda, et al., (2024) plantean que la ausencia de valores en la educación puede tener consecuencias devastadoras para la sociedad. La falta de principios éticos puede conducir a la corrupción, la violencia, la discriminación y la desigualdad. Por el contrario, una educación rica en valores promueve la paz, la justicia, la tolerancia y el respeto a la diversidad.

También Pérez, et al., (2024) consideran que los valores éticos y morales son los cimientos de la conducta humana. En la educación, juegan un papel crucial en la formación del carácter y la toma de decisiones informadas. Los valores como la honestidad, la responsabilidad y la empatía se convierten en brújulas internas que guían a los individuos a lo largo de sus vidas. La educación basada en valores no solo transmite conocimientos, sino que también moldea actitudes y comportamientos, lo que impacta directamente en la creación de una sociedad ética y justa.

En este caso se considera de interés lo que implica o puede implicar la Educación Física o práctica deportiva en la formación de valores, por lo que puede impactar en la vida social de los practicantes y deportistas. En este contexto, Gambau, et al., (2024) plantean que la Educación Física y Deportiva no solo busca mejorar la condición física, sino que también tiene un impacto en la formación de valores como la cooperación, la equidad y el respeto.

Aguirre, (2024) considera el valor educativo del deporte y lo importante que puede llegar a ser este en la transmisión de valores fundamentales, con el fin de poder vivir en una sociedad más pacífica y en democracia. También se destacan la necesidad de considerar que: al explorar la relación entre la participación en actividades físicas y el desempeño académico, podemos ampliar nuestra comprensión al reconocer que la educación física no solo fomenta la salud corporal, sino que también impulsa el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo aspectos sociales de valores como sugiere el propio autor.



Materiales y métodos

En esta investigación se adoptó una metodología de enfoque cualitativo y colaborativo para analizar la enseñanza de técnicas de defensa en el mini-baloncesto y su contribución al desarrollo de valores en una población de 20 atletas de entre 10 y 12 años. Se organizó a los participantes en cuatro grupos de estudio (A, B, C, D), seleccionados al azar, lo que permitió implementar dinámicas de trabajo en grupo, vitales para fomentar la confianza, el liderazgo, la tolerancia a la frustración y la solidaridad. A lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, cada grupo trabajó en el análisis y la elección de la técnica defensiva a aplicar, considerando sus diferencias individuales y cómo complementar fortalezas y debilidades. Se realizaron encuentros entre grupos para debatir los resultados de las estrategias adoptadas, permitiendo una reflexión crítica sobre sus experiencias y el desarrollo de un plan de acción conjunto. El papel del profesor como mediador fue clave para guiar las interacciones grupales. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante entrevistas personales y grupales, así como la observación del entrenador, y los estudiantes evaluaron diversos aspectos conductuales utilizando una escala ordinal del 2 al 5.

Resultados y discusión

La práctica física se presenta como un espacio privilegiado para el aprendizaje y la internalización de valores fundamentales en el desarrollo personal y social de los individuos. Las actividades deportivas, al involucrar una serie de dinámicas entre los participantes, permiten fomentar principios esenciales como el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia. A través de la práctica deportiva, los individuos no solo desarrollan habilidades físicas, sino que también aprenden a valorar la convivencia y la cooperación con los demás, lo que contribuye de manera significativa a su crecimiento personal.

Uno de los valores más destacados que se cultivan en el ámbito deportivo es el respeto. La interacción en un equipo o en competencias directas obliga a los atletas a reconocer las habilidades y limitaciones tanto de sí mismos como de sus compañeros y adversarios. Este aprendizaje es crucial, ya que el respeto mutuo forja relaciones sólidas y saludables, permitiendo que los deportistas comprendan la importancia de la inclusión y la diversidad en cualquier grupo. Así, el deporte se convierte en una plataforma donde se puede practicar el respeto no solo dentro del juego, sino también en la vida cotidiana, promoviendo un ambiente social más armonioso.

Además, la disciplina es un valor indispensable que se manifiesta a través de la práctica física. Los entrenamientos regulares, la dedicación y el esfuerzo requerido para mejorar son aspectos que enseñan a los atletas a establecer metas y trabajar para alcanzarlas. Esta disciplina se traslada a otras áreas de la vida, ayudando a los individuos a afrontar desafíos y a perseverar ante la adversidad. Así, los jóvenes que participan en actividades deportivas aprenden que el esfuerzo y la constancia son clave para lograr el éxito, no solo en el deporte, sino también en sus estudios y futuras profesiones.

El trabajo en equipo es otro valor crucial que se fortalece a través de la práctica deportiva. En cualquier deporte colectivo, cada miembro debe colaborar con los demás para lograr un objetivo común. Este entorno de cooperación enseña a los participantes a comunicarse de manera efectiva, a escuchar y a valorar las aportaciones de los otros, lo que crea un sentido de camaradería y solidaridad. La colaboración en el campo de juego puede ayudar a los atletas a desarrollar habilidades interpersonales que son fundamentales en la vida



social, aumentando su capacidad para trabajar en equipo en diversas situaciones, ya sea en el ámbito académico, laboral o comunitario.

Asimismo, la resiliencia se convierte en un valor esencial que se cultiva en el deporte. Los atletas enfrentan derrotas y fracasos, lo que les proporciona oportunidades para aprender a levantarse y seguir adelante. Aprender a manejar la frustración y a adaptarse a situaciones adversas no solo fortalece el carácter, sino que también les ayuda a desarrollar una mentalidad positiva y perseverante. Esta capacidad para recuperarse y seguir intentándolo es beneficiosa no solo en el ámbito deportivo, sino también en la vida, donde las personas a menudo se enfrentan a desafíos inesperados:

- **Respeto:** El respeto puede fijarse a través de deporte mediante el cumplimiento de las reglas establecidas en cada disciplina y su cumplimiento, el conocer y cumplir estas reglas implica no discrepar de forma violenta e inadecuada con compañeros de equipo, árbitros, directores técnicos o entrenadores, rivales y público en general. Aceptar triunfos y derrotas con humildad, valorando las posibilidades y talento del rival en competencia, pensar que el público es quien al fin y al cabo hace posible que el deporte exista y se difunda y que independientemente de la profesionalidad con que se tome la actividad deportiva, reconocer que se está desarrollando un espectáculo en el cual el deportista es el actor principal y debe abstraerse a las reacciones adversas posibles por parte del público o medios de difusión masiva.
- **Responsabilidad:** La práctica del deporte exige de gran responsabilidad y sacrificio, se debe respetar los horarios e entrenamientos, cumplir con todo lo planificado en estos lo cual puede ser doloroso y agotador en muchos casos, saber que el atleta no solo se prepara para si sino también para aportar a un colectivo de compañeros que de no ser responsable en sus actos puede perjudicar implicando además en cuidado de su estado físico tanto en pre competencia como en la propia competencia.
- **Cooperación:** En deportes colectivos es preciso tener en cuenta la cooperación para poder alcanzar objetivos comunes y resultados satisfactorios, esto contempla el trabajo conjunto o colectivo, o sea trabajar como equipo que no es más que colaborar con otras personas para alcanzar un objetivo común involucra unir esfuerzos, habilidades y perspectivas individuales para lograr resultados que serían muy difíciles o casi imposibles de alcanzar de manera individual. En un equipo, cada integrante asume responsabilidades específicas, pero todos contribuyen al éxito colectivo, complementarse en la competencia, considerar las fortalezas de los compañeros de equipos y sus debilidades, así como las propias, estar consciente que la individualidad en un deporte colectivo puede marcar la diferencia, pero por experiencias, si no hay cooperación en raras veces las individualidades salvan los resultados
- **Empatía:** Según el diccionario la empatía no es más que: sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra, el deporte brinda la posibilidad real de comprender las emociones y experiencias de otras personas, tanto de compañeros de equipos como entrenadores e incluso público, muchísimos momentos en la historia del deporte se han visto acciones donde un atleta reconoce con todas sus fuerzas las victorias o reveses de sus compañeros, en muchas ocasiones se ven las motivaciones al interactuar con el público y con rivales en lo deportivo, solo los deportistas son testigos de los esfuerzos y sacrificios a que se someten ellos y sus compañeros, y de eso es que deriva la empatía entre estos, aun siendo contrincantes.



- **Disciplina:** La disciplina y el respeto en el deportista se integran, la disciplina es fundamental para lograr buenos resultados, pues la práctica constante, la dedicación y la orientación son necesarios para alcanzar resultados destacados, es importante la independencia personal, el respeto por horarios, y el control de emociones para desempeñarse mejor en cada reto, en los casos de el alto rendimiento la disciplina determina el mantenerse activo y con resultados destacados, si el atleta no mantiene un respeto al comportamiento diario, puede suceder bajas por lesiones o bajo rendimiento deportivo, en la realidad existen muchísimos caso en disímiles deportes que al transgredir la disciplina deportiva y personal han sufrido lastimosamente de los males antes mencionados.

El deporte debe proporcionar el placer y el éxito, pero no a cualquier precio. Los atletas deben aprender, en sus actividades deportivas, a no sobrepasar ciertos límites, a no engañar al competidor, engañar o incluso provocar daños corporales (Cabrera, 2021).

Entre las dinámicas deportivas se considera el fomentar valores, consiste en inculcar el respeto, la empatía, la tolerancia y la honestidad dentro de un contexto deportivo. En el caso de las Artes Marciales Mixtas que son un deporte de combate que consideran diferentes disciplinas marciales y en el que las reglas permiten el despliegue de una amplia variedad de técnicas generalmente restringidas en otros deportes de este tipo, entre algunas artes marciales de este tipo se puede mencionar el kickboxing, el savate (boxeo francés) o el muay thai, en las artes marciales mixtas se permite al luchador golpear a su oponente con los puños, los codos, las rodillas y los pies, popularidad internacional es notable y eventos como los organizados por la UFC (*Ultimate Fighting Championship*) han convertido las artes marciales mixtas en uno de los deportes más seguidos en el mundo.

En esta disciplina el luchador tiene la posibilidad que al golpear al oponente y este ser derribado, continuar golpeándolo de cualquier manera con el fin de llevarlo a un estado de no puede defenderse adecuadamente o está en peligro de sufrir lesiones graves, aunque no esté completamente inconsciente y someterlo. Tal estrategia ofensiva no se permite ni en los deportes de combate que privilegian la pelea de impactos a cierta distancia, como el boxeo, el kickboxing o el muay thai, y en los que se basan en la lucha cuerpo a cuerpo, como el judo o la lucha olímpica. En consecuencias este acto de que al golpear al oponente este caer, en muchos casos casi inconsciente y pegarle con todo en el suelo, es algo poco ético y no contribuye a fomentar valores antes considerados, al contrario, más bien lo que hace es acrecentar comportamientos inhumanos que cual circo romano de gladiadores se ponen de manifiesto en pleno siglo XXI.

En la actualidad, el consumismo o fariseísmo son palabras que la definan, sin embargo, valores como el compañerismo, la cooperación o ayuda poco frecuentes. Con lo cual, utilizando el espacio educativo como principal medio transmisor de estos valores, se aspira mostrar con un ejemplo como se puede incentivar estos valores en un colectivo.

Procedimiento implementado en la investigación

El procedimiento que presentamos para obtener la información de interés fue el proceso de enseñanza-aprendizaje en un colectivo de Mini-Baloncesto conformado por 20 alumnos entre 10 y 12 años, conformando cuatro grupos de estudio (A, B, C, D), cuyos miembros fueron seleccionados al azar, pues, mediante el deporte de equipo o colectivo, es factible alcanzar rutinas de trabajo en grupo; reconociendo la importancia de confiar



en uno mismo como en los demás compañeros y también se fomentan valores como el liderazgo, tolerancia a la frustración y solidaridad.

Posterior a desarrollar todas las técnicas de defensa en la unidad de estudio, cada grupo analizará y concluirá a cerca de la técnica defensiva a emplear según sus diferencias individuales y la posible complementación de las debilidades y fortalezas con el fin de garantizar una estrategia de defensa adecuada al grupo en cuestión. En este caso es posible que se decida adoptar una defensa colectiva o individual, decisión particular de cada grupo según sus intereses y posibilidades.

Por último se desarrollan pequeños encuentros entre grupos y concluido estos, se reunirán de nuevo los grupos para debatir sobre los resultados prácticos de la estrategia adoptada destacando las debilidades y fortalezas observadas, y proponiendo un plan de acción de manera que este pueda cambiar totalmente la estrategia adoptada o adoptar algunos cambios considerados. Para concluir se reunirán todos los grupos y debatirán sus experiencias y compartirán ideas y estrategias con posibilidades de superar la frontera grupal, para aportar a otros grupos si así conviniese. En todas las acciones descritas anteriormente el profesor o entrenador jugará el papel de mediador en el trabajo grupal.

Los aspectos de medición se tomaron posterior al debate efectuado por cada grupo, mostrando los efectos resultados de la herramienta didáctica empleada. La herramienta empleada para la información, consistió en entrevistas personales y grupales, además de la observación del entrenador en el proceso desarrollado. Se pidió que los estudiantes marcaran el nivel de prioridad en cada aspecto evaluado con una escala del 2 al 5, una escala cualitativa ordinal, donde los números codifican las cualidades 2 ninguna prioridad, 3 poca prioridad, 4 alguna prioridad y 5 máxima prioridad.

Tabla 1. Resultados obtenidos en la elaboración de la estrategia de defensa por grupos.

Aspectos conductuales evaluados	A	Prof.	B	Prof.	C	Prof.	D	Prof.
Comunicación: Cómo una persona se expresa y escucha a los demás.	5	5	5	5	5	5	5	5
Trabajo en equipo: La capacidad para colaborar y relacionarse con un grupo.	4	5	5	5	5	5	4	5
Liderazgo: Habilidades para guiar y motivar a otros.	5	4	5	5	5	4	5	5
Adaptabilidad: Cómo enfrenta el cambio y nuevas situaciones.	3	3	5	5	5	5	5	3
Resolución de problemas: Su enfoque para identificar y solucionar desafíos.	5	4	4	4	5	5	5	4
Manejo de emociones: La forma en que regula y expresa sus sentimientos.	5	3	5	3	5	4	5	5

Como puede observarse la moda en cada ítem evaluado es 5, a excepción de resolución de problemas que es bimodal la moda es 3 y 5. Lo que indica un resultado favorable al trabajo realizado y al menos, una concientización de la necesidad de considerar en el actuar deportivo los parámetros conductuales estudiados.



Conclusiones

La práctica física y las actividades deportivas son un entorno ideal para el aprendizaje y la promoción de valores fundamentales que impactan tanto en el desarrollo individual como en el social. Al cultivar el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia, el deporte no solo contribuye al bienestar físico de los jóvenes, sino que también les proporciona las herramientas necesarias para convertirse en ciudadanos responsables y comprometidos con su comunidad. La inversión en estas actividades no solo forma deportistas, sino individuos íntegros que pueden enfrentar el futuro con confianza y solidaridad.

A través del presente trabajo, aplicado a una población de niños de entre 10 y 12 años que participan en un área especial de mini-baloncesto dentro de una unidad dedicada a la iniciación deportiva, se observó que el aprendizaje cooperativo favorece la participación activa y el desarrollo de actitudes positivas entre los alumnos, especialmente en aquellos que enfrentan mayores dificultades. Este enfoque no solo impactó su rendimiento deportivo, sino que también mejoró sus relaciones interpersonales y su capacidad para comunicarse en grupo.

Mediante el método de enseñanza grupal, los alumnos experimentaron un aprendizaje enriquecido, en el que pudieron compartir sus experiencias, conocimientos y reflexiones, lo que resultó en una mayor calidad en el proceso educativo. Así, se puede concluir que en las prácticas deportivas, especialmente en los deportes colectivos, la educación colaborativa se configura como una técnica didáctica efectiva para promover la adquisición de valores esenciales dentro de un colectivo deportivo.

Referencias

- Aguirre Álzate, D. L., Ángulo Rodríguez, S. A., & Castellanos Prieto, J. E. (2024). Aproximación del Olimpismo como propuesta pedagógica, en la formación de valores olímpicos en escuelas rurales. *Lúdica Pedagógica*, 1(39), 13. Recuperado a partir de <https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/22620>
- Cabrera Oliva, V., Castillo Díaz, P., & Sabón Cisneros, I. (2021). La ética en la práctica del deporte y la actividad física. *Revista Peruana De Ciencia De La Actividad Física Y Del Deporte*, 8(4), 14-20. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i4.171>
- Escobar Vega Alexander, & Díaz Alex Mauricio. (2024). Incidencia de la educación física, recreación y deporte como una herramienta didáctica para el desarrollo de valores y habilidades sociales: The incidence of physical education, recreation, and sports as a didactic tool for the development of values and social skills. *Revista Latinoamericana De Calidad Educativa*, 1(4), 230-240. <https://doi.org/10.70625/rlce/74>
- Gambau Pinasa, V., & Díez Rico, C. (2024). Deontología y ejercicio profesional: Ética, regulación y desafíos en la Educación Física y Deportiva. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 438(3, suplemento), 80–92. <https://doi.org/10.55166/reefd.v438i3, suplemento.4464>.
- Pérez Perdomo M., del Toro Briñones, A., Cruz Zaldívar, Y. (2024) La formación de valores éticos y morales en estudiantes universitarios: Una perspectiva comprensiva y edificadora. *Revista Boletín Redipe*, Vol. 13 Núm. 3. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/2091>





- Rueda Paredes, L. Y., Vargas Tipan , M. de J., & Vivas Rosero , R. E. (2024). La formación de valores en los estudiantes: necesidad impostergable en la educación. *Revista Científica De Innovación Educativa Y Sociedad Actual "ALCON"*, 4(4), 338–347. <https://doi.org/10.62305/alcon.v4i4.267>
- Sánchez-Uscamayta, Jesús Oswaldo, Valdez-Valdez, Lorena Silvana, Romero-Vela, Sonia Lidia, & Lescano-López, Galia Susana. (2024). Formación ciudadana: Retos y desafíos de la sociedad actual. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 9(17), 276-297. Epub 30 de junio de 2024. <https://doi.org/10.35381/r.k.v9i17.3221>

