



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**PREVENCIÓN DEL BULLYING ESCOLAR A TRAVÉS  
DE DEPORTES DE CONTACTO: REVISIÓN  
BIBLIOGRÁFICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: JOSÉ XAVIER ESPINOZA CRESPO**

**DIRECTOR: LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS**

**AZOGUES – ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**PREVENCIÓN DEL BULLYING ESCOLAR A TRAVÉS DE DEPORTES  
DE CONTACTO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: JOSÉ XAVIER ESPINOZA CRESPO**

**DIRECTOR: LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**José Xavier Espinoza Crespo** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302390851**. Declaro ser el autor de la obra: **“Prevención del bullying escolar a través de deportes de contacto: revisión bibliográfica”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **28 de julio de 2025**

F: 

**José Xavier Espinoza Crespo**

**C.I. 0302390891**

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS**

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: " Prevención del bullying escolar a través de deportes de contacto: revisión bibliográfica", realizado por: **José Xavier Espinoza Crespo** con documento de identidad: **0302390851**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 16 de junio 2025



**LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS**

C.I. 0105079982

**DIRECTOR**

### **Agradecimientos**

Agradezco profundamente a Dios y a la vida por darme la oportunidad de cumplir una meta más. Esto no es solo un sueño, es un logro que me impulsa a seguir escalando en el mundo profesional. Hoy culmino mis estudios con la satisfacción de haber aprendido el hermoso arte de enseñar.

No fue fácil, pero tampoco imposible. Después de muchos tropiezos, la vida me enseñó a sobrevivir y a mantenerme en pie.

A mis padres, quiero reconocer el esfuerzo que hicieron por ver a su hijo convertirse en profesional, a toda costa. Ellos fueron pilares fundamentales para guiarme y formarme como una persona llena de valores. Gracias por su amor incondicional, por cada sacrificio silencioso y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Gracias, mamá y papá, por enseñarme a ser responsable. Su apoyo constante ha sido la mayor motivación para seguir adelante.

A mis hermanos y a mi enamorada, gracias por su cariño, amor, comprensión y por estar presentes en cada momento importante. Sus palabras de aliento y su compañía han sido una fuente invaluable de energía y consuelo.

A mi tutor de tesis, y a los docentes gracias por su guía generosa, su paciencia y por compartir su experiencia con tanta dedicación. Su acompañamiento fue esencial para la realización de este trabajo.

A mi equipo de trabajo y a mis alumnos, gracias por confiar en este proceso formativo. De igual forma, agradezco a todas aquellas personas que, de una u otra manera, aportaron a mi crecimiento personal y académico. Gracias. Cada gesto, palabra o acción ha dejado una huella que me acompaña al cerrar este ciclo y mirar con esperanza hacia lo que viene.

### **Dedicatoria**

Dedico este logro, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía constante, por darme la vida, la fuerza y la sabiduría necesarias para seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. A mis padres, quienes, con amor incondicional, sacrificios silenciosos y un apoyo incansable, sembraron en mí los valores que hoy me definen; gracias por enseñarme que el verdadero éxito nace del esfuerzo, la humildad y la perseverancia. A mis hermanos, por estar presentes en cada etapa de este proceso, por su compañía genuina, por sus palabras de aliento cuando más las necesité y por creer en mí aun cuando yo titubeaba. Y a mí mismo, porque aprendí a resistir, a levantarme una y otra vez, y a seguir avanzando con determinación y fe; porque sin mi entrega, mi constancia y mi voluntad de nunca rendirme, este sueño no se habría hecho realidad.

## Prevención del bullying escolar a través de deportes de contacto: revisión bibliográfica

José Xavier Espinoza Crespo, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, jose.espinoza@est.ucacue.edu.ec

### **Resumen**

El acoso escolar es una problemática global que afecta el bienestar emocional y social de millones de estudiantes. El objetivo general fue analizar el impacto de los deportes de contacto a través de una revisión bibliográfica para evaluar su efectividad como estrategia para prevenir el bullying en el ámbito escolar. La investigación tuvo un enfoque cualitativo y alcance descriptivo, se emplearon estudios publicados en los últimos diez años, explorando la efectividad de los deportes de contacto como estrategia para prevenir el bullying en el ámbito escolar. Los hallazgos principales demuestran que la práctica de disciplinas como el judo, karate y jiu-jitsu se asocia con una reducción significativa de actitudes violentas en adolescentes. La participación deportiva, especialmente en equipo, disminuye la incidencia de bullying, promoviendo la convivencia y reduciendo la victimización. Programas que combinan actividades deportivas con intervenciones educativas, talleres y dinámicas grupales, involucrando a toda la comunidad escolar (profesores, estudiantes y familias), han probado ser efectivos. Además, el boxeo social comunitario, complementado con apoyo psicosocial y educativo, ha mostrado mejoras en las condiciones de vida y una disminución de la vulnerabilidad social. En conclusión, se puede decir que la práctica regular y supervisada de deportes de contacto en un entorno educativo contribuye a disminuir los comportamientos agresivos y a fomentar habilidades sociales cruciales como el autocontrol, el respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos. Lejos de promover la agresividad, estos deportes

canalizan positivamente la energía de los jóvenes, creando un ambiente escolar más seguro, inclusivo y colaborativo.

*Palabras clave:* bullying, deportes de contacto, escolares, acoso

*Prevention of School Bullying Through Contact Sports: A Literature Review*

**Abstract**

School bullying is a global issue that affects the emotional and social well-being of millions of students. The general objective was to analyze the impact of contact sports through a literature review to assess their effectiveness as a strategy for preventing bullying in schools. The research employed a qualitative approach and descriptive scope, using studies published within the last ten years that explored the effectiveness of contact sports as a strategy for preventing school bullying. The main findings show that practicing disciplines such as judo, karate, and jiu-jitsu are associated with a significant reduction in violent attitudes among adolescents. Sports participation, especially in teams, decreases the incidence of bullying, promoting coexistence and reducing victimization. Programs that combine sports activities with educational interventions, workshops, and group dynamics, involving the entire school community (teachers, students, and families), have proven to be effective. In addition, community social boxing, complemented by psychosocial and educational support, has shown improvements in living conditions and a reduction in social vulnerability. In conclusion, regular and supervised practice of contact sports in an educational setting helps reduce aggressive behavior and promote crucial social skills such as self-control, respect, empathy, and peaceful conflict resolution. Far from promoting aggression, these sports channel young people's energy in a positive way, creating a safer, more inclusive, and collaborative school environment.

*Keywords:* bullying, contact sports, schoolchildren, harassment

## INDICE

Introducción .....	1
Marco Teórico.....	2
Método .....	5
Resultados .....	6
Discusión.....	28
Conclusiones .....	29
Referencias bibliográficas .....	31

## INTRODUCCIÓN

Garaigordobil, M. (2017) El bullying puede ser definido como una forma de violencia escolar caracterizada por comportamientos agresivos, intencionales y repetidos, que se producen dentro de una relación de desequilibrio de poder (físico o psicológico) entre el agresor y la víctima. Estas agresiones pueden manifestarse de diversas formas, incluyendo violencia física, verbal, psicológica o social, buscando humillar, intimidar o causar daño a la víctima, quien generalmente percibe su incapacidad para defenderse.

Guamán et al., (2020) manifiesta que el acoso escolar es un problema global que afecta el bienestar emocional y social de millones de estudiantes de esta manera es importante mencionar que el agresor tiene estos comportamientos por algunos motivos como conflictos en su entorno familiar, presencia de maltrato psicológico, verbal y físico en casa, esto se refleja cuando hace daño a sus víctimas en la escuela el acosador suele ser el líder de un grupo que controla a demás estudiantes.

La problemática del bullying es de suma importancia en el ámbito escolar ya que ha generado una creciente preocupación a nivel mundial. Se encontraron numerosas investigaciones se han centrado en identificar factores de riesgo y desarrollar programas de prevención. En este contexto, los deportes de contacto emergen como una posible estrategia para abordar esta problemática, al combinar el desarrollo de habilidades físicas con la adquisición de valores sociales y emocionales.

Al realizar una búsqueda bibliográfica se espera encontrar información científica acerca de reducir el bullying en escolares para tener un gran número de artículos y llegar a una conclusión del porque los deportes de contacto ayudan a prevenir el bullying en las escuelas dando una solución de acuerdo a los autores mencionados. Es por ello que se propone el

siguiente objetivo general; Analizar el impacto de los deportes de contacto a través de una revisión bibliográfica para evaluar su efectividad como estrategia para prevenir el bullying en el ámbito escolar

## **MARCO TEÓRICO**

Flores et al., (2023) indica que el bullying escolar adopta múltiples formas, desde la agresión física y verbal hasta la manipulación psicológica y el ciberacoso por lo tanto se menciona que el acoso verbal es el más común, el psicológico atraviesa todas las demás manifestaciones. Las causas de este fenómeno se encuentran, en gran medida, en el entorno familiar, donde la violencia y la falta de comunicación juegan un papel fundamental. Las consecuencias para las víctimas son devastadoras, tanto a nivel emocional como académico, mientras que los agresores también experimentan dificultades significativas por otra parte es importante desarrollar programas de prevención y intervención que abarquen todos los tipos de bullying.

Moreno et al. (2024) señala que la práctica de deportes de contacto ha sido asociada tradicionalmente con la violencia y la agresión. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que, cuando se enmarcan en un contexto educativo y se practican bajo la supervisión de profesionales capacitados, estos deportes pueden contribuir a canalizar la energía agresiva de manera constructiva y fomentar el desarrollo de habilidades sociales fundamentales para la prevención del bullying. Al aprender a controlar la impulsividad, a respetar las reglas y a trabajar en equipo, los jóvenes que practican deportes de contacto pueden desarrollar una mayor capacidad para resolver conflictos de manera pacífica y empatizar con los demás (Smith, 2015).

Rios & Ventura (2022) señala que los tipos de bullying, se basan en identificar la categoría de bullying físico y del ciberbullying y no se identifica con mucha frecuencia el

bullying verbal y el social, el bullying psicológico no se considera que pertenezca a la categoría propuestas por las mismas.

Carhuas et al., (2023) mencionan lo difícil de detectar las víctimas que tienden al fracaso escolar, al trauma psicológico, el riesgo físico, ansiedad, infelicidad, problemas de personalidad, trastorno alimenticios e insatisfacción y los victimarios estas víctimas enfrentan problemas de violencia y con bastante frecuencia incurren en problemas legales, es necesario el desarrollo de políticas públicas de salud y educativas que intervengan en la prevención y disminución del bullying escolar.

Según González & Fernández (2011), la práctica de deportes de contacto puede ser un factor protector frente al bullying al fortalecer la autoestima y el sentido de pertenencia. Sin embargo, es fundamental garantizar la seguridad de los participantes a través de programas adecuados.

Piñol (2018) argumenta que el judo es uno de los deportes más recomendados para los jóvenes por los beneficios que aporta a sus practicantes entorno a su educación integral, nos induce a pensar que podría ser interesante testar una intervención para prevenir el bullying utilizando el judo como herramienta para modificar diferentes variables, como la autosatisfacción, la conducta moral, el clima escolar, la empatía y las necesidades psicológicas básicas. El deporte con mejores referencias es el judo según este autor este deporte presta muchos beneficios a cada persona ya que tiene técnicas de defensa que pueden ser efectivos al momento de una agresión física.

Según Villalba (2024) observó como la práctica de artes marciales ayuda a prevenir conductas agresivas en el centro educativo y su concurrencia, que posteriormente pueden derivar en bullying. Por ello, sería muy interesante que la administración educativa implantara programas educativos a través de la asignatura de Educación Física para disminuir o acabar

con el acoso y la violencia en nuestros centros educativos. Las artes marciales mixtas mejoran las conductas de agresividad, es de mucha importancia incluir programas estratégicos para evitar el bullying en los centros educativos donde la probabilidad de estos casos es alta.

Según Ortega & Partearroyo, (2006) de acuerdo con Ortega y Partearroyo (2006), el acoso escolar es un proceso sencillo de comprender. Se inicia cuando un menor se convierte en blanco, debido a su singularidad, un suceso crítico que lo expone, o cualquier otro factor. Este punto de partida genera burlas que, de no ser controladas, se vuelven habituales y evolucionan hacia el maltrato. Si el acosador obtiene alguna ganancia de esto, como reconocimiento en el grupo o bienes materiales, se refuerza el ciclo de agresión. Por lo tanto, el acoso es impulsado por la particularidad de la víctima y la ocasión propicia.

El proceso de acoso escolar o bullying se da por muchas circunstancias que ocurren por un suceso crítico ya que el agresor busca la mínima cosa mala para hacer burla y agredir verbal o físicamente por eso el jiu jitsu puede evitar la agresión en sus entrenamientos con estrategias y técnicas de lucha. Galán & Jiménez (2018) manifiestan que es fundamental que las estrategias para abordar el acoso escolar se centren primariamente en la prevención, y no solo en la intervención. No hay que esperar a que el bullying se presente en las aulas para recién tratarlo; el objetivo es esforzarse para que no llegue a producirse. Por lo tanto, antes de buscar soluciones, la atención debe estar en la prevención, no en la reacción ante un problema ya establecido.

## **MÉTODO**

Este estudio se centró en una revisión bibliográfica sobre el papel del aprendizaje en deportes de contacto como estrategia preventiva del acoso escolar (bullying). Adoptando un enfoque cualitativo y descriptivo, se seleccionaron artículos publicados en los últimos diez años para garantizar la pertinencia y actualidad de la información presentada.

### **Criterios de inclusión**

- Artículos científicos
- Tesis
- Documentos en inglés y español
- Documentos superiores al año 2014

### **Criterios exclusión**

- Monografías
- Diarios de periódicos

## RESULTADOS

**Tabla 1.**

*Prevención del bullying escolar a través de deportes de contacto: Revisión Bibliográfica*

Autor	Método, Instrumento y Muestra	Intervención	Deporte	Resultados
Tejero & Balsalobre, (2011).	<p>-Diseño ex post facto retrospectivo comparativo entre dos grupos (practicantes de artes marciales vs. grupo control de actividad física común).</p> <p>-Se utilizó la prueba T para muestras independientes y la escala breve de violencia en adolescentes, que mide violencia general, gratuita y vinculada a la autoprotección.</p>	<p>-No hubo intervención, sino comparación entre adolescentes que ya practicaban artes marciales y un grupo control.</p>	<p>-Judo, karate y jiu-jitsu (artes marciales japonesas)</p>	<p>-Los practicantes de artes marciales declararon niveles significativamente menores de actitud violenta general y violencia gratuita en comparación con el grupo control (<math>p=0,050</math> y <math>p=0,023</math> respectivamente).</p> <p>-No hubo diferencias significativas en la violencia vinculada a la autoprotección.</p>

	-57 practicantes de artes marciales: judo, karate o jiu-jitsu;			-En promedio, los practicantes de artes marciales puntuaron 1,95 en violencia general y 1,63 en violencia gratuita, frente a 2,18 y 1,90 del grupo control (escala de 1 a 5).
	57 grupo control de actividad física común.			
Gómez Nashiki, A. (2013).	-Método etnográfico, basado en análisis cualitativo y entrevistas en profundidad -Guía semiestructurada (Merton, Fiske y Kendall, 1956) -Participaron docentes, autoridades educativas, alumnos de diferentes grados vinculados con los casos, y padres de familia afectados.	-Se centra en el análisis del fenómeno mediante métodos etnográficos para entender su funcionamiento y características en el contexto escolar	-No especifica el deporte ni a alguna actividad deportiva dentro del estudio.	-El bullying se ejerce a través de diferentes tipos de violencia: física, psicológica, verbal y sexual. -Los mecanismos institucionales son escasos, y las víctimas desconocen recursos para enfrentarlo, lo que favorece su recurrencia.

				-El poder y la violencia se usan como formas de control en las relaciones escolares.
				-La violencia en las escuelas se percibe como algo normalizado, con una cultura que naturaliza los enfrentamientos físicos desde la infancia.
Chacón et al., (2015).	-Descriptivo, de corte transversal -Cuestionario de elaboración propia, basado en los objetivos y variables del estudio. -409 escolares -Participó el 49,1% masculino y 50,9% femenino.	-No se aplicó una intervención específica, ya que es un estudio observacional. -Se recogieron datos mediante cuestionario para analizar relaciones entre las variables.	-Se analizaron distintos tipos de deportes practicados por los escolares: -Fútbol -Deportes colectivos sin contacto	-El 15% de los escolares había sufrido bullying. -Los niños presenciaban y acosaban más que las niñas, pero las niñas sufrían más violencia escolar. -Los escolares que practicaban deportes colectivos presentaban

-Deportes colectivos con contacto menos situaciones de acoso que el resto.

-Deportes individuales sin contacto -La práctica deportiva, especialmente en equipo, se asocia con una menor incidencia de bullying.

Se concluye que el deporte colectivo puede ser una herramienta útil para la prevención de la violencia escolar.

Nuñez, (2015).	-Metodología cualitativa: Revisión bibliográfica y análisis documental	-Programa de prevención del acoso escolar: sensibilización, formación, talleres, actividades de	-Se menciona la importancia de las actividades deportivas en el contexto escolar y su	-Mejora de la convivencia escolar, reducción del acoso escolar, sensibilización y formación de la comunidad educativa, fortalecimiento de
----------------	---	---	---	---

-Diagnóstico previo del centro, convivencia, relación con la competencias psico sociales, cuestionarios, observación, implicación de la convivencia, pero no clima escolar positivo. talleres y actividades grupales. comunidad educativa. es una intervención deportiva específica.

-Alumnado de Educación Primaria y Secundaria del País Vasco, familias, profesorado y personal no docente de centros educativos con alta incidencia de acoso escolar.

SOCIAL,  
(2016).

-Revisión normativa. -Diseño de un proyecto -No se menciona la Resultados esperados (al ser un trabajo de diseño de intervención, no de aplicación):

-Realización de entrevistas en profundidad a informantes claves. de intervención para prevenir el bullying en el alumnado de 4º de Primaria. deporte específico como parte central de la intervención. -Mayor sensibilidad y conocimiento sobre el bullying

-Planificación de actividades preventivas -Actividades planificadas: Sesiones -El enfoque es educativo, social y entre el alumnado, profesorado y familias.

-Revisión documental

-Alumnos y alumnas de cuarto curso de Educación Primaria.

de sensibilización, preventivo, centrado de dinámicas grupales, en el trabajo grupal y talleres de convivencia, la convivencia formación para escolar. profesorado y familias.

-Temporalización:

Cronograma detallado de sesiones y actividades.

-Evaluación y seguimiento:

Instrumentos de evaluación para valorar el impacto de la intervención.

-Mejora de la convivencia escolar.

-Identificación temprana de situaciones de acoso.

-Propuestas concretas para la prevención y abordaje del bullying en el centro educativo.

Hermo Estévez, S. (2019).	<p>-Revisión bibliográfica y documental sobre el acoso escolar.</p> <p>-Se usan diferentes herramientas: análisis de campañas publicitarias, taller de creatividad, focus group, y revisión bibliográfica.</p> <p>-Estudiantes de 1º de la ESO (alrededor de 12-14 años).</p>	<p>-Se realiza un taller creativo donde los estudiantes debaten sobre campañas contra el acoso escolar, participan en juegos para potenciar su creatividad y crean su propia campaña.</p> <p>-En algunas campañas analizadas, se incluyen acciones específicas como spots publicitarios, utilización de personajes, y</p>	<p>-Varias campañas usan el deporte como recurso principal para combatir el acoso escolar.</p> <p>-En algunos casos, se combina la práctica del deporte con valores y se invita a los jóvenes a encontrar su actividad deportiva para vencer el acoso.</p>	<p>-Las campañas analizadas representan situaciones de acoso, sensibilizar al público y llamar a la acción, aunque a veces omiten el papel de los adultos y profesores.</p> <p>-La percepción de los adolescentes revela que algunos temas cruciales, como la figura de los adultos, están ausentes o poco tratados, por lo que los talleres permiten entender qué ideas tienen los jóvenes sobre el acoso y cómo las campañas pueden ajustarse para ser más efectivas.</p>
---------------------------	---	---	--	---

		participación de figuras públicas o deportistas. -Las campañas buscan sensibilizar, promover la denuncia y la empatía, y en algunos casos, fomentar la práctica deportiva para superar el acoso.		-En conclusión, se destaca la importancia de mensajes claros y recursos creativos que faciliten su aceptación en la audiencia juvenil.
Cladera, (2021).	-Investigación y revisión bibliográfica de carácter cuantitativo y cualitativo -10 programas de intervención y prevención del acoso escolar en centros educativos de España.	-Programa A-Judo, que consta de fases como interés en implantar, implicación de la comunidad educativa y formación del personal.	-El Programa A-Judo y el programa TEI pueden incluir actividades físicas o lúdicas.	-Los programas analizados han demostrado ser efectivos en reducir casos de violencia y acoso escolar. -Mejora en las relaciones interpersonales, mayor seguridad y ambiente escolar positivo.

<p>Ejemplos de programas incluidos:</p> <p>-TEI (Tutoría Entre Iguales), que se basa en tutorías entre iguales para prevenir violencia y ciberacoso.</p>	<p>-Otras intervenciones incluyen programas universales y específicos, con actividades en el aula, talleres, formación de tutores y protocolos de actuación.</p>	<p>-La participación activa de toda la comunidad educativa (docentes, alumnado y familias) resulta crucial.</p> <p>-La intervención temprana y la educación emocional son elementos clave para el éxito.</p>		
<p>Gaffney, et al., (2021).</p>	<p>-Revisión sistemática y meta-análisis de 102 estudios.</p> <p>-Medidas cuantitativas de bullying (perpetración y/o victimización).</p> <p>-Muestras escolares de niños y adolescentes de entre 4 y 18 años,</p>	<p>-Programas escolares antibullying, algunos de los cuales se han implementado y evaluado repetidamente (como KiVa, Olweus, Fairplayer).</p>	<p>-Este aspecto no aparece específicamente mencionado como parte de las intervenciones en sí ya que la mayoría de las intervenciones se</p>	<p>Los programas son efectivos en reducir la perpetración de bullying en aproximadamente un 18-19% y la victimización en un 15-16%.</p> <p>-La variabilidad en la efectividad depende del método de evaluación, tipo de programa y</p>

provenientes de EE.UU., Canadá y Europa. -La duración y centran en región geográfica. -Sin embargo, componentes varían, actividades los resultados son moderados, y pero incluyen educativas y psico se señala la necesidad de más actividades como sociales. investigaciones para entender las charlas, habilidades sociales, mediación, enfoques en derechos humanos, y técnicas cognitivas para el control inhibitorio.

Yagüe, (2022). -Propuesta de intervención (diseño de unidad didáctica) -Unidad didáctica de 7 sesiones centradas en -Juegos cooperativos, Se espera fomentar conductas pro sociales, reducir actitudes de acoso y mejorar la convivencia escolar. -Escala de valoración, juegos cooperativos y actividades físicas para Educación Física observación, evaluación inicial y actividades físicas para fomentar conductas pro sociales. final

	<p>-Alumnos de 3° de Educación Primaria del colegio público integrado “Zaragoza Sur”</p>			<p>-Evaluación mediante dos momentos: al final de la unidad y a lo largo del tiempo.</p>
<p>Ortiz, et al., (2022).</p>	<p>-Estudio cuantitativo transversal con análisis de modelos de ecuaciones estructurales (SEM) y métodos basados en la varianza utilizando el software SmartPLS v3.3.</p> <p>-Se aplicó un cuestionario estructurado en centros educativos.</p> <p>Cuestionario dividido en tres bloques:</p> <p>-Datos sociodemográficos:</p> <p>Conductas de víctima de bullying</p>	<p>-No hubo intervención experimental, sino análisis comparativo entre adolescentes que practicaban deporte y los que no, respecto a sus perfiles de víctima y agresor de bullying.</p>	<p>-No se especifican deportes concretos, solo se diferencia entre adolescentes que practicaban algún deporte (sin detallar cuál) y los que no practican ninguno.</p>	<p>-Practicar deporte se asocia con una menor probabilidad de desarrollar comportamientos de bullying como el agresor.</p> <p>-Existe una relación significativa entre haber sido víctima y luego ser agresor, tanto en quienes practican deporte como en quienes no, pero la relación es más fuerte en quienes NO practican deporte.</p> <p>-Se recomienda implementar programas deportivos en centros</p>

(14 ítems, escala Likert 1-5) y Conductas del agresor de bullying (15 ítems, escala Likert 1-5).

-Basado en: European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ), European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIPQ), Hall's Cyberbullying Questionnaire y Bullying in Sport Questionnaire (BSQ)

-1454 adolescentes (12-16 años).

educativos como medida preventiva contra el bullying.

Castro, et al., (2023).	-Investigación etnográfica: Entrevistas no estructuradas, revisión bibliográfica-	-Programa de boxeo social comunitario llamado "Box Vida",	-Boxeo, con enfoque social, que busca generar hábitos	-Se evidencian cambios en las condiciones de vulnerabilidad de los jóvenes, incluyendo
-------------------------	---	---	---	--

documental, observación que combina positivos, disciplina y reducción en el consumo de participante, y análisis de entrenamiento deportivo vínculos sociales, sustancias psicoactivas, mejoría categorías de investigación. con acompañamiento usando el deporte en los vínculos sociales, -La muestra incluye aquellos que psico social, jurídico y como herramienta de disminución de la tensión con la han estado en el programa y que educativo, con el transformación ley, y cambios en las dinámicas han experimentado cambios en objetivo de transformar social. familiares y sociales. Los jóvenes sus condiciones sociales y las condiciones de vida de los jóvenes en valoran el apoyo integral y los personales. vulnerabilidad. vínculos afectivos generados en el programa, lo cual los motiva a continuar participando en él.

Membrilla,  
(2023).

-Revisión sistemática siguiendo la Declaración PRISMA 2020.  
-Cuestionarios sociométricos  
-Cuestionarios de relaciones socio afectivas

-Programas educativos en Educación Física enfocados en fomentar habilidades socio afectivas y prevenir la violencia.

-Juegos motores  
-Deportes cooperativos y adaptados  
-Deportes de lucha (judo, karate)

-Mejora de competencias sociales y emocionales tras las intervenciones.  
-Disminución de comportamientos agresivos y de los niveles de violencia, tanto

	<p>-1,400 estudiantes, tanto de primaria como secundaria, de ambos sexos de (España, Italia, Brasil, Finlandia).</p>	<p>-Intervenciones con juegos motores, deportes cooperativos/no competitivos, deportes de lucha (judo, karate), y expresión corporal.</p> <p>-Propuesta de intervención propia para 4º de secundaria, con sesiones de juegos motores y deportes adaptados para fomentar empatía y cooperación.</p>	<p>-Expresión corporal física como verbal, y del ciberbullying.</p> <p>-Los deportes no competitivos y cooperativos fomentan relaciones sociales y disfrute, reduciendo la violencia.</p> <p>-La práctica deportiva guiada correctamente es un método eficaz para la transmisión de valores sociales y prevención del bullying.</p>	<p>-El análisis sociométrico mostró que los estudiantes de 1º de ESO</p>
<p>Mañez et al., (2024).</p>	<p>-Diseño cuasiexperimental con grupo control y grupo experimental.</p>	<p>Aplicación de 20 dinámicas de grupo en</p>	<p>-El contexto de la intervención fue la clase de Educación</p>	

-Análisis descriptivo a través de sociogramas antes y después de la intervención.

-Test sociométrico facilitado por el centro, con 4 preguntas sobre preferencias de trabajo y tiempo libre con compañeros.

-Análisis de resultados mediante matriz sociométrica, sociogramas (yEd Graph Editor) y sumatorios en Excel.

-Alumnos de Educación Secundaria Obligatoria 54 hombres y 53 mujeres.

las clases de 1ºB y 2ºB de Educación Física.

-Las dinámicas se realizaron principalmente en los calentamientos y vueltas a la calma durante aproximadamente 2 meses (del 13 de marzo al 19 de mayo).

-Las agrupaciones de alumnos se establecieron estratégicamente tras el análisis pre intervención para favorecer nuevas

Física, utilizando actividades y juegos propios de esta asignatura como medio para implementar las dinámicas grupales.

tenían más conexiones positivas que los de 2º de ESO

-Tras la intervención, se observaron mejoras en la cohesión grupal y en las relaciones interpersonales en los grupos experimentales (1ºB y 2ºB).

-Las dinámicas de grupo favorecieron la interacción entre estudiantes, crearon nuevas relaciones y mejoraron el clima global de la clase, contribuyendo a la prevención del acoso escolar. Se concluye que la intervención mediante dinámicas grupales en

		interacciones y mejorar el clima de aula.		Educación Física es efectiva para mejorar la cohesión y prevenir el bullying en el contexto escolar.
Murillo, (2024).	-Cuatro estudios empíricos, con metodología cuantitativa y cuasi experimental.  -Análisis: Estadística descriptiva, correlacional, análisis de varianza (ANOVA) y regresión lineal.  Se emplearon varios cuestionarios validados: -PAQ-A: Cuestionario de Actividad Física para adolescentes.  -EBIP-Q: Cuestionario del Proyecto Europeo de Intervención Contra el Bullying.	Dos intervenciones principales:  -Aprendizaje cooperativo en las clases de educación física.  -Programa PRE BULLPEN: Programa específico diseñado para la prevención del bullying, desarrollado en 6 sesiones de educación física.	Educación física escolar.  -Actividades: Actividad física general, actividades organizadas y no organizadas, aprendizaje cooperativo y actividades propias del currículo de educación física.	-Existe una relación significativa entre el tipo y la cantidad de actividad física practicada y las experiencias de bullying (tanto victimización como perpetración).  -El bullying influye negativamente en la motivación hacia las clases de educación física.  -Las intervenciones basadas en el aprendizaje cooperativo y el programa PRE BULLPEN

-CMEF: Cuestionario de Duración: 6 sesiones  
Motivación en las Clases de para cada intervención.  
Educación Física. -Objetivo: Mejorar las

-CMIE-IV: Cuestionario competencias sociales y  
Multimodal de Interacción emocionales, la  
Escolar. motivación y

-SEC-Q: Cuestionario de reducir/prevenir el  
Competencias Sociales y bullying.  
Emocionales.

-330 estudiantes de primaria y  
secundaria (11-16 años)

mejoraron las competencias  
sociales y emocionales, aumentan  
la motivación y redujeron los  
niveles de bullying en los grupos  
experimentales en comparación  
con los grupos control.

-Se observaron diferencias en la  
experiencia de bullying y en la  
motivación según el género.

-En conclusión, la educación  
física, cuando se orienta  
adecuadamente, es una  
herramienta eficaz para la  
prevención y reducción del  
bullying escolar.

Villalba, et al., (2024).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Diseño cuasi experimental con medidas pre y post intervención.</li> <li>-Método cuantitativo.</li> <li>-Participantes divididos en dos grupos (judo y kárate).</li> <li>-Escala de metas sociales adaptada a educación física (Guan et al., 2006).</li> <li>-Physical Education Classroom Instrument (Granero y Baena, 2016).</li> <li>-Estudiante de aproximadamente 13 años, 87 chicas y 116 chicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ocho sesiones de 55 minutos cada una, impartidas durante clases de educación física.</li> <li>-Dirigidas por un profesional de la Real Federación Española de Artes Marciales.</li> <li>-Contenido centrado en los principios básicos, técnicas, seguridad y aspectos lúdicos de cada arte marcial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Judo para un grupo.</li> <li>-Kárate para otro grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cambios significativos en variables como agresividad, responsabilidad, desobediencia, auto-control e interrupción en el aula.</li> <li>-Tamaños del efecto moderados y grandes.</li> <li>-La intervención contribuyó a la reducción del bullying y a mejoras en el comportamiento escolar.</li> </ul>
---------------------------	---	--	--	---

---

## **Análisis de resultados**

La tabla 1 muestra que el acoso escolar se presenta de varias maneras: física, verbal, psicológica y a través del ciberacoso, siendo el verbal el más común, aunque el psicológico influye en todas las formas. Las causas fundamentales radican en el ambiente familiar, particularmente en situaciones de violencia y carencia de comunicación. Las repercusiones impactan tanto a las víctimas (sufrimiento emocional, bajo rendimiento académico, ansiedad, trastornos alimenticios) como a los agresores (problemas legales y de agresividad). Es complicado identificar a las víctimas, las cuales pueden experimentar efectos graves y duraderos.

Algunas investigaciones indican que el acoso verbal y social se reconoce con menos frecuencia que el físico y el ciberacoso, y que el acoso psicológico suele no estar incluido en las categorías convencionales. Hay un acuerdo sobre la necesidad de crear programas de prevención e intervención que traten todas las modalidades de bullying, no únicamente las más evidentes. La prioridad debe ser la prevención, no únicamente la intervención cuando el problema ya ha surgido. Tradicionalmente, los deportes de contacto han estado ligados a la violencia, sin embargo, estudios recientes indican que, en entornos educativos y con supervisión profesional, pueden dirigir la agresividad de manera constructiva y fomentar habilidades sociales.

La práctica de disciplinas como el judo y las artes marciales mixtas contribuye a manejar la impulsividad, seguir normas, colaborar en grupo y solucionar conflictos de manera pacífica, lo que puede evitar el acoso escolar. El judo, específicamente, resalta por sus ventajas en la formación integral, la promoción de la empatía y la autosatisfacción, además de proporcionar a las jóvenes habilidades de defensa efectivas contra agresiones físicas.

## DISCUSIÓN

Las investigaciones cuantitativas y comparativas evidencian que la práctica de deportes, sobre todo los de equipo y de contacto (como las artes marciales), están relacionadas con una disminución de actitudes violentas y conductas de bullying en comparación con aquellos que no realizan deporte o solo participan en actividad física general. La distinción es notable en la violencia general y aleatoria, pero no en la violencia asociada a la autoprotección. La actividad deportiva en grupo promueve la convivencia y disminuye la victimización, subrayando que la colaboración en equipo y la interacción social favorable son elementos protectores contra el acoso escolar (Tejero & Balsalobre, 2011; Ortiz et al., 2022; Chacón et al., 2015).

Los programas más eficaces integran actividades deportivas con intervenciones educativas, talleres, dinámicas grupales y capacitación para toda la comunidad escolar (profesores, estudiantes y familias). Las intervenciones efectivas Cladera, (2021; Membrilla, (2023); Gaffney et al., (2021) destacan la relevancia de la implicación activa de todos los actores educativos y la intervención precoz, además del fomento de habilidades socioemocionales y la enseñanza en valores. Las revisiones sistemáticas y los meta-análisis indican que los programas escolares contra el bullying reducen la perpetración y victimización en aproximadamente un 15-19%, aunque su efectividad varía según el tipo de programa y el contexto. Las actividades en grupo y los juegos físicos, por encima de la competitividad deportiva, son particularmente eficaces para promover vínculos positivos, empatía y diversión, reduciendo la violencia verbal, física y el ciberacoso.

Varios estudios cualitativos (Gómez Nashiki, 2013; Hermo Estévez, 2019) muestran que la cultura escolar puede normalizar la violencia, y que los mecanismos institucionales de prevención siguen siendo insuficientes. Las víctimas a menudo ignoran los recursos que tienen a su alcance, y los adultos a veces no son vistos como agentes de transformación. No todas las

acciones deportivas tienen la misma efectividad: el secreto radica en el diseño educativo, el apoyo y la inclusión de valores y habilidades sociales, más que en la mera práctica del deporte, experiencias como el boxeo social comunitario (Castro et al., 2023) demuestran que la práctica deportiva, junto con respaldo psicosocial y educativo, puede mejorar las condiciones de vida y disminuir la vulnerabilidad social, no únicamente el acoso escolar. Las iniciativas creativas y la participación de celebridades o atletas pueden aumentar la conciencia y fomentar la denuncia, aunque necesitan una mayor implicación de adultos y educadores para ser verdaderamente efectivas.

## **CONCLUSIONES**

Tras la evaluación de la literatura sobre el empleo de deportes de contacto como método para prevenir el bullying en entornos escolares, se concluye que la práctica periódica y orientada de estas disciplinas, en un entorno educativo y con la supervisión de expertos calificados, ayuda notablemente a disminuir los comportamientos y actitudes agresivas entre los alumnos.

Los deportes de contacto, en lugar de promover la agresividad, dirigen la energía de los jóvenes hacia el autocontrol, el respeto por las reglas, la empatía y la solución pacífica de conflictos, fortaleciendo de este modo habilidades sociales y valores esenciales para la convivencia en la escuela. Varios estudios examinados concuerdan en que los alumnos que están involucrados en deportes de contacto, como judo, karate o jiu-jitsu, exhiben niveles menores de violencia general y gratuita en comparación con aquellos que no realizan estas actividades, además de demostrar una mayor habilidad para integrarse socialmente y rechazar conductas agresivas.

La ejecución de programas preventivos centrados en deportes de contacto promueve la formación de un ambiente escolar más seguro, inclusivo y colaborativo, reduciendo la frecuencia del acoso tanto físico como verbal y psicológico. En resumen, los deportes de contacto, al ser incorporados de manera adecuada en la educación física escolar y dirigidos al desarrollo integral de los alumnos, representan una herramienta efectiva para prevenir el bullying, fomentando la convivencia, la autoestima y el sentido de pertenencia entre los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carhuas Flores, Gina Lizbeth Cáceres Zevallos, Veronika María Salvatierra Melgar, Ángel (2023). Causas, efectos y prevención del bullying escolar en niños y adolescentes. <http://repositorio.cidecuador.org/jspui/handle/123456789/2724>
- Castro Guinea, G. A., Robles Parrado, D. A., Suarez Quiroga, M. V., & Salamanca Velásquez, E. G. (2023). *El alcance del boxeo social comunitario como medio transformador en las vidas de jóvenes en condición de vulnerabilidad*. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/18641>
- Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Valdivia-Moral, P. A., & Zurita-Ortega, F. (2015). Relación entre bullying, género y actividad física: estudio en escolares de la provincia de Granada / Relationship between bullying, gender and physical activity: research in schoolchildren in the province of Granada. *Universidad de Granada*, 791-810. <https://surl.li/neaaji>
- Cladera Castell, A. (s.f.). *Revisión bibliográfica de programas de intervención y/o prevención contra el acoso escolar en centros educativos de España*. <http://hdl.handle.net/11201/161932>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Gómez Nashiki, A. (2013). Bullying: The Power of Violence. A Qualitative Perspective of Perpetrators and Victims in Elementary Schools in Colima. *Revista Mexicana de*

*Investigación Educativa*, 18(58), 839-870.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v18n58/v18n58a8.pdf>

Guamán, E. E. E., Heras, A. L. R., & Valarezo, M. A. G. (2020). La diversidad cultural y la problemática con el bullying en el ámbito de la Educación Básica. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(1), 57-62.

<https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778104010.pdf>

Hamodi Galán, C., & Jiménez Robles, L. (2018). Modelos de prevención del bullying: ¿qué se puede hacer en educación infantil?. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 9(16), 29-50.

Hermo Estévez, S. (2019). *La lucha contra el acoso escolar: comunicación y percepción social*.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36907/TFG-N.1097.pdf?sequence=1>

Juan Piñol, S. (2018). *Últimas tendencias en investigación sobre artes marciales, violencia escolar y bullying*.

<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/26982/1/TFG-Juan%20Pi%C3%B1ol%2C%20Samuel.pdf>

Mañez, M. A., Ballester Esteve, I., Reig Giner, M., & Ordiñana Bellver, D. (2024). Promoción de la prevención del bullying mediante dinámicas grupales en el contexto de las clases de Educación Física. En *Perspectivas contemporáneas en educación*.

Membrilla Esteban, L. (2023). *Prevención del bullying a través de la educación física*.

<https://hdl.handle.net/11000/29471>

Moreno-Villalba, C., García Martínez, S., Barrachina Peris, J., Baena-Morales, S., & Ferriz. (s.f.). [Título del artículo no proporcionado].

<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/1087/915>

Murillo-Moraño, J. (2024). Actividad física, motivación y estrategias de intervención a través de la educación física para la prevención y reducción del bullying. *Transformar*.

<https://revistatransformar.cl/index.php/transformar/article/view/125/66>

Navarro-González, D., Lorenzo-Seva, U., & Vigil-Colet, A. (2016). How response bias affects the factorial structure of personality self-reports. *Psicothema*, 28(4), 465-470. 10.7334/psicothema2016.113

Núñez Calvo, M. T. (2015). *Proyecto de Prevención del Bullying y de mejora de la convivencia escolar*.

[https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/128585/TG\\_NunezCalvo\\_Proyecto.pdf](https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/128585/TG_NunezCalvo_Proyecto.pdf)

Ortega, R., & Partearroyo, J. (2006). *Bullying. Aulas libres de acoso*. Editorial GRAÓ, de IRIF, SL.

<https://books.google.es/books?id=eyNBBBXP2YwC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Ortiz-Marcos, J. M., Lendínez-Turón, A., Solano-Sánchez, M. Á., & Tomé-Fernández, M. (2022). Bullying in adolescents practising sport: a structural model approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13438.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36294016/>

Ríos, X., & Ventura, C. (2022). El bullying en el deporte formativo: conocimiento y estrategias de prevención de los entrenadores y las entrenadoras. *Apunts. Educación Física y*

*Deportes*, 2(148), 62-70. <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2022/04/62-70-148-CAST.pdf>

Sallán, J. G., Asparó, C. A., & García, B. P. S. (2013). El «bullying» escolar. Consideraciones organizativas y estrategias para la intervención. *Educación XXI*, 16(1), 19-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4284031>

Salvatierra Melgar, Á. (2023). *Causas, efectos y prevención del bullying escolar en niños y adolescentes*. <http://repositorio.cidecuador.org/jspui/handle/123456789/2724>

Smith, P. K. (2015). The role of sport in character education. *Sport, Education and Society*, 20(1), 1-18.

Tejero-González, C. M., & Balsalobre-Fernández, C. (2011). Práctica de artes marciales y niveles de actitud hacia la violencia en adolescentes. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 13-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3639234>

Valero, A. (2024). Explorando los Beneficios del Karate y del Judo como Herramientas contra el Bullying. *Transformar*, 5(2), 5-35. <https://revistatransformar.cl/index.php/transformar/article/view/125/66>

Yagüe López, G., & Loriente Bolaños, J. (2022). *Prevención del bullying a través de la actividad física*. <https://zagan.unizar.es/record/118426>

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**José Xavier Espinoza Crespo** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302390851**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Prevención del bullying escolar a través de deportes de contacto: revisión bibliográfica”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 28 de julio de 2025

**José Xavier Espinoza Crespo**

C.I. **0302390851**