



REVISTA PSICOLOGÍA
DE LA SALUD

Vol. 14. Núm. 1. 2026. Editorial
DOI: <https://doi.org/10.21134/pssa.v14i1.4>

EL DEPORTE COMO PROMOTOR DEL BIENESTAR EMOCIONAL, PSICOLÓGICO Y SOCIAL EN LA ETAPA INFANTO JUVENIL

Antonia Pelegrín Muñoz

Editora Asociada Revista de Psicología de la Salud/ Journal of Health Psychology

Tras la pandemia, según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI, 2022), informa sobre un aumento notable por parte de los niños y de los adolescentes del uso de diferentes tecnologías (ordenador, televisión, videojuegos, teléfono móvil, Internet...), lo que genera unos hábitos poco saludables, ya que permanecen muchas horas en actividades sedentarias (Abellán y Méndez, 2021).

La prevención de conductas de riesgo, el cuidado y promoción de la salud y, en suma, la calidad de vida, están ligados a los estilos de vida, a la asunción de riesgos, a los hábitos diarios y en conjunto, al entorno social en el que se desarrolla la persona. Por ello, es fundamental dotar a niños y adolescentes de habilidades, actitudes, hábitos y conductas saludables para evitar aquellas conductas de riesgo psicosocial, como el consumo de sustancias adictivas, comportamientos de riesgo sexual o conductas antisociales y delictivas (Escartí et al., 2010).

Algunas formas de comportamiento antisocial, que conllevan riesgo, novedad e implican una variedad de situaciones, pueden significar una vía para satisfacer las necesidades de estimulación que muestran muchos adolescentes. De modo alternativo, la actividad físico-deportiva podría proveer de una forma prosocial de búsqueda de estimulación, especialmente a través de los deportes de riesgo (Cantón y Sánchez-Gombau, 1997).

El deporte es una de las pocas áreas de la vida del niño en la que éste puede participar intensamente en una actividad, que tiene consecuencias significativas para él mismo, sus compañeros, su familia y la propia comunidad. Por ello, la experiencia deportiva y juvenil puede tener efectos trascendentales de por vida, en el desarrollo emocional y social en la niñez y la adolescencia. En este sentido, hay trabajos que han comprobado los beneficios del deporte en niños y adolescentes en la reducción de la ansiedad, de la depresión, en el aumento del autocontrol, en las relaciones sociales, la autoestima y autoconfianza, así como en la mejora de la salud psicológica, en general (Martín-Rodríguez et al., 2024).

Se ha defendido la hipótesis de que el deporte proporciona un punto de encuentro para el desarrollo personal y social. Con frecuencia se menciona que, de la participación en juegos y de-

portes, pueden surgir cualidades como la lealtad, la cooperación, el valor, la resolución, la fuerza de voluntad, el dominio de sí mismo, la resistencia, la perseverancia o la determinación; cualidades que no están limitadas ni son exclusivas del contexto deportivo (Miranda-Rochín et al., 2024).

Desde un enfoque multidisciplinar, profesionales implicados en el ámbito social y educativo (psicólogos, pedagogos, sociólogos, educadores físicos y docentes), destacan el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural (Gutiérrez, 2004).

El proceso de socialización en relación con el deporte, se ha asociado con tres elementos diferenciados: la socialización *dentro* del deporte, referida a las influencias sociales y psicológicas que configuran la motivación inicial relacionada con la práctica deportiva, y que incluyen los valores y actitudes prevalentes, tanto de la familia como de los iguales; la socialización *a través* del deporte, que hace referencia a la adquisición de actitudes, valores y conocimientos, como consecuencia de la dinámica social que se produce en el contexto deportivo; y la socialización *fuera* del deporte, que incluye las diversas influencias que contribuyen a la adherencia a la práctica deportiva (Boixadós et al., 1998).

No obstante, hay que resaltar que la práctica de deportes organizados no es algo que beneficie a niños y adolescentes de manera automática, puesto que requiere de una supervisión y formación adulta competente a cargo de responsables que sepan cómo estructurar programas que les proporcionen experiencias positivas de aprendizaje (Maestre et al., 2018). Así, cuanto más se refuercen aquellas actitudes que permiten adoptar unos hábitos saludables, será menor la posibilidad de involucrarse en comportamientos que supongan un riesgo, como la agresividad, la violencia o tendencias antisociales y delictivas. Desde esta perspectiva, se apoya la consideración positiva del deporte como *herramienta psicosocial* (Cecchini et al., 2011).

Autores como Freud o Lorenz argumentaban que los deportes sirven como una función positiva para la sociedad, que ayudan a desviar la atención de los adolescentes de los hábitos no saludables y que mejora la capacidad de autocontrol. El autocontrol que se desarrolla en el deporte, a

través de un reglamento establecido, se generaliza a otros contextos que rodean al adolescente (centros educativos, familia, comunidad...), actuando como *protector* de los modos de actuar (Cagigal, 1990).

Por otro lado, la clave de que el deporte actúe como *agente de socialización*, está en cómo se oriente. Si se orienta hacia la competición, tanto entrenadores como deportistas estarán más pendientes del resultado, adoptando una actitud más hostil, ya que *ganar estará por encima de todo* (Rasclé, Coulomb & Pfister, 1998). De este modo, el entrenador o entrenadora deberá de enfocar el deporte hacia el entrenamiento (tarea), más que al resultado de ganar o de perder (Duda, 1996).

El deporte debe de ser una herramienta a través de la cual el niño aprenda a comportarse de forma socializada y adaptativa. Esta tarea es responsabilidad de las personas que se encuentran en dicho contexto, tanto deportivo (profesionales del deporte- monitores, entrenadores y profesores) como el de la familia.

Partiendo de la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1973, 1986), si los *agentes sociales del deporte* no son un modelo adecuado y se comportan agresivamente, aquellos jóvenes practicantes también se comportarán de la misma manera. Por ello, será fundamental que se partan de unos valores *per se* que ayuden al desarrollo de conductas deseables, para poder trabajar hacia intereses comunes en beneficio de los más pequeños (Berengüí y Garcés de Los Fayos, 2007).

El contexto de la Educación Física es un lugar idóneo para desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes, que contribuyan al desarrollo de conductas sociales adaptativas, deseables en el contexto escolar y social (Escartí et al., 2005).

Entre 1950 y 1980, se produjeron numerosos trabajos científicos que analizaban la influencia de la práctica deportiva en el desarrollo personal y social. El trabajo de Loy e Ingman (1973) sirvió de impulsor de nuevas líneas de investigación, desarrolladas a partir de la década de los años ochenta, en la aplicación de diversos programas de intervención destinados al desarrollo de valores en los contextos de la actividad física y deportiva.

En nuestro país, comenzó a abordarse el comportamiento ético y moral en el contexto deportivo y educativo a comienzos de los años noventa. Una década más tarde, partiendo de los trabajos de Romance y su equipo (Romance, Weiss & Bockoven, 1986), se diseñaron metodologías innovadoras en el contexto educativo, utilizando la asignatura de Educación Física para el desarrollo de valores, desarrollo moral y desarrollo de la responsabilidad personal y social, obteniendo resultados muy positivos, como la disminución de conductas agresivas y antideportivas, así como el aumento de conductas asertivas, mejoras en conductas prosociales (disciplina en clase, respeto y consideración hacia los demás) y de autorregulación emocional (Cecchini, et al., 2009).

Teniendo en cuenta el cambio de hábitos por el uso de las tecnologías en el Tiempo Libre, hay que subrayar la necesidad de la actividad física y deportiva, como una herramienta que puede tener efectos positivos para reconducir los malos hábitos y que tendrá beneficios en el desarrollo emocional, cognitivo y social, no solo para los niños y los adolescentes, sino también para todos los que les rodean. Para conseguir este propósito, será necesario implantar programas estructurados y formar a los profesionales que se encuentran en contacto con la población escolar, social y deportiva, para que trabajen y proporcionen una comprensión de lo aprendido (aprender a aprender) y así llegar a ese desarrollo personal y social deseable.

Hay que destacar que la responsabilidad de utilizar *las herramientas* que la experiencia deportiva proporciona, no solo se encuentra en la comunidad educativa y deportiva (profesores, monitores y entrenadores), puesto que un papel importante también lo ejerce la familia. Los padres y las madres son fundamentales en dicha prevención e intervención, por ello, se deben de implicar profundamente en este cometido.

De este modo, será necesaria la implicación y coordinación profesional interdisciplinar (psicólogos sanitarios, psicólogos deportivos, profesores, entrenadores y padres) para una intervención más eficiente y beneficiosa.

También será necesario conocer qué valores positivos tienen los profesionales que participan para que los objetivos a trabajar sean los mismos para todos, y conseguir el máximo beneficio. En

este sentido, será fundamental fomentar valores como el disfrute, el reto, el sentirse bien con uno mismo y con los demás, así como la mejora de la salud y las relaciones interpersonales.

Por tanto, en el contexto escolar podemos utilizar la asignatura de Educación Física, puesto que es un lugar idóneo para fomentar y favorecer valores y competencias sociales, que construyan conductas sociales adaptativas y deseables.

Como conclusión general, se ha de hacer hincapié en la necesidad de trabajar la base emocional, cognitiva y social de los niños y de los adolescentes, permitiendo que adquieran habilidades para una mejor convivencia con los demás, utilizando el deporte como una *herramienta* educativa a través de la implantación de programas, que permitan a los profesionales trabajar aspectos relacionados con la convivencia y los valores democráticos en el contexto educativo y deportivo. Así muchos niños y adolescentes encontrarán en el deporte no sólo un medio que les permita adquirir y potenciar habilidades físicas y técnicas, sino también un contexto enriquecedor y promotor de experiencias sociales positivas que puedan ser transferibles a otros contextos.

REFERENCIAS

- Abellán, L. y Méndez, E. (2021). Influencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación entre alumnado de 10 a 12 años. *International Journal of New Education*, 7, 193-210.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Berengüí, R. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2007). Valores en el deporte escolar: estudio con profesores de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 89-103.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregrosa, M. y Cruz, J. (1998). *Papel de los agentes de socialización en edad escolar*, 7(2), 295-310.
- Cagigal, J. M. (1990). *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cantón, E. y Sánchez-Gombau, M. C. (1997). Deporte y calidad de vida: Motivos y actitudes en una muestra de jóvenes valencianos. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 119-135.
- Cecchini, C., Cecchini, J. A., Fernández-Losa, J. y González, C. (2011). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en las clases de educación física: actividades colaborativas versus competitivas. *Magister: Revista de Formación del Profesorado e Investigación Educativa*, 24, 11-21.
- Cecchini, J. A., González, C., Alonso, C., Barreal, J. M., Fernández, C., García, M. et al. (2009). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en el deporte y otros contextos de la vida diaria. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 96, 34-41.
- Duda, J. L. (1996). Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: The case for greater task involvement. *Quest*, 48, 290-302.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C. & Marín, D. (2010). Application of Hellison's Teaching Personal and Social Responsibility Model in Physical Education to Improve Self-Efficacy for Adolescents at Risk of Dropping-out of School. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 667-676. <https://doi.org/10.1017/S113874160000233X>
- Escartí, A., Pascual, C. y Gutiérrez, M. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Barcelona: Graó.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.

- Loy, J. W. & Ingman, A. G. (1973). Play, games, and sport in the psychosocial development of children and youth. En G. L. Rarick (Ed.), *Physical activity: Human growth and development* (pp. 257-302). New York: Academic Press.
- Maestre, M., Garcés de Los Fayos, E. J., Ortín, F. e Hidalgo, M. D. (2018). El Perfil del Entrenador Excelente en Fútbol Base. Un Estudio mediante Grupos Focales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 112-128.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán, A.I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero, J. F. & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12, 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Miranda-Rochín, D., López-Walle, J., Cantú-Berrueto, A., & Ramis, Y. (2024). Estado actual de la investigación sobre valores en el contexto deportivo: revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1), e5, 1-20. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a5>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2022). *La brújula: El uso de las tecnologías por menores en España*. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial.
- Rasclé, O., Coulomb, G. y Pfister, R. (1998). Aggression and goal orientations in handball: Influence of institutional sport context. *Perceptual and Motor Skill*, 86, 1347-1360.
- Romance, T. J., Weiss, M. R. y Bockowen, J. (1986). A program to promote moral development through elementary school physical education. *Journal of Teaching Physical Education*, 5, 125-136.