

Cooperación versus competición en el deporte. Una perspectiva desde la educación para la paz

Marina Caireta, junio 2025

Resumen

En este artículo reflexionamos sobre el papel de la cooperación y de la competición en el deporte, tanto a nivel de resultados deportivos como social y educativo. Partimos del convencimiento de que el deporte es un buen mecanismo para promover la cultura de paz si se utiliza con esta intención. Es necesario que integre estrategias de prevención y gestión de la violencia y promoción activa de la paz. Desde esta mirada una de las herramientas clave es el uso que se haga de la competición y de la cooperación en el entrenamiento.

Palabras clave

Competición, cooperación, educación, paz, provención, relaciones

Relacionamos el deporte con ocio, salud y educación, es valorado como una actividad digna de ser potenciada. Desde la educación para la paz lo consideramos una oportunidad muy interesante, una buena estrategia educativa, dado que a menudo es una actividad muy apreciada por los niños y jóvenes y realizada en un contexto social. Pero ¿se aprovecha para educar para la paz? No tiene por qué. El deporte es esencialmente competición y puede llegar a ser violento.

El objetivo es ganar y nos preparamos y esforzamos para ello. El deporte extraescolar tiende a estar organizado en competiciones y torneos, y para muchas personas esto es un aliciente, disfrutan de la competición. Desde la educación para la paz a través del deporte esto genera un dilema interesante al que hace tiempo que, con la Fundación Deporte y Educación de Barcelona (FEEB) y el Consejo del Deporte Escolar de Barcelona (CEEB) debatimos. Con este artículo os compartimos algunas de las reflexiones y conclusiones que hasta ahora hemos extraído.

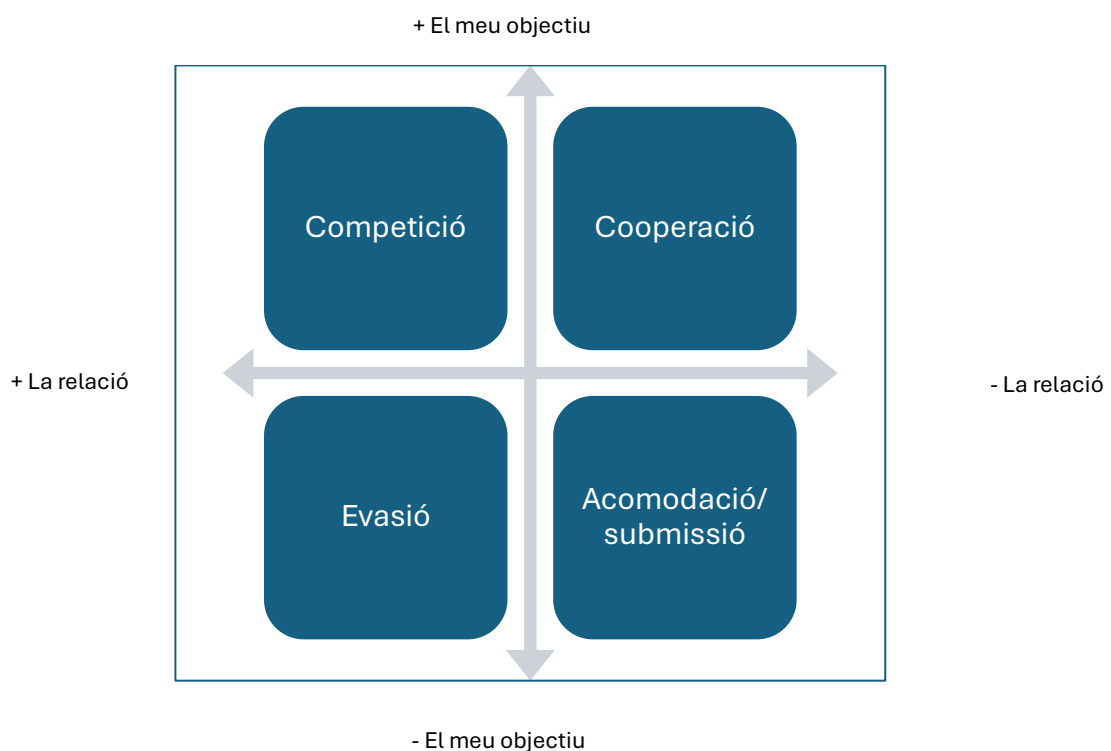
La educación para la paz busca educar a personas en habilidades para construir relaciones respetuosas, cooperativas y de apoyo mutuo, y estructuras sociales justas, equitativas y, consecuentemente, también democráticas. Para reflexionar sobre el tema

"Si queremos relaciones pacíficas y un mundo más seguro y justo tenemos que revisar qué implica educar en y para la competición."

Amb el suport de:



con profesionales del mundo de la educación, una de las herramientas que utilizamos a menudo es el cuadrante de actitudes ante el conflicto. Éste define cuatro actitudes: la competición, la evasión, la acomodación o la cooperación. Todas ellas parten de entender el conflicto como la discrepancia de intereses o necesidades antagónicos entre dos personas o más y de movimientos en la relación, por tanto, midiendo el impacto del valor que damos a los intereses o necesidades propios (mi objetivo), versus lo que damos a la relación y/o a los intereses y necesidades del otro (desde la empatía y la solidaridad), consciente o inconscientemente adoptamos una de las actitudes mencionadas. Esta facilita que ejerzamos un tipo de comportamientos u otro, y estos impactan en las personas con las que interactuamos y en nuestra relación con ellas.



Fuente: Cascon,P. (basado en Thomas-Kilmann) Educar en y para el conflicto. Editado por UNESCO.

La experiencia nos constata que, sin la educación adecuada, la competición a veces puede derivar en violencia, si una persona se muestra muy competitiva fácilmente tenderá a una actitud agresiva y beligerante que lleva a la otra persona,

Amb el suport de:



o bien a la sumisión, acatando la voluntad de la primera, o bien a la competitividad y beligerancia, con el riesgo que conlleva acabar en violencia física entre ambas.

A menudo sentimos que hay que educar en la competición porque esta forma parte del sistema social en el que vivimos y, por lo tanto, hay que preparar a nuestros niños y jóvenes para adaptarse a él. Quizás haya parte de razón y está bien recogerla, al mismo tiempo también vale la pena hacer de ello una lectura crítica. No perdamos de vista que, fruto de una estructura socioeconómica capitalista fundamentada en el valor de la competición, quien más dinero gana, sea al coste que sea, es considerado quien tiene más éxito. Las consecuencias son que vivimos un sistema mundial profundamente injusto, una sociedad catalana cada vez menos equitativa, una situación ambiental compleja que amenaza la propia subsistencia, y una cultura que -lejos de poner la vida y los cuidados en el centro-, castiga económicamente a aquellos colectivos que sí lo hacen (mayoritariamente colectivos feminizados, casualmente). Todo al revés. En un planeta finito donde naturaleza y personas somos físicamente interdependientes, es profundamente contradictorio defender un sistema socioeconómico competitivo basado en un crecimiento infinito e insostenible -como muy bien explica Yayo Herrero (Herrero, 2019) ¹-. En resumen, si queremos relaciones pacíficas y un mundo más seguro y justo, entre otras cosas debemos revisar qué implica educar en y para la competición.

"Sabemos y reconocemos que la competición contiene potencialmente aprendizajes muy

Sin embargo, sabemos y reconocemos que la competición para muchas personas es divertida, retadora y motivadora, además de contener potencialmente aprendizajes muy interesantes que no queramos desestimar. Destacamos cuatro:

El primer aprendizaje que ofrece utilizar la competición educativamente es el control de la agresividad. La competición fácilmente activa la agresividad y por tanto, en un contexto educativo, es una gran oportunidad para aprender a gestionarla, así como las emociones que van asociadas (sobre todo la rabia y la frustración). Eso sí, hace falta un contexto y un equipo educativo preparado para hacerlo, sin eso la rabia fácilmente puede derivar en violencia.

¹ A la que hemos escuchado numerosas veces como docente del [Posgrado de Cultura de Paz y Gestión de Conflictos de la UAB](#), entre otras ocasiones como la referenciada.

Amb el suport de:



El segundo es saber respetar los límites, las normas del juego son claras y el rol de quien se encarga de velar por ellas también (los árbitros en las competiciones, los entrenadores en los entrenamientos), y si no respetas los límites las consecuencias son claras, quedas fuera de juego, así de simple. Te puede pasar una vez, quizás dos, quizás varias, pero acabes aprendiendo. Respetar los límites es un aprendizaje esencial para vivir en sociedad. Sin límites y consecuencias claras (en beneficio de la comunidad) el caos y la impunidad fácilmente derivan en violencia.

Tercer aprendizaje, aprender de los errores. El deporte de competición es una gran oportunidad para aprender de los errores porque los resultados de equivocarse o no son muy evidentes, o ganas o pierdes, y si te has equivocado lo tienes que reconducir rápido, tienes una semana para revisar errores, hasta el próximo partido. Dar la bienvenida al error nos permite aprender, pues las cosas no acostumbran a salir a la primera, necesitamos equivocarnos e insistir hasta que salgan bien.

Eso nos lleva finalmente, y de mucho valor, al cuarto aprendizaje, la disciplina y el esfuerzo. La motivación para ganar facilita aprender disciplina y, sobre todo, autodisciplina. Ganar es exigente porque el contrincante, como tú, también quiere ganar, por lo tanto tienes que rendir el máximo y eso exige prepararse a conciencia, tanto uno mismo como con el equipo.

Ahora bien, a pesar de reconocer las virtudes de la competición, no perdamos de vista dos cosas: la mentalidad competitiva viene de serie, como ya hemos señalado el sistema social la promueve, si no la educamos consciente y críticamente, alimenta la cultura de la violencia implícita en el sistema y normaliza comportamientos y niveles de violencia

“Si no educamos en la cooperación al niño no tendrá habilidad para afrontar la competición de forma no violenta, es decir honesta y respetuosa.”

tolerados socialmente que, desde nuestro punto de vista, son más que cuestionables (faltas de respeto, humillaciones, peleas, discriminaciones, etc.). Además, las ansias de ganar a menudo hacen caer en trampas, agresiones y violencia, con los daños y consecuencias que ello conlleva en las personas, equipos, equipamientos y comunidades que las viven. De hecho, la violencia en el deporte está tipificada como una de las ocho violencias catalogadas como violencias urbanas (Barrero, 2017).

Al mismo tiempo, plantear los entrenamientos en una estructura totalmente competitiva hace que el desarrollo de la autoestima se base en jugar bien, dado que

Amb el suport de:



es en el juego donde se enfocan los reconocimientos de los adultos de referencia. Es decir, potencia que desarrollen la autoestima en base al deportista que son y no a la persona. Nuestra hipótesis, pues, es que, a menudo, en niños y jóvenes, cuando más buenos deportistas y más éxitos les da el deporte, su identidad y autoestima más depende de su faceta de deportista ganador. La condición de deportista les cubre muchas necesidades emocionales básicas, como son el reconocimiento, la pertenencia a un grupo, o la seguridad de ser tenido en cuenta, necesidades que quizás les cueste cubrir de otras maneras. Todas las personas nos movemos constantemente y hacemos las cosas buscando, de forma inconsciente, cubrir necesidades. Si es así, como dice un compañero, en un entorno altamente competitivo y que no dé espacio a la cooperación, a estos niños, niñas y jóvenes "les va la vida" en el deporte (tanto en el entrenamiento como en la competición), y buscarán ganar en todo momento y a cualquier precio, aunque sea de forma violenta.

Es aquí donde, desde la educación para la paz, constatamos que si no educamos en la cooperación al niño no tendrá habilidad para afrontar la competición de forma no violenta, es decir honesta y respetuosa. La cooperación es aquella actitud y habilidad que nos permite luchar por nuestros objetivos, a la vez que cuidar la relación con las otras personas y ser empáticos y solidarios con sus objetivos. Convivir y trabajar en un ambiente cooperativo enseña, desde la práctica que supone experimentarlo, a conocer y reconocer a la otra persona desde su diversidad, escucharse mutuamente y dialogar, tomar decisiones compartidas sobre aquello que nos afecta a todos y todas, y plantear como un objetivo común aquello en lo que deben interactuar y trabajar conjuntamente para que cada uno consiga alcanzar la meta individual que se propone. Por ejemplo, no surgirán las mismas estrategias y actitudes si el entrenador plantea al grupo el reto de "Cómo conseguimos entre todos y todas que cada uno mejore como deportista disfrutando juntos del deporte y mejorando como equipo" o "sólo tendré en cuenta a los mejores, a los que nos faciliten ganar".

***"Constatamos que aquellos
equipos que dedican
esfuerzos a la construcción
de equipo desde la
cohesión de grupo, el
cuidado de las relaciones y
la transformación de
conflictos, llegan más lejos"***

Constatamos que aquellos equipos que, además de poner la atención en mejorar técnicamente, dedican esfuerzos a la construcción de equipo desde la cohesión de grupo, el cuidado de las relaciones y la transformación de conflictos, llegan más

Amb el suport de:



lejos, tienen mejores resultados deportivos y más crecimiento personal sus miembros. En nuestra experiencia, insistimos, lo constatamos. Y tiene sentido, si cuidas de las personas y del ambiente, es más fácil que éste sea positivo y por lo tanto divertido, inclusivo y seguro. ¿Cómo? promoviendo el conocimiento y reconocimiento mutuo, ayuda a que todo el mundo se sienta más valorado, seguro e implicado en el grupo; incluyendo pautas de comunicación no violenta en las normas de grupo; generando espacios de diálogo sobre lo que afecta al grupo y a sus miembros, sobre los malestares y conflictos que seguros, además eso facilitará encontrar las soluciones más óptimas y eso dará mucha seguridad al equipo porque los conflictos no amenazarán las relaciones sino que las reforzarán, lo que lo fortalecerá. Todo ello se puede trabajar de forma estructurada a través de la escalera de provención (Cascón, 2001), metodología que, a través de siete peldaños progresivos, construye una estructura cooperativa en el equipo a la vez que educa en habilidades para la cooperación.



¿Es incompatible promover la provención (cooperar) cuando el interés del grupo es ganar (competir)? No. Todo lo contrario. En todo el deporte, pero especialmente en etapas educativas (niños y jóvenes), apostamos por competir buscando "ganar de

Amb el suport de:



forma honesta, con esfuerzo, desde el trabajo en equipo y el respeto al adversario" (Barrientos & Caireta, 2021, p.56). Esto requiere un tipo de entrenamiento que promueva la igualdad de oportunidades, el apoyo mutuo, la tolerancia a los errores propios y ajenos, la cooperación y el abordaje decidido y desde el diálogo de cualquier conflicto. Se trata de tener una metodología que integre el trabajo técnico en nuestro deporte, con aplicar una metodología de cuidado de la convivencia, cohesión de grupo y transformación de conflictos.

Uno de los recursos clave para aplicar este enfoque es introducir normas cooperativas en el entrenamiento, como por ejemplo un mínimo de pases establecido antes de puntuar para fomentar la participación, no puede marcar la misma persona dos veces seguidas, todo el equipo debe tocar el balón en la jugada si quiere que cuente el punto o quien tiene la posición de balón no puede avanzar².

Insistimos, no es fantasía, lo hemos constatado, aplicar convencidamente la escalera de provención y tener al equipo educado en un sistema de transformación de conflictos consolidado, facilita el fortalecimiento y cohesión del equipo, así como su progreso y evolución.

En conclusión, como explicamos en el libro Cultura de paz en el deporte (Barrientos & Caireta, 2021, p.57), nuestra propuesta es mixta, preservar lo bueno de la competición, pero con un enfoque cooperativo que garantice la inclusión, entrenar cooperativamente para competir honestamente.

**"Preservar lo bueno de la
competición, pero con
un enfoque cooperativo
que garantice la
inclusión, entrenar
cooperativamente para
competir honestamente"**

Bibliografía y referencias

Barrero, A y otros (2017) *Ciudades de Paz. Foro mundial sobre las violencias urbanas y educación para la convivencia y la paz*. Madrid. (<http://www.ciudadesdepaz.com/ciudades-de-paz-la-publicacion-del-i-foro-mundial-sobre-las-violencias-urbanas/>)

² Ver más ejemplos en

https://escolapau.uab.cat/img/programas/educacion/dinamicas/cat/06_JuntesAconseguirem.pdf

Amb el suport de:

Barrientos, A; Caireta, M (2021) *Cultura de paz en el deporte. Guía práctica para transformar conflictos en oportunidades*. Barcelona: INDE

Cascón, P (2001) *Educar en y para el conflicto*. Barcelona: Càtedra UNESCO pau i Drets Humans UAB (<https://escolapau.uab.cat/img/docencia/recurso001.pdf>)

Escola de Cultura de pau (8 mayo 2025) *L'escala de provenció*.
<https://sites.google.com/view/lescala-de-provencio/catal%C3%A0>

Herrero, Y 2 de juliol de 2019) *Dimarts 2. Yayo Herrero – Justícia global. #EEE19*
<https://www.youtube.com/watch?v=EBoDBKaOdzA/> . EduGlobal, Ciencia y Justicia Global, recuperado el 8 de mayo de 2025.
<https://www.youtube.com/@eduglobalstemcienciaijusti5807>

Amb el suport de:

