

# El deporte y la actividad física como espacios de desarrollo de habilidades sociales y de autorregulación

Solana Filloy, Mariana

2019-12-07

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4464>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## El deporte y la actividad física como espacios de desarrollo de habilidades sociales y de autorregulación

Mariana Solana Filloy

Publicado en “E-Consulta”, el 07 de diciembre de 2019. Disponible en:  
<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201912082120210841>

Se percibe el deporte como un espacio de promoción de la salud física y de competencia de habilidades corporales, sin embargo, pocas veces se le considera un espacio de desarrollo de habilidades sociales y de autorregulación. Hay estudios que demuestran que la práctica deportiva tiene como consecuencia el desarrollo de este tipo de habilidades, sin embargo, estos esfuerzos son mínimos y no desembocan en un cambio de perspectiva de los actores involucrados en los procesos deportivos y de actividad física. Se percibe este desarrollo como un resultado colateral del deporte no como un elemento intencionado.

En México el estudio sobre el deporte es un área en desarrollo y que se ha enfocado prioritariamente en la mejora del rendimiento de los atletas o deportistas, poca atención se ha puesto en el potencial y el impacto en el desarrollo de habilidades para la convivencia social y para el manejo de sí. En otros países podemos encontrar un estudio más amplio sobre el deporte y los distintos elementos que se ven involucrados en este. El potencial educativo ha sido uno de estos elementos estudiados, e incluso ha llegado a considerarse la pedagogía del deporte como una alternativa de modelo para la educación formal.

A pesar de la gran variedad de estudios que encontramos en otros países, un número limitado de estos centra su atención en el impacto que el desarrollo de estas habilidades sociales y de autorregulación tienen en la vida cotidiana, es decir, fuera del ámbito deportivo o al terminar una “carrera deportiva”.

Es importante definir lo que se está entendiendo como habilidades sociales y como autorregulación. En cuanto a las habilidades sociales parece no haber un acuerdo sobre su definición ni sobre el término exacto para nombrarlas. [Caballo](#) (1986, p. 250) considera que: *“La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras que minimiza la probabilidad de futuros problemas”*.

En cuanto al concepto de autorregulación Cameron y Leventhal (2003) en [García y Días](#) (2007) ya que contemplan dos aspectos que se consideran centrales: las emociones y las estrategias de desarrollo personal. *“Los autores definen dos principios básicos de la autorregulación: 1) La autorregulación debe ser entendida como un sistema motivacional*

*dinámico de establecimiento de objetivos, desarrollo de estrategias para alcanzarlos y revisión de esos objetivos y estrategias de acuerdo con los resultados obtenidos y 2) La autorregulación respecto del control de respuestas emocionales, señala que son percibidas como elementos cruciales del sistema motivacional, intrínsecamente relacionada con los procesos cognitivos.”*

Dentro de las habilidades de autorregulación encontramos la capacidad de auto gestionarse, el conocimiento de uno mismo, la disciplina, la voluntad y la motivación. El deporte, al exigir el esfuerzo máximo del atleta, disciplina y autoevaluación para la mejora, estimula el conocimiento de uno mismo, el control y el manejo adecuado de las emociones.

Podemos encontrar un gran número de investigaciones al respecto en otros países, sobre todo en Estados Unidos, Reino Unido y Alemania. En las anteriores se analiza el desarrollo de habilidades sociales o de autorregulación en el deporte, sin embargo, con una perspectiva interna, es decir para el desempeño en la actividad física, para la mejora de la competitividad o para el beneficio del rendimiento en un deporte grupal. Son pocos los trabajos que se enfocan en el impacto de estas habilidades, desarrolladas dentro del deporte, en el desempeño integral del deportista. En especial de identifica el trabajo de los investigadores [Kelsey Kendellen y Martin Camiré](#), que han realizado varias investigaciones sobre la transferencia de estas habilidades a la vida fuera del deporte.

Concebir el potencial del deporte más allá de sus implicaciones recreativas, competitivas y corporales modifica sus objetivos y amplía su campo de acción, revalorizando su presencia en la vida cotidiana de niños, jóvenes y adultos. La propia perspectiva de los atletas indica que la participación en actividades deportivas mejora las relaciones entre los individuos, promueve el liderazgo positivo y la valoración de todos los miembros del “equipo”.

Si en el discurso cotidiano de los atletas y de los educadores físicos, y en diversas investigaciones tanto de la salud como de la psicología física, descubrimos el gran potencial del deporte para el desarrollo integral, por qué no mirarlo desde una perspectiva educativa y pedagógica, sin intentar, en ningún momento modificar su naturaleza recreativa y competitiva. [Gómez & Valero](#) (2013) consideran que “*El deporte no es intrínsecamente educativo, sino más bien un elemento con alta potencialidad pedagógica*”. Por qué no poner atención en esta potencialidad y considerar al deporte como una alternativa de desarrollo personal y social, además de los beneficios para la salud que propone.