

LA LÚDICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA: UNA REFLEXIÓN PEDAGÓGICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO.

Amparo Galindo Urrego

e-mail:

agalindou@educacionbogota.edu.co

ORCID: 0009-0002-3338-9545

Colegio Florentino González IED-Bogotá
(Colombia)

Jayer Edward Quintero Moreno¹

e-mail:arquintero27@gmail.com

ORCID: 0000-0003-4194-0958

Institución Educativa Tricentenario-
Medellín
(Colombia)

Recibido: 03/11/2025

Aprobado: 14/11/2025

Resumen

La salud mental de los estudiantes de bachillerato se ha convertido en una preocupación creciente en los sistemas educativos actuales, debido al incremento de los casos de ansiedad, depresión y otros trastornos emocionales en los niños y adolescentes. Así, esta realidad plantea la necesidad de reflexionar sobre cómo la lúdica puede consolidarse como una herramienta pedagógica fundamental para promover el bienestar emocional y el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, el objetivo de este ensayo fue analizar críticamente el valor de la lúdica dentro del área de Educación Física como una estrategia para fortalecer la salud mental en los estudiantes de secundaria, sustentando esta reflexión en algunas teorías. Es importante mencionar que la metodología adoptada fue cualitativa con un enfoque hermenéutico, sustentada en la revisión documental de literatura científica (estudios actuales que abordaron la relación entre el juego, la actividad física y la salud emocional), así mismo, informes de organismos internacionales como la UNICEF y la Organización Mundial de la Salud-OMS y la legislación colombiana desde la Constitución Política Nacional, la Ley 115 de 1994, la Ley 181 de 1995 y los lineamientos curriculares de Educación Física del Ministerio de Educación Nacional-MEN. Los resultados teóricos evidenciaron que la lúdica fomenta la motivación, la autoestima y la regulación emocional, contribuyendo a una salud mental óptima. Además, el juego fortalece la resiliencia y las habilidades sociales, lo cual impacta positivamente en la calidad de vida de los estudiantes. Se concluye que la inclusión de estrategias lúdicas en el área de Educación Física es esencial para responder a las necesidades afectivas, cognitivas y sociales de los estudiantes, siendo

¹ Magister en Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Especialista en Gerencia de Proyectos de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Arquitecto de la Universidad de Nariño. Docente de secundaria en el área de Educación Artística y Cultural de la Institución Educativa Tricentenario, Medellín.

² Magister en Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Especialista en Gerencia de Proyectos de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Arquitecto de la Universidad de Nariño. Docente de secundaria en el área de Educación Artística y Cultural de la Institución Educativa Tricentenario, Medellín.

un medio eficaz para promover la salud mental. En definitiva, esta reflexión evidencia que los docentes deben repensar su práctica pedagógica desde un enfoque integral, divertido y humano.

PALABRAS CLAVE: Lúdica, Educación Física, Salud mental.

PLAYFULNESS IN PHYSICAL EDUCATION: A PEDAGOGICAL REFLECTION FOR STRENGTHENING MENTAL HEALTH IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract

The mental health of high school students has emerged as a critical issue within contemporary educational systems, given the rising prevalence of anxiety, depression, and other emotional disorders among children and adolescents. This context underscores the need to reconsider pedagogical strategies that foster emotional well-being and holistic development. Accordingly, this essay aims to critically examine the pedagogical value of playfulness in Physical Education as a strategy to strengthen students' mental health, drawing upon relevant theoretical frameworks. A qualitative methodology with a hermeneutic approach was employed, based on a comprehensive documentary review of current scientific literature addressing the intersection between play, physical activity, and emotional well-being. The study also incorporated reports from international organizations such as UNICEF and the World Health Organization (WHO), as well as Colombian legislation, including the National Political Constitution, Law 115 of 1994, Law 181 of 1995, and the Physical Education curricular guidelines established by the Ministry of National Education (MEN). The theoretical findings revealed that playfulness promotes motivation, self-esteem, and emotional regulation, all of which contribute to optimal mental health. Furthermore, play enhances resilience and social skills, positively influencing students' quality of life. It is concluded that integrating playful strategies within Physical Education is essential to addressing students' emotional, cognitive, and social needs, and serves as an effective means of promoting mental health. Ultimately, the study advocates for a reimagining of teaching practices through a comprehensive, joyful, and human-centered lens.

KEYWORDS: Playfulness, Physical Education, Mental Health.

Introducción

La salud mental de los estudiantes de bachillerato se ha convertido en una preocupación primordial para los sistemas educativos actuales y en particular en el área de Educación Física, debido al aumento de trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés. Estas condiciones deterioran la calidad de vida de los educandos e impiden que alcancen un bienestar emocional, físico y social adecuado. Además, este problema no solo afecta su desempeño académico, sino que puede desencadenar situaciones graves como el aislamiento social, las alteraciones en el estado de ánimo, los trastornos del sueño, las dificultades de concentración y en algunos casos extremos pensamientos suicidas.

Frente a este panorama, la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza que “la salud mental es un componente integral de la salud; sin salud mental no hay salud” (OMS, 2004, p. 1). Esta visión, conlleva a trascender el enfoque únicamente académico, situando el bienestar emocional como un componente esencial del proceso educativo. Desde esta perspectiva, la lúdica adquiere un papel transformador. UNICEF (s. f.) señala que “el juego fortalece la salud mental al permitir que los niños y niñas expresen emociones, enfrenten temores y experimenten bienestar” (párr. 2), destacando así el valor del juego como una herramienta de desarrollo personal y emocional. Asimismo, la legislación colombiana refuerza este enfoque integral al reconocer que “la educación física, la recreación y el deporte son componentes esenciales en la formación integral” (Congreso de Colombia, 1994, art. 14), lo que puede ratificar la incorporación de la lúdica como una estrategia pedagógica dentro del aula.

Por lo tanto, se quiere sustentar cómo la lúdica puede convertirse en un recurso pedagógico eficaz para promover el bienestar mental de los estudiantes de bachillerato. Así, analizar esta relación permitirá reflexionar acerca de las prácticas educativas y posiblemente se podrá dar respuesta a una necesidad urgente de las comunidades escolares. En ese sentido, el propósito de este artículo de revisión bibliográfica es analizar críticamente el valor de la lúdica en la Educación Física, como una estrategia para fortalecer la salud mental de los estudiantes, contribuyendo de esta manera a su desarrollo integral.

Metodología

El presente artículo de revisión bibliográfica, se enmarca dentro de un enfoque cualitativo con orientación hermenéutica, el cual permite comprender e interpretar los sentidos y los significados que los actores educativos atribuyen a la lúdica y su influencia en la salud mental dentro del ámbito escolar. Desde este enfoque, no se busca medir o cuantificar los fenómenos, sino reflexionar críticamente sobre la práctica pedagógica y su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes. Tal como lo señalan Hernández et al., (2014), “la investigación cualitativa se centra en comprender los significados que las personas otorgan a los fenómenos” (p. 364), lo que resulta clave para este trabajo.

Adicionalmente, el método adoptado corresponde a la hermenéutica, el cual está orientado a la interpretación profunda de los discursos, los documentos y las prácticas educativas. En ese sentido, Gadamer (1998) afirma que “comprender es siempre interpretar” (p. 153), destacando que el conocimiento no es lineal, sino que se construye

en un diálogo constante entre el sujeto y el objeto de estudio. Esta perspectiva resulta adecuada para analizar el valor de la lúdica en la Educación Física, desde un enfoque humanista e inclusivo. Además, la hermenéutica permite contextualizar las experiencias pedagógicas y dar sentido a las interacciones que emergen en el espacio educativo. De esta manera, no solo se interpreta lo dicho, sino también lo vivido, lo simbólico y lo emocional que rodea el proceso educativo. Así, el análisis va más allá de lo observable, profundizando en el sentido que los actores educativos otorgan a sus prácticas.

A su vez, el procedimiento metodológico se basó en la revisión documental de una literatura científica relacionada con el tema, la legislación colombiana y los reportes de organismos internacionales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund) y la Organización Mundial de la Salud-OMS. Lo anterior, porque es relevante conocer y contrastar qué se ha escrito al respecto. Según Hernández et al. (2014), “la revisión documental permite obtener, analizar y sintetizar información relevante para un problema de investigación” (p. 117). En este caso, revisar estudios recientes y documentos normativos no solo enriquece la reflexión, sino que permite fundamentar de manera crítica el papel transformador de la lúdica en la Educación Física, especialmente frente a los desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes en la actualidad. Es fundamental mencionar, que la selección de los documentos se realizó bajo algunos criterios como la actualidad, la relevancia temática y la aplicabilidad pedagógica en el área de Educación Física, incluyendo varios autores y documentos normativos vigentes en Colombia. Por lo tanto,

este enfoque metodológico brinda un marco sólido para la comprensión integral de los beneficios de la lúdica en la salud mental y el aprendizaje escolar.

Desarrollo y Discusión de los Hallazgos Generalidades de la Lúdica y su Relevancia en la Educación

La lúdica se ha consolidado como una estrategia pedagógica fundamental en los contextos educativos actuales, no solo por su capacidad para dinamizar el aprendizaje, sino también por su impacto positivo en el bienestar emocional y social de los estudiantes. Desde una perspectiva integral, la lúdica se concibe como un recurso que transforma el aula en un espacio participativo, creativo y emocionalmente seguro. En este sentido, Castrillón et al. (2015) afirman que “la lúdica permite que los niños aprendan de una forma divertida, relajada y participativa, logrando mayor motivación y disposición para el aprendizaje” (p. 45). Esta afirmación resalta la importancia de generar entornos educativos en donde el juego se convierta en un vehículo para el aprendizaje significativo, el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales y las habilidades psicomotrices de los educandos.

Por otra parte, la lúdica no solo estimula el desarrollo cognitivo, sino que está profundamente ligada a la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. De esta manera, Mayorga et al. (2023) sostienen que “las actividades lúdicas favorecen la disminución de estados emocionales negativos, generando satisfacción y bienestar en los estudiantes” (p. 820). Esta mirada humanista resalta la necesidad de incluir el juego como una herramienta para afrontar los desafíos emocionales propios de la etapa

adolescente, dado que permite canalizar las emociones, fortalecer la autoestima, mejorar la convivencia y desarrollar las habilidades sociales. Del mismo modo, el juego facilita la expresión emocional y la gestión del estrés, ayudando a los adolescentes a enfrentar de manera saludable las situaciones de la vida.

Asimismo, la lúdica fomenta el desarrollo integral de los estudiantes al integrar componentes cognitivos, afectivos y sociales. Intriago et al. (2025) destacan que “la práctica lúdica permite el desarrollo de competencias sociales, emocionales y físicas en los estudiantes” (p. 6053). Esto resulta pertinente, porque se evidencia cómo esta estrategia contribuye a la formación de individuos completos y resilientes al fortalecer las competencias sociales como la cooperación y el respeto; las competencias afectivas como la autorregulación emocional y la empatía y las competencias físicas vinculadas al movimiento, la coordinación y la conciencia corporal. Desde esta mirada interpretativa, se reconoce que la Educación Física no solo entrena el cuerpo, sino que educa al ser en su totalidad.

Dentro de este análisis, la realización de la actividad física y el juego cobra un papel esencial. Tal como lo señala Oñate (2022), “el juego en la educación física contribuye al aprendizaje significativo y al fortalecimiento de la convivencia escolar” (p. 22), lo que refuerza la importancia de la recreación en el aula para generar aprendizajes vivenciales y saludables. A través del juego, los estudiantes desarrollan habilidades de comunicación asertiva, aprenden a escuchar al otro, a resolver conflictos de manera pacífica y a respetar normas colectivas. Estas dinámicas permiten una mayor integración entre pares, reduciendo conductas agresivas y fomentando el sentido de pertenencia al

grupo. Además, la interacción lúdica favorece la empatía, la cooperación y el reconocimiento de las diferencias, elementos clave para una convivencia armónica. Por ello, la Educación Física con enfoque lúdico se convierte en un espacio privilegiado para fortalecer los vínculos sociales dentro del aula y construir relaciones más respetuosas y solidarias.

En adición, la lúdica constituye una herramienta indispensable en la educación actual, pues no solo fortalece el aprendizaje, sino que contribuye al bienestar emocional, la convivencia y el desarrollo de habilidades para la vida, posicionándose como un pilar clave para responder a los retos educativos contemporáneos. Así, en un contexto donde los estudiantes enfrentan presiones académicas, crisis emocionales y dificultades sociales, el juego ofrece un espacio seguro para la exploración, la expresión y la transformación. Además, permite que el docente asuma un rol mediador más humano, que atienda las dimensiones afectivas del aprendizaje y propicie vínculos pedagógicos más significativos. Es decir, que Incluir la lúdica en los entornos escolares permite diversificar las estrategias didácticas y atender diferentes estilos de aprendizaje, lo que potencia la participación y la equidad.

Ahora bien, desde una perspectiva inclusiva, la lúdica rompe barreras, democratiza el conocimiento y otorga a todos los estudiantes la posibilidad de participar activamente en su proceso formativo. Así, más que una técnica aislada, debe entenderse como una filosofía pedagógica que reconoce al estudiante como un ser integral en potencial desarrollo y con derecho a disfrutar de la acción de aprender.

Consecuentemente, incorporar el juego con una intención educativa no es un acto de improvisación, sino de sensibilidad pedagógica y compromiso con una escuela más viva, cercana y significativa. Por ello, fortalecer la lúdica desde la Educación Física implica también transformar la cultura escolar hacia escenarios más saludables, respetuosos y emocionalmente estables, vinculando a todas las instancias educativas.

La Educación Física como Promotora de la Salud Mental y otros Beneficios

La Educación Física, tradicionalmente asociada con el desarrollo motor, ha ampliado su campo de acción hacia la promoción de la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes. Hoy se reconoce que el movimiento, el juego y la interacción social contribuyen significativamente al equilibrio emocional y a la construcción de una convivencia escolar adecuada. Además, esta área se ha convertido en un escenario pedagógico propicio para trabajar habilidades socioemocionales como la empatía, la autorregulación, el trabajo en equipo y la tolerancia. A través de las dinámicas corporales y lúdicas, los estudiantes canalizan las tensiones, mejoran su autoestima y aprenden a establecer relaciones más sanas y respetuosas. La Educación Física también favorece el reconocimiento del cuerpo como un territorio de expresión emocional, permitiendo que los jóvenes exploren y comprendan sus sentimientos desde el movimiento. De esta manera, el área trasciende la práctica deportiva para convertirse en un espacio formativo integral, donde se cultivan valores, se fortalecen vínculos y se generan condiciones para una vida escolar más equilibrada y feliz.

Como señalan Intriago et al. (2025), “la actividad física ayuda a mejorar el estado emocional y la salud mental de los adolescentes, reduciendo niveles de estrés y

ansiedad” (p. 6054). Por supuesto, este hecho destaca la necesidad de considerar a la Educación Física como un espacio beneficioso que favorece la regulación emocional y el fortalecimiento de la autoestima, en un entorno donde muchos estudiantes enfrentan situaciones de presión académica, conflictos familiares o aislamiento social. Es allí, en donde el movimiento se convierte en una vía efectiva para liberar tensiones acumuladas y restaurar el equilibrio interno. Cabe añadir, que la práctica física guiada con intencionalidad pedagógica permite al estudiante reconectarse con su cuerpo, reconocer sus límites y percibir los logros personales que incrementan la confianza en sí mismo. Incluso, facilita los procesos de auto-observación y autocuidado, fundamentales para el desarrollo del bienestar personal. Por lo tanto, se hace necesario resignificar la Educación Física más allá del rendimiento atlético, reconociéndola como un espacio de contención emocional y de desarrollo humano.

Entre tanto, la participación de los estudiantes en la actividad física lúdica permite también mejorar las habilidades sociales y la empatía. Por consiguiente, Rodríguez y Mahecha (2018) sostienen que “la práctica de la actividad física genera bienestar psicológico y mejora las relaciones interpersonales” (p. 156). La Educación Física, por ende, se convierte en un medio para la construcción de vínculos positivos y la prevención de conflictos, en la cual el estudiante es el protagonista. Este protagonismo fomenta la responsabilidad, la cooperación y el respeto por las diferencias, generando ambientes más armónicos y solidarios. Además, el trabajo en equipo dentro de estas dinámicas fortalece la capacidad de escucha, la tolerancia a la frustración y el sentido de

pertenencia. Así, el juego compartido se transforma en una oportunidad para construir ciudadanía desde el aula.

Por otra parte, el componente lúdico dentro de la Educación Física tiene un impacto directo en el rendimiento académico y la permanencia escolar. Mayorga et al. (2023) resaltan que “los juegos recreativos permiten liberar tensiones y favorecen el aprendizaje mediante la diversión” (p. 819). Es decir, que se refuerza la idea de que un estudiante emocionalmente equilibrado tiene mayores posibilidades de alcanzar el éxito educativo, porque se siente motivado, reconocido, emocionalmente seguro y su disposición para aprender mejora notablemente. Adicionalmente, la lúdica favorece un entorno más estimulante y flexible, donde los errores se asumen como parte del proceso y no como fracasos. Esta visión del aprendizaje reduce la ansiedad escolar y contribuye a la retención estudiantil y más aún, al combinar el movimiento, la emoción y el pensamiento, se facilita la consolidación de aprendizajes significativos que perduran más allá del aula.

Continuado con el escrito, esta área también cumple un papel fundamental en la inclusión educativa y la atención a la diversidad, brindando oportunidades para que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, participen y se desarrollen en un ambiente seguro y motivador. Como indica Castrillón et al. (2015), “la lúdica en educación física permite integrar a todos los niños sin distinción, promoviendo la equidad y el respeto” (p. 47). Esta afirmación cobra sentido en los contextos donde conviven los estudiantes con distintas capacidades físicas, cognitivas o emocionales, ya que el juego favorece la participación activa sin juicios, ni exclusiones; promueve el reconocimiento

del otro, la colaboración y la aceptación de las diferencias individuales y además fomenta una cultura de respeto mutuo, en la que cada estudiante encuentra su lugar y un valor dentro del grupo. Así, la Educación Física, se transforma en un escenario pedagógico que acoge a la diversidad como una fuente de aprendizaje colectivo.

En síntesis, la Educación Física no solo contribuye al desarrollo corporal, sino que es una herramienta potente para fortalecer la salud emocional, las habilidades sociales y la convivencia, elementos indispensables para el bienestar integral de los estudiantes en un mundo cada vez más desafiante. Así mismo, los beneficios de la actividad física en la salud mental se encuentran respaldados por organismos internacionales. Por ejemplo, la OMS (2004) enfatiza que “las actividades físicas constituyen un componente fundamental en la promoción de la salud mental” (p. 5), consolidando así un enfoque global que ratifica la necesidad de incluir este tipo de prácticas en las instituciones educativas.

Legislación y Políticas Educativas en Colombia y el Mundo que Respaldan la Lúdica

En relación al marco legal, las políticas educativas actuales no solo resaltan el derecho a la educación, sino que respaldan la inclusión de la lúdica en los entornos escolares y enfatizan el valor de las prácticas corporales y recreativas en la construcción de una sociedad más saludable y equitativa. En primer lugar, la Constitución Política de Colombia (1991) consagra el derecho de todos los ciudadanos a la recreación y al deporte, considerándolos elementos esenciales para el bienestar físico y emocional. En

esta misma línea, la Ley 115 de 1994, es decir la Ley General de Educación establece, que “la educación física, la recreación y el deporte son componentes esenciales en la formación integral” (Congreso de Colombia, 1994, art. 14), reafirmando su relevancia en el ámbito escolar. Estas normativas no solo legitiman su implementación, sino que orientan a las instituciones a garantizar su desarrollo desde un enfoque formativo, inclusivo y participativo.

Por su parte, la Ley 181 de 1995, conocida como la Ley del Deporte, afirma que “la actividad deportiva es un derecho social y cultural que contribuye al desarrollo humano y al mejoramiento de la calidad de vida” (Congreso de Colombia, 1995, art. 2). Esta norma refuerza la necesidad de garantizar el acceso a actividades físicas y recreativas dentro de los espacios educativos. Además, promueve la participación activa y continua de los estudiantes en las prácticas corporales que beneficien su salud integral. Desde esta perspectiva, el deporte escolar deja de ser una actividad exclusivamente competitiva para asumir un papel educativo, formativo e incluyente, en donde implementar programas lúdicos y deportivos bien estructurados dentro de las instituciones permite prevenir el sedentarismo, reducir los riesgos psicosociales y fortalecer los valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la perseverancia. Así, la Ley 181 de 1995 se convierte en un soporte legal que respalda las acciones pedagógicas orientadas al bienestar físico y emocional del estudiantado.

En coherencia con este marco legal, los Lineamientos Curriculares de Educación Física del Ministerio de Educación Nacional-MEN (2000), reconocen que “la actividad física es una forma de expresión, comunicación y relación social que contribuye al

desarrollo integral de los educandos” (MEN, 2000, p. 11). Estos lineamientos respaldan la idea que el área de Educación Física debe ir más allá de una simple práctica deportiva, orientándose también a la promoción de los valores, la convivencia, el respeto y el cuidado de la salud mental y emocional. Además, es clara la necesidad de diseñar experiencias pedagógicas significativas que articulen el movimiento con el desarrollo de competencias ciudadanas. Esta visión integradora plantea que la Educación Física tiene un potencial transformador en lo social y lo afectivo, no solo en lo físico. Así, se refuerza la idea de que esta área no puede ocupar un lugar marginal en el currículo, sino por el contrario, debe ser protagonista en la formación de seres humanos íntegros, conscientes y saludables.

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) menciona que “la promoción de la salud mental debe integrarse en las políticas educativas y comunitarias para alcanzar un desarrollo integral” (p. 7). Igualmente, UNICEF (s. f.) enfatiza que “el juego es un derecho fundamental que fortalece la salud mental y emocional de los niños” (párr. 2). Estas afirmaciones, señalan la urgencia de que los gobiernos y las instituciones educativas adopten un enfoque más integral en la formación de los niños y los adolescentes. Si bien, Colombia cuenta con normativas que reconocen la importancia de la actividad física, el juego y la recreación, es necesario avanzar hacia políticas más específicas que garanticen su implementación efectiva en todos los niveles educativos. Ejemplificando, se podrían establecer programas obligatorios de formación docente en salud mental escolar y pedagogías lúdicas.

Culminando este apartado, el marco normativo nacional e internacional legitima la presencia de la lúdica, la actividad física y el juego como elementos centrales en la formación de los estudiantes, promoviendo su bienestar integral y el desarrollo de competencias para la vida. Así, la lúdica deja de ser una actividad secundaria para convertirse en un derecho educativo que favorece el desarrollo pleno del estudiante. Este reconocimiento exige que las instituciones educativas asuman el compromiso de garantizar los espacios, los tiempos y los recursos para que su implementación sea efectiva. Además, demanda una voluntad política que trascienda el discurso y se traduzca en acciones concretas orientadas a transformar la cultura escolar. Solo así será posible consolidar un modelo educativo que contemple al estudiante como un ser integral, donde el cuerpo, la mente y las emociones sean valorados por igual en su proceso formativo.

Estrategias Pedagógicas Lúdicas y su Impacto

Las estrategias pedagógicas lúdicas desde el área de Educación Física han demostrado ser herramientas efectivas para transformar los procesos de enseñanza-aprendizaje, no solo por su capacidad para motivar y dinamizar las clases, sino también por su impacto positivo en la salud mental, la convivencia escolar y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Precisamente, Fonseca (2022), afirma que “la aplicación de juegos cooperativos en el aula mejora la convivencia, la comunicación y la expresión emocional de los estudiantes” (p. 9). Asimismo, el uso de la lúdica potencia la motivación y el compromiso de los estudiantes. Oñate (2022) sostiene que “el juego, en el marco de la educación física, propicia aprendizajes significativos al generar espacios de

participación activa y disfrute” (p. 23). En efecto, estas estrategias no solo favorecen el aprendizaje, sino que también promueven valores como la solidaridad, el respeto y la empatía, contribuyendo a un ambiente escolar saludable que fortalece tanto el rendimiento académico, como el bienestar emocional.

Por otro lado, las estrategias lúdicas son especialmente efectivas en la promoción de la inclusión educativa. Según Castrillón et al. (2015), “la lúdica permite integrar a todos los estudiantes, superando barreras de aprendizaje y promoviendo la equidad” (p. 48). Esto hace de la lúdica una herramienta indispensable para atender la diversidad presente en las aulas. Ahora bien, a nivel comunitario, estas estrategias también generan impacto social. Bang et al. (2018) afirman que “la combinación de arte, juego y participación social fortalece los procesos de salud mental en contextos vulnerables” (p. 37), mostrando que su aplicación no se limita al espacio escolar, sino que puede extenderse a toda la comunidad. En ese orden de ideas, en poblaciones vulnerables, donde convergen múltiples factores de riesgo social y emocional, el juego se convierte en un recurso accesible y poderoso para la resiliencia. Además, su carácter flexible y culturalmente adaptable permite conectar con niños y adolescentes que han vivido situaciones de exclusión, violencia o pobreza. Además, facilita procesos de reparación emocional y fortalecimiento del tejido social, generando espacios de contención, expresión y pertenencia.

Finalmente, varios autores proponen estrategias concretas de intervención sustentadas en la lúdica. Fonseca (2022) sugiere que “la aplicación de juegos

cooperativos mejora la convivencia y la expresión emocional en el aula” (p. 9), mientras que Bang et al. (2018) plantean que “las actividades artísticas y lúdicas generan espacios de salud mental positivos en comunidades vulnerables” (p. 35). Estas propuestas evidencian que la lúdica no solo debe ser un complemento, sino un eje central en las prácticas pedagógicas. Así, se concluye que las estrategias pedagógicas lúdicas no solo enriquecen el proceso de aprendizaje, sino que tienen un impacto positivo y sostenible en la salud mental, la convivencia escolar y el desarrollo integral de los estudiantes, consolidándose como un componente imprescindible en las prácticas educativas actuales.

Ahora, se puede evidenciar que los resultados de acuerdo al análisis de las investigaciones actuales mencionadas en los párrafos anteriores, confirman que la lúdica y la Educación Física juegan un papel crucial en el fortalecimiento de la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes. Dichas estrategias no solo mejoran el aprendizaje académico, sino que también impactan de manera positiva en la convivencia, la autoestima y la regulación emocional. Por ejemplo, Intriago et al. (2025) concluyen que “la práctica lúdica favorece el desarrollo integral, al mejorar tanto las capacidades motrices como emocionales y sociales de los adolescentes” (p. 6056). Este hallazgo resalta la importancia de un enfoque educativo que atienda tanto el cuerpo como la mente. De manera similar, Mayorga et al. (2023) evidencian que “las actividades lúdicas disminuyen el estrés y favorecen el aprendizaje activo, convirtiéndose en una herramienta preventiva en salud mental” (p. 819). Este resultado muestra cómo el juego,

lejos de ser un simple pasatiempo, puede tener efectos terapéuticos y pedagógicos significativos.

En el mismo sentido, Rojas-Andrade y Leiva (2018) destacan que “la escuela, al ser un espacio privilegiado, puede contribuir de forma preventiva a la salud mental mediante intervenciones estructuradas” (p. 5). Estas intervenciones, al incluir elementos lúdicos, se tornan más accesibles y atractivas para los estudiantes. La evidencia también muestra que las estrategias lúdicas contribuyen a la construcción de habilidades socioemocionales. Fonseca (2022) afirma que “los juegos permiten fortalecer la expresión emocional y mejoran la convivencia escolar” (p. 10), generando así un impacto positivo en las relaciones interpersonales dentro del aula. Asimismo, Oñate (2022) señala que “el uso de actividades recreativas en la educación física contribuye al fortalecimiento de la autoestima y la motivación” (p. 25), aspectos claves para enfrentar los desafíos emocionales propios de la adolescencia.

De forma complementaria, Bang et al. (2018) muestran que “las actividades lúdico-artísticas promueven espacios de salud mental comunitaria y fortalecen el bienestar colectivo” (p. 38), ampliando el impacto del juego más allá del aula. Por último, se evidencia la importancia de un enfoque integral en las estrategias lúdicas. Castrillón et al. (2015) sostienen que “la educación física desde la lúdica permite desarrollar no solo el cuerpo sino también valores y habilidades para la vida” (p. 50). En conjunto, estos resultados validan el potencial de la lúdica y la Educación Física como pilares en la

promoción de la salud mental y el desarrollo integral, invitando a los docentes a transformar sus prácticas para responder a los retos actuales de la escuela y la sociedad.

Hallazgos del Análisis Realizado

El análisis reflexivo de los estudios revisados permite concluir que, aunque la mayoría de las investigaciones coinciden en destacar los beneficios de la lúdica en la promoción de la salud mental, el aprendizaje significativo, la inclusión, las habilidades socioemocionales y las habilidades psicomotrices, en la práctica educativa cotidiana su implementación sigue siendo esporádica, fragmentada o subvalorada en el currículo escolar. En adición, un hallazgo personal que emerge de esta reflexión es la identificación de una paradoja educativa: mientras los marcos legales, los organismos internacionales y los estudios científicos respaldan la importancia de la lúdica, muchos docentes y directivos continúan priorizando enfoques excesivamente académicos y centrados en resultados estandarizados, dejando de lado el bienestar emocional de los estudiantes. Esta desconexión revela una brecha preocupante entre el discurso pedagógico y la realidad escolar.

Así mismo, se evidencia que, si bien la lúdica se asocia frecuentemente con la infancia, su potencial transformador en la educación secundaria ha sido subvalorado. En este sentido, la adolescencia es una etapa crítica en la que la ansiedad, la presión social y el estrés escolar afectan de forma significativa la salud mental. Por ello, incluir estrategias lúdicas en la Educación Física de los jóvenes, no solo es pertinente sino urgente, especialmente en un contexto social en el que aumentan los casos de depresión, conductas autolesivas y trastornos emocionales. Otro hallazgo importante es

la necesidad de repensar la formación docente, esto debido a que muchos profesores de Educación Física no reciben la capacitación suficiente en el manejo de la lúdica como herramienta pedagógica para la salud mental. Por lo tanto, no basta con la voluntad individual del docente, sino que se requiere un compromiso institucional que brinde formación, tiempo y recursos para transformar las prácticas pedagógicas tradicionales.

Finalmente, se infiere que la lúdica no debe verse como un complemento o como una estrategia aislada, sino como un enfoque transversal que permee todas las dimensiones de la formación integral. Solo así podrá consolidarse como un recurso eficaz de andamiaje para fortalecer la salud mental, la convivencia, el aprendizaje y el desarrollo de competencias para la vida. En cuanto a las políticas educativas, es fundamental fortalecer la inversión en infraestructura recreativa y deportiva dentro de las instituciones educativas públicas. Además, sería pertinente crear indicadores de bienestar emocional en los procesos de evaluación institucional y curricular; promover alianzas intersectoriales entre el sector educación, el sector salud y la familia, que permitan abordar de manera articulada el desarrollo integral de los estudiantes y finalmente, fortalecer las políticas existentes con estos componentes, en razón de que aseguraría entornos educativos más humanos, equitativos y preparados para responder a los desafíos emocionales contemporáneos.

Conclusiones

A lo largo de este artículo se ha evidenciado que la lúdica, integrada en el área de Educación Física, no solo tiene el potencial de enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que se constituye en una herramienta pedagógica indispensable para el fortalecimiento de la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato. En un contexto escolar cada vez más afectado por problemáticas como la ansiedad, la depresión, el estrés y la violencia escolar, la lúdica emerge como un recurso transformador, capaz de propiciar ambientes educativos más saludables, humanos e inclusivos. Su incorporación en el aula contribuye a que los estudiantes se sientan emocionalmente seguros, escuchen activamente, trabajen en equipo y participen con entusiasmo. Además, la lúdica rompe con la rigidez de modelos tradicionales, permitiendo que el aprendizaje sea más vivencial, expresivo y cercano a las realidades de los adolescentes. De este modo, se abre un camino hacia una escuela que prioriza el bienestar y reconoce el juego como una necesidad formativa y humana.

Por otro lado, las investigaciones revisadas y los marcos normativos analizados coinciden en resaltar el valor del juego, el movimiento y la actividad física como ejes centrales en la formación integral. Sin embargo, persiste una brecha entre lo que la teoría propone y lo que efectivamente se implementa en las aulas. Este desfase sugiere la necesidad de una reflexión profunda sobre las prácticas pedagógicas actuales, donde muchas veces prevalece un enfoque académico que ignora las dimensiones emocionales y sociales del aprendizaje. Además, este análisis permitió identificar que la lúdica, aunque comúnmente asociada a la infancia, posee un valor incalculable en la

adolescencia, etapa en la que los jóvenes enfrentan desafíos emocionales y sociales que impactan directamente su bienestar y su rendimiento académico. Así, promover espacios lúdicos no implica abandonar la rigurosidad académica, sino complementarla con las estrategias que favorezcan el desarrollo de las habilidades emocionales, sociales y cognitivas.

Cabe añadir, que el desarrollo integral de los estudiantes requiere un compromiso decidido por parte de los docentes, pero también del sistema educativo en su conjunto. Entonces, es urgente que las instituciones ofrezcan capacitación, tiempo y recursos que permitan a los educadores innovar y transformar sus clases a partir de estrategias lúdicas sostenibles y significativas. Desde luego, la Educación Física por su carácter vivencial y participativo, se convierte en un escenario privilegiado para liderar este cambio. Finalmente, se concluye que la lúdica debe ser reconocida como un derecho y no como un privilegio en la escuela. Reafirmando, que apostarle a un modelo educativo en el que el juego, la recreación y la actividad física sean pilares transversales permitirá no solo mejorar la calidad educativa, sino también proteger y promover la salud mental de los estudiantes, condición indispensable para su desarrollo pleno y feliz. Estas conclusiones, demandan a los docentes, a los directivos docentes, a las familias y a los gobiernos a repensar el sentido profundo de la educación y a actuar en consecuencia para construir escuelas más humanas, alegres y saludables.

Referencias

- Bang, C., Barile, C. E., Guldris, M., & Jungberg, M. (2018). Arte, juego y salud mental: Una propuesta de articulación entre universidad, instituciones y comunidad. *Redes de Extensión*, 4, 27-42.
- Castrillón G., Y., Palacios Fernández, M. S., & Quintero Marulanda, L. C. (2015). La enseñanza de la educación física desde la lúdica en la básica primaria en la Institución Educativa José María Córdoba del municipio de Yumbo, Valle del Cauca. *Fundación Universitaria Los Libertadores*.
- Congreso de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Imprenta Nacional.
- Congreso de Colombia. (1994). Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la Ley General de Educación.
- Congreso de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones relacionadas con el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre*.
- Fonseca, B. (2022). Estrategias lúdicas para la mejora de la convivencia escolar en estudiantes de educación básica. *Revista Educación y Humanismo*, 24(42), 1-18.
- Gadamer, H. G. (1998). *Verdad y método*. Ediciones Sígueme.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Intriago Uquillas, L. P., Vélez Cedeño, J. G., Viteri Uquillas, J. C., & López Zambrano, M. F. (2025). Educación física y bienestar emocional: Una estrategia para el desarrollo integral en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 9(1), 6052–6060.
- Mayorga Ortiz, D. J., Sánchez Cañizares, C. M., Mayorga Ortiz, W. R., & Morales Carpio, K. W. (2023). Las actividades lúdicas y el estado emocional en estudiantes de educación básica superior. *Conciencia Digital*, 6(1.4), 812–825.
- Ministerio de Educación Nacional. (2000). *Lineamientos curriculares de educación física*. Imprenta Nacional de Colombia.
- Oñate Martínez, L. F. (2022). Diseño de estrategias basadas en la didáctica y lúdica para el fortalecimiento de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de

la Institución Educativa Nuevas Flores, para el año 2022. *Fundación Universitaria Los Libertadores*.

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la salud mental: Conceptos, evidencias emergentes y prácticas*. OMS.

Rodríguez, M., & Mahecha, M. (2018). La educación física y su incidencia en el bienestar emocional de los estudiantes. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 152-168.

Rojas-Andrade, R. M., & Leiva, L. (2018). La salud mental escolar desde la perspectiva de profesionales chilenos. *Psicoperspectivas*, 17(2), 1–13.

UNICEF. (s. f.). *Cómo el juego fortalece la salud mental*.

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/como-el-juego-fortalece-la-salud-mental>