
BOLETÍN INFORMATIVO N° 22

27.3.2025

Este 26 de marzo inauguramos la edición 2025 de los Juegos Deportivos Estudiantiles, con la participación de casi dos millones de estudiantes. Este evento aporta a la masificación deportiva en el país, a la socialización entre los estudiantes y a la articulación institucional.

El ejercicio físico hace grandes contribuciones que ya muchos conocemos, pero una de las menos conocidas y que quiero destacar es el hecho de que estimula el nacimiento de nuevas neuronas (neurogénesis), lo que es clave para la memoria y el aprendizaje. El deporte mejora la salud física y optimiza el cerebro para aprender, y como si fuera poco, ayuda también en la gestión de emociones. Por tanto, como docentes, no podemos dejar de estudiar sus muchas posibilidades en el campo de la educación.

El deporte aporta al desarrollo de habilidades sociales como la cooperación y la empatía, mejora el clima hormonal, disminuye los niveles de estrés, reduce ansiedad y depresión, ayuda a desarrollar la disciplina y la autoestima; adicionalmente, disminuye riesgos de trastornos mentales y neuro degenerativos. Otro aspecto extremadamente positivo es que aleja a nuestras juventudes de las pantallas y los convoca a la conexión real. La ciencia ya ha demostrado esto, estamos obligados a mirarlo como profesionales.

En edades muy especiales para el desarrollo, como en la adolescencia, el deporte también colabora en la maduración cerebral, específicamente en lo relacionado al control de impulsos, toma de decisiones y consciencia social.

Por otra parte, es sin dudas una escuela de valores, de autodescubrimiento, autoconocimiento, perseverancia, resiliencia, trabajo en equipo, humildad, sacrificio, amor, lucha y superación. Tiene el potencial de inspirar, de unir, de reencontrar a la gente como pocas cosas en el mundo lo hacen.

La práctica deportiva es necesaria para un cerebro y un cuerpo saludable, nos enseña lecciones que perdurarán por el resto de nuestras vidas. Allí radica la importancia de ofrecer espacios como los Juegos Deportivos Estudiantiles para nuestros niños, niñas y adolescentes. Pero sabemos que no es suficiente, que hay que ir por más: mejores instalaciones, mejor acompañamiento, más oportunidades de encuentro. La institución educativa debe asumir el desafío, servir como articulador, como facilitador para que esto ocurra permanentemente, para que se explore el deporte, se reconozcan sus poderes transformadores y se aprovechen al máximo a favor de todas y todos los estudiantes.

Héctor Rodríguez

