ENSAYO

Educación corporal con sentido pedagógico: Aportes al desarrollo cognitivo y socioemocional escolar

Body Education with pedagogical meaning: Contributions to cognitive and socio-emotional development in schools

William Yesid Palencia Angarita ^a

^a Universidad de Panamá "Hacia la Luz", Ciudad de Panamá, Panamá

Recibido el 3 de mayo del 2025, aceptado el 20 de mayo del 2025, en línea el 31 de mayo del 2025.

Resumen

A través de lo expuesto, el presente ensayo tiene como fin sustentar los aportes de la educación corporal al desarrollo cognitivo y socioemocional desde una perspectiva crítica y fundamentada en contextos escolares contemporáneos. Se compara el modelo educativo centrado en la construcción de conocimiento abstracto con un paradigma emergente que entiende la corporeidad como una dimensión epistémica, simbólica y comunicativa crucial para el aprendizaje significativo. En consecuencia, se resignifica el área de educación física desde una legitimidad formativa propia, a partir de la cual deja de ser una asignatura marginada y se convierte en un lugar de pensamiento, regulación emocional y construcción social. En particular, se argumenta que las prácticas corporales colaboran en el favorecimiento de la neuroplasticidad, las funciones ejecutivas y el estímulo de competencias socioemocionales. Además, se vislumbra la imperante necesidad de abandonar las prácticas educativas homogeneizadoras para transitar hacia propuestas pedagógicas situadas y atentas a la diversidad sociocultural. Finalmente, se advierte que prescindir de esta transformación implica perpetuar la fragmentación, debilitar la motivación estudiantil y reproducir lógicas escolares excluyentes. Integrar la corporeidad como eje transversal supone, un compromiso ético y político en pos de formar sujetos críticos, resilientes, transformadores y socialmente responsables desde una educación humanizadora.

Palabras clave: educación corporal, desarrollo cognitivo, desarrollo socioemocional, neuroplasticidad, aprendizaje significativo.

Abstract

This essay aims to substantiate the contributions of corporal education to cognitive and socioemotional development from a critical perspective grounded in contemporary school contexts. It contrasts the traditional educational model centered on abstract knowledge construction with an emerging paradigm that recognizes corporeality as an epistemic, symbolic, and communicative dimension essential for meaningful learning. Consequently, the field of physical education is redefined with its own formative legitimacy, no longer perceived as a marginal subject, but rather as a space for reflection, emotional regulation, and social construction. It is argued that bodily practices contribute to enhancing neuroplasticity, executive functions, and socioemotional competencies. Furthermore, this work highlights the urgent need to move away from homogenizing educational practices and towards pedagogical approaches that are situated and sensitive to sociocultural diversity. Ultimately, it warns that neglecting such transformation perpetuates fragmentation, weakens student motivation, and reinforces exclusionary school logics. Integrating corporeality as a cross cutting axis involves an ethical and political commitment to fostering critical, resilient, transformative, and socially responsible individuals through a humanizing education.

Keywords: corporal education, cognitive development, socioemotional development, neuroplasticity, meaningful learning.

* Autor para correspondencia william-y.palencia-a@up.ac.pa

1. Introducción

En el escenario educativo contemporáneo, caracterizado por la fragmentación curricular, la hegemonía de modelos tecnocráticos de evaluación y la creciente instrumentalización del saber, ha surgido con renovada urgencia la necesidad de repensar los fundamentos del aprendizaje. Un resultado de esta lógica reduccionista ha sido subordinar el sentido formativo de la educación a parámetros cuantificables, a costa del recorte automático de dimensiones esenciales, como la experiencia corporal, la emocionalidad y la intersubjetividad. Es en este sentido que se ha borrado la integralidad de la experiencia educativa, disminuyendo su capacidad para dar respuesta a los desafíos humanos y sociales de la contemporaneidad (Medina, 2002; Arufe et al., 2021).

Esta crisis de sentido, ha sido contrarrestada por la neurociencia y la psicología educativa quienes, a través de evidencias robustas, han destacado la importancia de revalorizar el rol del cuerpo como parte esencial del aprendizaje. Principales investigaciones recientes, han concluido que el movimiento corporal activa la compleja actividad de los sistemas neuronales; estimula funciones ejecutivas como la atención y la memoria; favorece la regulación emocional; potencia la interactividad social y facilita la conformación simbólica (Gallardo et al., 2022;). No se trata, entonces, de un simple albergue biológico, sino, al contrario, de una vía de significación, expresión afectiva y establecimiento de vínculos. Aprender, entonces, no es solo un ejercicio mental, sino una experiencia vital, radicalmente encarnada (Rigal, 2006; Luque et al., 2021; Castro y Vargas, 2024).

Con este reconocimiento y enmarcando su pertinencia, puede redefinirse la Educación Física, ya que por largo tiempo se ha relegado y reducido a formas biométricas y mecánicas. La incorporación de la corporeidad es una reconfiguración de los currículos que reencaminan las pedagogías a modos éticos, inclusivos y culturalmente sensibles. No es solo una cuestión de moverse, sino de cultivar la capacidad de hacer del mundo un lugar más agradable para vivir, crítica, sensible y conscientemente. Diversas investigaciones demuestran que las prácticas corporales planificadas inciden positivamente en el rendimiento académico, el bienestar psicosocial, la identidad, la autorregulación emocional y el pensamiento complejo (De León, 2024; Flores et al., 2024; Pérez et al., 2023; Malla, 2023; Martínez et al., 2021; Mego y Saldaña, 2021; Delgado y López, 2022).

En este sentido, se entiende el aprendizaje integral como un proceso dinámico e interdependiente donde mente, cuerpo y emoción interactúan en un mismo plano experiencial. Esta perspectiva articula lo cognitivo, lo afectivo y lo expresivo como dimensiones indisociables, que configuran una visión humanizante y transformadora del acto educativo. A partir de esta comprensión surge la pregunta que orienta el presente ensayo: ¿Cuáles son los aportes de la educación corporal y su posible prospección en lo cognitivo y socioemocional? Desde esta interrogante se sostiene como tesis central que la educación corporal, concebida desde una pedagogía de la corporeidad, constituye un eje fundamental para el desarrollo humano integral y que su incorporación activa en los procesos educativos permite reconfigurar los vínculos entre saber, sentir y actuar, superando las limitaciones del paradigma tecnocrático vigente.

2. Desarrollo

2.1 *Corporeidad y aprendizaje integral en la educación contemporánea*

En la educación actual, donde los contenidos muchas veces están divididos por separado, donde se usa la evaluación como una herramienta técnica y el conocimiento se trata como algo útil solo para ciertos fines, se afirma con más fuerza que aprender no es solo un aspecto mental o teórico. Hoy entendemos el aprendizaje como una experiencia completamente integral que mezcla lo que pensamos, sentimos, vivimos con otros y también lo que hacemos con el cuerpo. Este nuevo enfoque, inspirado tanto en corrientes humanistas como en avances modernos de la ciencia, nos induce a repensar el papel del cuerpo en la escuela. Así, las estrategias pedagógicas que contemplan el movimiento y la vivencia corporal se manifiestan como una posibilidad para intervenir en la

educación física de modo sustancial, ya que la reconocen como una herramienta fundamental en la formación integral de las personas (Medina, 2002; Arufe et al., 2021).

Desde esta perspectiva, la corporeidad asume el rol de la dimensión epistémica, simbólica y comunicativa. Es decir, el cuerpo no solo hace, sino también acontece, le da un sentido a lo que vivenciamos y nos permite conectarnos en el mundo. En otras palabras: aprendemos, sentimos y nos empatizamos con los otros con y desde nuestro cuerpo. Cada vez hay más investigaciones que demuestran cómo, a través de las actividades corporales, se viven experiencias muy completas que unen lo emocional, lo mental y lo social. Esto se puede ver claramente en actividades como el juego en equipo, el teatro, la expresión corporal o cuando se resuelven conflictos mediante el movimiento (Gallardo et al., 2022). Estas experiencias ayudan a desarrollar habilidades imprescindibles como la empatía, el autocontrol, la capacidad de trabajar con otros y la toma de decisiones de forma autónoma, lo cual es básico para el crecimiento emocional y social de niños y adolescentes.

2.2. Neurociencia, neuroplasticidad y funciones ejecutivas

El mejoramiento de capacidades cognitivas como la memoria operativa, la inhibición y la planificación, mediante la asociación con las actividades motrices intencionadas, ha sido extensamente asociado a las experiencias motrices intencionadas. Para Rigal (2006), no se trata exclusivamente de oportunidades de formación de estas habilidades, sino de la potenciación de funciones cognitivas que necesita el cerebro para recordar, inhibir y planificar, dotando al estudiante de instrumentos para el éxito en su tránsito escolar y académico. Efectivamente, cuando se incluyen actividades físicas bien organizadas dentro del proceso educativo, no solo se mejora la productividad académica de los estudiantes, también se logra incrementar su motivación, el interés por aprender y su participación activa con el aprendizaje. Estas dinámicas permiten que el aprendizaje sea más significativo. El autor hace énfasis en la infancia, donde la experiencia educativa se proyecta a lo largo de toda la vida y las implicaciones de la motricidad consciente es realizada desde la formación activa y con intención educativa. De esta forma, estas funciones emergen con más potencia gracias a que el movimiento, además de fisiológico, se vuelve pedagógicamente significativo. La educación corporal deja de ser simples respuestas articulares parciales, para convertirse en un auténtico vehículo de pensamiento, planificación y control emocional.

Por otro lado, el autor afirma que la educación psicomotriz debe centrarse en tareas que requieran que los estudiantes desafíen su organización espacio temporal, lateralización e incluso equilibrio emocional. Al articular el movimiento con la percepción, la emoción y la cognición se produce una sinergia que potencia los resultados académicos y la maduración emocional, ello implica que el cuerpo debe ser considerado un eje transversal en el currículo, cuya activación no solo está al servicio de los aprendizajes tradicionales, sino en construir puentes entre lo cognitivo y lo afectivo en la experiencia escolar.

Se puede afirmar que, según los aportes de la neuroeducación, el movimiento activa la neurogénesis, la plasticidad sináptica y la conectividad neuronal, que son procesos fundamentales en la consolidación de aprendizajes profundos y funcionales (Luque et al., 2021). La revisión de los autores nos acerca a una síntesis de evidencias científicas que hablan sobre la conexión de la actividad física con la productividad académica, porque efectivamente impacta en áreas como la matemática, la lectura y la comprensión verbal. Tal relación no es casual, ya que el ejercicio produce cambios fisiológicos como el aumento en el caudal sanguíneo del cerebro y la producción de factores neurotróficos, que optimizan los procesos de sinapsis y memorización. Por lo tanto, la actividad física regular no solo moviliza al cuerpo, sino que impacta directamente sobre los circuitos neuronales que posibilitan la atención sostenida y la memoria laboral. Asimismo, se destaca que el tipo de actividad implementada debe ser acorde a las características psicobiológicas de los sujetos en formación. Las actividades rítmicas, lúdicas y cooperativas son diferenciales en torno a las estructuras cerebrales que regulan las emociones, la motivación intrínseca y la construcción de una autoimagen. Por lo tanto, la educación física no puede pensarse desde esquemas de ejercitación, sino que debe definirse como un

proceso didáctico que moviliza afectos, activa la plasticidad neuronal y configura identidades desde una pedagogía en torno al cuidado corporal.

A ello se suma que el ejercicio físico activa zonas cerebrales relacionadas con la atención, la concentración y el control ejecutivo, lo que respalda su integración curricular de manera planificada e intencionalidad pedagógica (Castro y Vargas, 2024). Este vínculo neurobiológico entre cuerpo y cognición refuerza la necesidad de diseñar propuestas educativas que no fragmenten al sujeto entre mente y cuerpo, asumiendo su unidad psicobiológica y afectiva. Los autores conciben la metodología del aula invertida desde una perspectiva sistémica e innovadora como una herramienta para potenciar el proceso educativo orientado al movimiento corporal, destacando que su implementación fomenta la metacognición y la autorregulación en los estudiantes. De esta forma, el cuerpo se vuelve el escenario del saber, y tanto la teoría como los ejercicios se incorporan desde la acción, el ensayo y la reflexión corporal.

Por otro lado, su propuesta plantea unas implicaciones en el diseño curricular actual. Dado que, en el aprendizaje situado y experiencial invertido, el docente se convierte en mediador dialógico del saber y el estudiante en sujeto activo de su aprendizaje; se sale de la lógica transmisiva y permite que los saberes cognitivos y socioemocionales se conecten de manera grupal a través de experiencias con sentido. En el caso de la educación física, aporta no solo al rendimiento sino a la producción de competencias ciudadanas como cooperación, liderazgo, escucha activa, resolución de conflictos, entre otras, consolidando al cuerpo como mediador ético, cognitivo y afectivo.

2.3. Desarrollo socioemocional y bienestar desde la práctica corporal

La literatura ha demostrado que el crecimiento físico en la adolescencia no puede estudiarse al margen de los procesos sociales y emocionales. Por lo tanto, De León (2024), sugiere que la educación física debe considerarse una oportunidad para el proceso de afirmación personal, la autodeterminación y la gestión emocional en el contexto educativo. El juego cooperativo, de acuerdo con Flores et al. (2024), se basa en interacciones significativas entre compañeros y contribuye al buen estado emocional, por lo que puede considerarse útil para la planificación del desarrollo integral del estudiante.

De León (2024), plantea que la educación física como práctica funcional e integral debe ser vista como un eje transversal para el desarrollo en la adolescencia, tiempo marcado por cambios intensos, tanto físicos, como emocionales y sociales. Su propuesta radica en que este espacio pedagógico puede ser un espacio de contención, de reflexión e identificación en escenarios educativos, donde las desigualdades, la exclusión y la desmotivación son evidentes.

Con un enfoque centrado en la funcionalidad del cuerpo, la educación física puede generar desde la dinámica formativa, las condiciones para el empoderamiento de los estudiantes, ya que será alguien consciente de sí mismo en sus capacidades, limitaciones y posibilidades de transformarse a sí mismo y a su entorno. Al incorporar componentes de salud integral, conciencia corporal y regulación del estrés, la corporeidad puede ser incorporada como una estrategia de cuidado, prevención y resiliencia.

En este sentido, las revisiones sistemáticas realizadas por Pérez et al. (2023), indican que la implementación regular de actividades físicas en el campo escolar cuenta con efectos positivos comprobados en cuanto al rendimiento académico, la condición física y la estabilidad mental de los estudiantes. Estos dependen de variables como la intensidad, la frecuencia y la adecuación de estas al grupo etario. Asimismo, estas revisiones sistematizadas ofrecen una visión articulada de su impacto. En efecto, si bien este tipo de prácticas genera efectos fisiológicos evidentes, se destaca la importancia de sus transformaciones cognitivas y psicoafectivas, sobre todo cuando su implementación responde a criterios de frecuencia, progresividad y adecuación etaria. En esta línea, los autores destacan que este tipo de prácticas incide directamente en variables como la concentración, la memoria interna, las emociones cotidianas y la valoración de la eficacia académica individual, fundamentales para el éxito escolar y la motivación intrínseca. Por último, se deduce que los

beneficios de la práctica corporal en la escuela son mucho mayores cuando estas prácticas hacen parte de un proyecto pedagógico institucional. Es decir, cuando se integran de forma coherente al plan educativo de la institución y se construyen atendiendo a las particularidades contextuales del alumno, sus historias personales, sus culturas y sus experiencias de vida.

Malla (2023), expone que realizar actividad física vigorosa va en relación con un mayor bienestar emocional y óptimas capacidades mentales, inclusive en la educación superior. Su investigación sobresale y se destaca ya que la actividad física no pierde importancia en las etapas avanzadas del aprendizaje, sino que se vuelve primordial para conservar el equilibrio emocional y responder a las altas exigencias académicas. En tal caso, los estudiantes universitarios, que realizan ejercicios físicos de forma regular en su desarrollo, mejoran la concentración, tienen menos ansiedad y están más dispuestos a asumir desafíos arduos. En otras palabras, se demuestra una vez más que un cuerpo activo puede tener una mente más clara y funcional, lo que confirma nuevamente a la corporeidad como una parte activa y fundamental para el sujeto que integra el aprendizaje como parte esencial de su desarrollo cotidiano.

Asimismo, la investigación confirma que no todas las interacciones físicas dan los mismos resultados. Mientras que el aeróbico facilita la producción de memoria y creatividad, el anaeróbico se desarrolla en la disciplina y el autocontrol del estímulo emocional. Como consecuencia se debe planear ideas pedagógicas según las características psicológicas y evolutivas de cada grupo, sus condiciones medioambientales, su vida proyectiva y su orientación profesional. De hecho, en este aspecto, la educación responde de manera más justa y significativa la diversidad de las escuelas. La autora asegura que una educación corporal pedagógicamente orientada no solo forma cuerpos saludables sino también mentes activas, críticas y emocionalmente equilibradas. En otras palabras, un cuerpo conscientemente educado promueve no solo una buena salud física sino también una mente reflexiva y crítica.

En relación con la sociedad, es crucial desarrollar habilidades socioemocionales como la empatía, la competencia emocional, la frustración y la comunicación asertiva, que impulsen la generación de espacios escolares saludables y disminuyan el bullying, la victimización, la exclusión de la escuela y el estigma hacia las demás personas, especialmente hacia quienes no se parecen al conjunto restante. (Delgado y López, 2022)

En este punto, también se argumenta que el cuerpo es un aspecto importante en la expresión y regulación de las emociones. En realidad, se podría decir que en las actividades pedagógicas, en este sentido, la dramatización, la danza, el juego colaborativo y la dinámica de grupo corporal, ofrecen y crean las circunstancias óptimas para que los educandos se involucren en experiencias vivenciales y directas de las habilidades socioemocionales. Cabe destacar que este enfoque plantea un desafío al paradigma del modelo tradicional orientado exclusivamente a pruebas estandarizadas y aboga por una pedagogía más diferenciada que se interese por lo que cada estudiante experimenta y aprende en su vida. Al integrar la corporeidad en la evaluación, se considera no solo el saber hacer, sino también el saber ser, impulsando una educación integral que forme sujetos reflexivos e íntegros, capaces de vincularse éticamente con su entorno.

2.4. Corporeidad, comunicación simbólica y competencias expresivas

En esa misma línea, se ha determinado que las habilidades cognitivas de orden superior están de manera directa asociadas con las competencias comunicativas, tanto orales como comprensivas, lo cual permite enlazar la corporeidad con el progreso de la expresión simbólica y lingüística (Mego y Saldaña, 2021). En tal sentido, los autores plantean que los procesos mentales de orden superior como el razonamiento verbal, la comprensión lectora y la producción oral, no pueden ser comprendidos aisladamente del desarrollo corporal. En su revisión, plantean que el cuerpo no es solo sostén, sino un contexto simbólico en el que se presenta la intencionalidad comunicativa, el ritmo discursivo y la emotividad del lenguaje. De ahí que la asociación entre corporeidad y comunicación conlleva a que el trabajo corporal puede favorecer las competencias lingüísticas, a través de ejercicios

de expresión corporal, teatro educativo, debates en movimiento y dinámicas corporales que fomentan la escucha, el razonamiento y la acción mutua.

En relación con esto, los autores expresan que fortalecer la competencia comunicativa requiere contextos pedagógicos multisensoriales donde el cuerpo hable con los sentidos, los afectos y la cognición. La comunicación oral, por ejemplo, se potencia considerablemente cuando está se sigue por movimientos congruentes, contacto ocular, posturas abiertas y espontáneas gestualidades que emergen de una conciencia corporal desarrollada. Por lo tanto, la educación física y las prácticas expresivas no solo funcionan para el bienestar físico o el control emocional, sino que también crean escenarios de alfabetización simbólica y empoderamiento comunicativo.

En este sentido, la psicología educativa aporta un interesante y enriquecedor marco teórico mediante el cual se puede comprender cómo las emociones, motivaciones y entornos socioculturales inciden en el proceso de aprender. Variados estudios han señalado que para lograr educar y tener un profundo y radical impacto, es fundamental que se alcance a integrar la dimensión afectiva del estudiante, ya que es potenciado principalmente cuando se crea y se establecen prácticas pedagógicas que consideren el cuerpo como medio de experiencia y expresión (Bazán et al., 2019).

En esta línea de pensamiento, los autores mencionados abordan la psicología educativa con un enfoque en la experiencia y lo comunitario. Los autores creen que factores como las emociones, los lazos afectivos, las relaciones sociales y el contexto cultural son fundamentales para poder construir aprendizajes con sentido. Es por eso que proponen una pedagogía situada, desde lo vivido por los estudiantes, al reconocer el cuerpo como un espacio donde se inscriben las emociones, las memorias colectivas y los estilos del ser. En el movimiento, en el juego, en la expresión corporal se posibilita la exteriorización, la canalización y el re significar conflictos, emociones y experiencias que, de otro modo, quedarían excluidas del campo tradicional.

Sin embargo, al referirse al apoyo emocional, se considera que no debe ser distinguido como una labor independiente del proceso de la educación misma, sino, como una práctica a la par con acciones pedagógicas que permiten que un alumno entre en relación activa a través de su cuerpo y con sus pares, mediante la creación de campo de coexistencia significativo, en la cual el sentir, pensar y convivir estén integrados. Se logra por medio del trabajo grupal, una dramatización, un ejercicio para el desarrollo de las habilidades socioemocionales, donde el cuerpo esté involucrado en la reflexión y el aprendizaje activo. A través de ella, el estudiante adquiere y perfecciona destrezas para percibir y comprender sus propias emociones y observar la perspectiva de los demás, acciones necesarias para convivir juntos en armonía y aprender unos con otros. Así, la educación corporal no es algo apartado, es un pilar crucial que forma una persona ética, inclusiva y cambiante de su ambiente.

2.5. Implicaciones curriculares, evaluación formativa y pedagogía crítica

Así, la intensidad del compromiso participativo de los estudiantes en actividades físicas, también conocido como el compromiso motor, se toma como un factor crucial de las cualidades pedagógicas de alto nivel.

Esto se debe a que afecta directamente su desarrollo mental, físico y emocional (Martínez et al., 2021). Este enfoque nos lleva a preguntar sobre los programas escolares que se realizan en la actualidad. Díaz y Lim (2022), aseguran que el currículo no solo debería tener el propósito de transferir el conocimiento, sino fortalecer habilidades que permitan a los individuos pensar críticamente, colaborar con los demás, tomar decisiones responsables y manejar sus emociones. De hecho, estos autores desarrollan el concepto de tiempo comprometido motor, para demostrar cómo la calidad educativa en educación física se refleja en la participación activa del estudiante. Las investigaciones revisadas indican que no basta con incluir la educación física en el currículo, también es necesario que ese tiempo se aproveche al máximo, con actividades bien organizadas, retadoras y adaptadas a las necesidades del grupo, para lograr una verdadera repercusión directa en la consolidación del desarrollo humano integral del estudiante. Esta participación efectiva crea un

mejoramiento en la función ejecutiva, la perseverancia, la capacidad de dominio emocional y las habilidades para la elección consciente en ambientes dinámicos de nuestro interés.

Los autores refieren que, desde esta perspectiva, el tiempo de compromiso motor se debe evaluar no solo cuantitativamente, sino la cantidad junto a la intensidad, la relevancia y la significatividad de las propuestas físicas. Las tareas que fomentan la cooperación, la expresión simbólica, la resolución de problemas y la creación colectiva, tienen una mayor repercusión en la consolidación armónica de las competencias humanas que las tareas que solo buscan repetir y mecanizar. Por lo tanto, se propone repensar el currículo para que el cuerpo deje de verse solo como un instrumento pasivo y pase a ser reconocido como un medio activo de aprendizaje, expresión creativa y cambio. Todo esto dentro de una pedagogía que sea crítica, participativa y basada en las relaciones humanas

Martínez y Pérez (2021) amplían esta idea al señalar que moverse y hacer ejercicio no solo mejora el desempeño académico de los estudiantes, sino que también fortalece el lazo emocional que tienen con su forma de aprender. Por eso, hay una conexión importante entre realizar actividad física de manera regular y obtener buenos resultados escolares, especialmente en los primeros años de formación. Desde un enfoque cuantitativo, los autores debaten cómo la actividad corporal es saludable para las condiciones fisiológicas del estudiante, impactando de manera positiva en su rendimiento académico y salud, aumentando la motivación intrínseca del aprendiz y el vínculo con el proceso formativo integral. En esta perspectiva, dicha conexión es fundamental para cultivar hábitos de estudio y sostener su ardor y certeza en el proceso de asimilación, considerando que estos dos aspectos son vitales para el triunfo escolar.

Según lo analizado por los autores, el uso de metodologías activas en las clases de educación física favorece ambientes más abiertos y participativos, donde se valora el error como parte del proceso de aprender. En este tipo de espacios, se fortalecen la confianza, la autonomía y la capacidad de decidir. En este contexto, la corporeidad deja de verse solo como un objeto para medir habilidades físicas y pasa a entenderse como un protagonista del aprendizaje, capaz de comunicar emociones, pensamientos y saberes a través del movimiento. Esta idea integradora de corporeidad contribuye a transformar la escuela es un espacio de formación holística y humana.

Sin embargo, estudios realizados por Perrenoud (2001) y Bolívar (2013) demuestran que las escuelas que incluyen la dimensión corporal dentro de su práctica pedagógica, están encaminadas a procesar una estructura más participativa, inclusiva y transformadora, en la cual la creatividad, el respeto y la colaboración son algunos de los fundamentos de la cultura institucional.

Para Perrenoud (2001), uno de los desafíos más importantes de la educación del siglo XXI es la formación de profesionales capaces de construir estrategias pedagógicas correspondientes a la complejidad de la vida escolar. En este sentido, la dimensión corporal es de fundamental importancia porque permite pensar experiencias didácticas en las cuales no pueda intervenir exclusivamente la cognición, sino que también la afectividad, la creatividad y la relación con el otro. Dicho de otro modo, el autor propone formar docentes que puedan analizar e interpretar el cuerpo como herramienta epistemológica, para habilitar el acceso a otras formas de conocimiento, en donde la palabra y lo lógico matemático no sean los únicos lenguajes del aprendizaje.

Para el autor, en términos de enseñanza, integrar la corporeidad implica construir ambientes donde el aprendizaje se alimente de la experiencia vivida, de lo sensorial, de lo afectivo y expresivo. Este hecho implica un cambio de la cultura escolar, en que la educación física pase de la periferia, para situarse en el lugar central de una pedagogía activa, plural y democratizadora. Así, el cuerpo es, entonces, agente no solo de transformación individual, sino también colectiva, dada su función para la invención en comunidades de aprendizaje inclusivas, críticas y colaborativas.

Por otro lado, Bolívar (2013), analiza la lógica del compromiso coherente del profesorado y lo define como una responsabilidad con respecto a los procesos que le ocurren al estudiante y que impactan en su vida. Desde esta perspectiva, dicho compromiso se traduce en prácticas pedagógicas

que señalan el estudiante como un sujeto completo, cuya formación impacta los contenidos cognitivos, afectos y experiencias corporales. De allí sostiene que resignificar la práctica docente es un compromiso con la ética de la educación, entendida como aquella que atiende a la singularidad del otro y fomenta la equidad y la inclusión. Afirma que una escuela comprometida con el desarrollo integral tiene la obligación de contemplar la formación en un espacio institucional de responsabilidad. Es necesario modificar las estructuras curriculares, pero también los imaginarios sobre qué es educar. El cuerpo siente, comunica, recuerda y transforma, por lo que debe aparecer de forma articulada en cada uno de los niveles de desarrollo del proceso formativo, desde la planificación hasta la evaluación. Su presencia no solo impacta positivamente en el desempeño académico, sino en la convivencia, la salud mental y la construcción de ciudadanía.

En cuanto a la evaluación, se ha planteado la necesidad de añadir criterios relacionados con el rendimiento corporal, la expresividad y la emocionalidad, lo que equivale a una ruptura con los modelos tradicionales de evaluación, basados únicamente en la racionalidad lógica o verbal (McMillan y Schumacher, 2005; Álvarez, 2003).

McMillan y Schumacher (2005), plantean la evaluación desde un punto de vista comprensivo, indicando que los métodos tradicionales cuantitativos resultan inadecuados para captar la complejidad de los aprendizajes. Aplicado a la educación física, este comentario parece adecuado, ya que muchos de los logros obtenidos a través del rendimiento del cuerpo, la expresividad, la cooperación o la autorregulación emocional requieren instrumentos cualitativos y situados para ser reconocidos. Posteriormente, se ve la necesidad de la reconfiguración en los criterios de valoración mediante la inclusión de rúbricas, autoevaluaciones, observaciones participativas, narrativas y reflexivas, puesto que la experiencia corporal se convierte en una fuente auténtica de aprendizaje.

De manera similar, los autores plantean que la evaluación formativa escolar debe ayudar el aprendizaje y no controlarlo. Entonces, no es suficiente valorar solo destrezas técnicas en educación física, es necesario añadir a lo anterior el esfuerzo por superarse, competir y respetar al compañero para enriquecerse con él. De esta manera, se construye un modo de evaluación acorde con una pedagogía crítica y corporal, que concibe al alumno como sujeto activo, reflexivo y capaz de darle sentido a su experiencia de aprendizaje.

Álvarez (2003), señala que la investigación cualitativa es de gran valor, porque permite aproximar la comprensión de las experiencias humanas, entendidas éstas como espacios vitales densamente cargados de significado, emotividad y comunicación. Siguiendo esta línea, es posible enfrentar los procesos de aprendizaje desde una perspectiva genuina, profunda y de transformación.

Finalmente, este autor invita a abordar la investigación de la educación como una tarea con el compromiso ético, pues en la perspectiva del autor quien investiga enseña y quien es enseñado se involucra en la tarea de transformación del contexto de investigación. En el caso de la Educación física, esto significa no solo mirar lo que sucede con el cuerpo, sino también intervenir con propuestas que lo valoren, lo dignifiquen y lo hagan crecer en autonomía, ahí se está construyendo una relación educativa más próxima y significativa. Por lo tanto, nuevamente, investigar al cuerpo en la escuela no es solo un ejercicio académico, sino una forma de eximir el potencial humano contenida en él.

En cuanto al aprendizaje más profundo, desde la perspectiva del aprendizaje significativo, se dice que el conocimiento se forma realmente cuando la persona logra vincular lo nuevo que está aprendiendo con lo que ya conoce o ha experimentado antes, aumentando estas conexiones en interacción corporal activa (Jonassen, 2000; Novak, 2010). En este camino, Costa (2022), abarca que una preparación con intenciones pedagógicas no solo mejora las condiciones corporales del estudiante, sino que también fortalece habilidades de un lenguaje como la disciplina, la toma de decisiones, el pensamiento estratégico y otros factores.

Desde un enfoque ético y filosófico, el cuerpo se identifica como un espacio donde habitan la memoria, las luchas de poder y las formas de resistencia. Se puntualiza que reconocer la corporeidad en su dimensión pedagógica posibilita que el sujeto escolar se apropie de su historia, resignifique su

identidad y se proyecte como sujeto de cambio (Freire, 1997; Walsh, 2009; Carneiro, 2003). Nussbaum (2011), sostiene que la educación dirigida al desarrollo humano, trabaje capacidades como el juego, la imaginación, la sensibilidad estética y ciudadanía crítica, todas mediadas por prácticas corporales con sentido.

Desde las ciencias cognitivas, Varela (2000), propone el concepto de autopoiesis para entender de qué modo los seres vivos se auto organizan en la relación con el medio. Este concepto vuelve a ser retomado en pedagogía para señalar que el sujeto aprende en la medida en que establece vínculos activos con el entorno, como realidad concreta y como construcción simbólica. Trozzo (2016), plantea que, desde una mirada en el ámbito estético y simbólico, el cuerpo es aquel lugar en el que se manifiesta la imaginación y la creatividad, dimensiones claves para una innovación pedagógica.

Desde una perspectiva ecológica, Bronfenbrenner (1987), ha comprobado que el desarrollo humano ocurre por la interacción continua entre el individuo y sus sistemas de influencia y que el cuerpo, es el puente por excelencia entre lo individual y lo colectivo. Por ende, implementar prácticas pedagógicas corporales implica un enfoque situado, contextualizado e inclusivo.

Por último, no se podrá hablar de una educación de calidad si se parte de los contextos culturales e históricos de los sujetos. Por lo tanto, el currículo deberá incluir los saberes locales, los lenguajes del cuerpo y las prácticas comunitarias como modos de preservar y considerar la diversidad, reclamando el derecho a la pertenencia. Las prácticas corporales, al recuperar las expresiones culturales, los juegos tradicionales y los saberes ancestrales, emergerán como un privilegiado canal de construcción de ciudadanía y educación de sujetos críticos, reflexivos y emocionalmente competentes.

3. Conclusiones

La educación corporal cumplirá, desde esta perspectiva, un papel fundamental para formar sujetos integrales en el contexto escolar, pues actuará como un nexo entre lo cognitivo, lo emocional, lo social y lo ético. En una mirada contemporánea que reconoce como unidad la unión entre mente y cuerpo. Las potencialidades del movimiento corporal para la educación trascienden más allá del juego o el ejercicio físico, constituyen una herramienta educativa que pone en marcha las funciones mentales más complejas, favorece la adaptación del cerebro e impactan la forma en que se aprende. Por otro lado, el cuerpo, como un espacio simbólico y de conocimiento, además de estructurar nuestras vivencias expresa emociones, fortalece el sentido de pertenencia e interactúa con el entorno en la generación de saberes.

En el ámbito cognitivo, la educación corporal estimula la absorción de habilidades mentales avanzadas, tales como la concentración sostenida, los mecanismos de memoria operativa, autocontrol emocional y la prospección de futuros posibles. Estas competencias son precondiciones de aprendizaje autónomo e independiente y pensamiento crítico. Es por esto que enseñar actividades físicas con un propósito pedagógico, implementar metodologías activas y fomentar juegos cooperativos de movimiento, tiene un impacto directo y favorable en el rendimiento académico, la creatividad, la resolución de problemas y la agilidad mental. Asimismo, la investigación neuro educativa ha comprobado que el movimiento físico estimula la generación de nuevas neuronas, fortalece las conexiones neuronales y la atención cerebral, lo que significa que se aprende mejor cuando el cuerpo participa consciente y experiencial mente.

Desde la dimensión socioemocional, la educación del cuerpo se comprende como un espacio formativo en función del fortalecimiento de destrezas clave tales como la empatía, la autorregulación, la colaboración, la resiliencia y el habla asertiva. Por medio de actividades como lo son el juego, la dramatización, el movimiento creativo y el trabajo grupal. El cuerpo se convierte en el recipiente de los afectos, el productor de tensiones y la dimensión social en la que se articulan prácticas de identidad. La participación activa fortalece los auténticos lazos de hermandad entre ellos, promueve

el respeto y la inclusión del prójimo, contribuyendo a la creación de escenarios escolares más equitativos y respetuosos. Finalmente, la educación corporal no solo lleva al reconocimiento de la dignidad de la corporalidad, sino que también impulsa la formación de la competencia emocional de sujetos ética y políticamente comprometidos.

En la escuela contemporánea, el currículo pasa a la transformación, en la unificación de la educación corporal como eje transversal, que posibilite abarcar saberes, emociones y prácticas significativas, dejando de lado enfoques fragmentados, visiones tecnocráticas y reducciones biométricas del cuerpo, reconociéndolo como un territorio productivo de saberes, arte, reflexión y sentido. Bajo una pedagogía del cuidado, del respeto a la diversidad y de la inclusión, la educación corporal se captura como vital en la tarea de garantizar la educación humanizadora que contenga la complejidad del ser humano y dé respuesta a los desafíos éticos, políticos y culturales de este tiempo posmoderno. Finalmente, hacerlo consciente, sistemático y pedagógicamente situado constituye un acto de profundo compromiso con la constitución de ciudadanos críticos, resilientes, creativos y socialmente responsables. Por lo tanto, lejos de ser un complemento recurrente, la corporeidad se reafirma aquí como el corazón mismo de todo acto pedagógico, autenticado hacia la formación plena del humano. Educarse es, mucho más que transmitir información; concierne a la formación de cuerpos sensibles, mentes lúcidas y corazones para la vida.

Referencias

- Álvarez-Gayou Jurgenson, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. Paidós.
- Arufe Giráldez, V., Pena García, A., & Navarro Patón, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448–480. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Cámara Martínez, A. M., Martínez Rojas, M. I., & Gutiérrez Castañeda, J. A. (2023). Integración de la actividad física en el aula y sus efectos físicos y cognitivo-académicos: Una revisión sistemática y una guía práctica educativa. *Delectus*, 7(1), 1-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8996506>
- Bazán Ramírez, A., Butto Zarzar, C., Castellanos Simons, D., & Pérez Álvarez, L. (2019). *La psicología en la educación: Experiencias educativas y comunitarias*. Universidad Pedagógica Nacional. Pedagógica Nacional.
- Bolívar, A. (2013). La lógica del compromiso del profesorado y la responsabilidad de la escuela: Una nueva mirada. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación (REICE)*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4453235.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Carneiro, S. (2023). Dispositivo de racialidade: A construção do outro como não ser como fundamento do ser. *Zahar*. <https://www.scielo.br/j/za/a/dqS9X9h8YRsMSfQjhHTJFNS/>
- Castro Campos, P. A., & Vargas Silva, F. A. (2024). Aula Invertida, Revisión Sistemática y Prospectiva en el Contexto de la Educación Física. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 6386-6409. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12835
- Costa, I. (2022). *Preparación física: una mirada revisionista* [Trabajo académico, Universidad FASTA]. Repositorio REDI-UFSTA.

- Delgado-Villalobos, M., & López-Riquelme, G. O. (2022). Evaluaciones de las competencias socioemocionales en el contexto educativo: una revisión. *Revista Iberoamericana Con Ciencia*, 7(1),4374. <https://doi.org/10.32654/ConCienciaEPG/Eds.especial-3>
- De León Marín, L. M. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.36996/delectus.v7i1.234>
- Díaz, M., & Lim, J. R. (Eds.). (2022). *El poder del currículo para transformar la educación: Cómo los sistemas educativos incorporan las habilidades del siglo XXI para preparar a los estudiantes ante los desafíos actuales*. Banco Interamericano de Desarrollo. <http://dx.doi.org/10.18235/0004360>
- Flores Benalcazar, I., Verduga Shiguango, H. A., Gallo Cando, K. M., Gallo Calero, G. Y., & Gallo Calero, J. L. (2024). El juego cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales: Una revisión bibliográfica. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 3(7), 166–186. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.6723>
- Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores.
- Gallardo Vázquez, P., Gallardo Basile, F. J., & Gallardo López, J. A. (2022). Desarrollo de las habilidades socioemocionales y de los valores en Educación Primaria. Ediciones Octaedro. <https://surl.li/pgfetq>
- Jonassen, D. H. (2000). Revisiting activity theory as a framework for designing student-centered learning environments. En D. H. Jonassen & S. M. Land (Eds.), *Theoretical foundations of learning environments* (pp. 89–121). Lawrence Erlbaum Associates. <https://www.learndev.org/dl/DenverJonassen.PDF>
- Luque-Illanes, M. M., Llorente-Cejudo, M. C., & Ramos-Campos, M. (2021). ¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of Nursing and Public Health Research*, 1(1), 12-24. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3277>
- Malla Acevedo, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5),281–299. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5694>
- Martínez-Hita, F. J., García Cantó, E., Gómez López, M., & Granero Gallegos, A. (2021). Revisión sistemática del tiempo de compromiso motor en Educación Física. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 16(49). <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1609>
- Martínez, L., & Pérez, S. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de primaria. *Revista Internacional de Educación Física*, 12(23), e271. <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Medina Jiménez, E. (2002). *Actividad física y salud integral*. Editorial Paidotribo. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=ar7uJp5BRH0C>
- Mego Cervera, H. R., & Saldaña Arévalo, J. (2021). Las habilidades cognitivas y desarrollo de competencias oral y comprensiva: una revisión bibliográfica. *Revista Conrado*. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1663>
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa: Una introducción conceptual* (5.ª ed.). Pearson Educación.
- Novak, J. D. (2010). *Learning, creating, and using knowledge: Concept maps as facilitative tools in schools and corporations* (2.ª ed.). Routledge. <https://surl.li/krgnfr>
- Nussbaum, M. C. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Belknap Press of Harvard University Press. <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.4159/harvard.9780674061200/html>

- Perrenoud, P. (2001). La formación de los docentes en el siglo XXI. *Revista de Tecnología Educativa*.
- Rigal, R. (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria. INDE. <https://surl.li/qcreuo>
- Tedesco, J, C (2003). "Los pilares de la educación del futuro". En: *Debates de educación Barcelona*. Fundación Jaume Bofill; UOC. <http://www.uoc.edu/dt/20367/index.html>
- Trozzo, E. (2016). La vida en juego: Miradas acerca del teatro como aprendizaje escolar. *Huellas*, (9), 150–159. <https://bdigital.uncu.edu.ar/8813>
- Varela, F. J. (2000). *El fenómeno de la vida*. Editorial Dolmen.