

# APORTES DE LA PSICOLOGÍA EVOLUTIVA A LOS ÁMBITOS EDUCATIVO Y DEPORTIVO

Aspecto del desarrollo humano	Aportes a la educación	Aportes al deporte
<b>Comprensión de etapas del desarrollo</b>	La psicología evolutiva permite la adaptación de contenidos, niveles de complejidad y métodos didácticos según las capacidades cognitivas, emocionales y sociales de cada edad.	Diseño de entrenamientos acordes a la madurez motriz, física y emocional del individuo, favoreciendo grados de progresión adecuados y evitando la sobrecarga de trabajo físico.
<b>Desarrollo cognitivo</b>	Desarrollo de estrategias para lograr la estimulación de la atención, la memoria, el pensamiento lógico, la resolución de problemas y el aprendizaje significativo.	Estructuración de entrenamientos que fortalezcan la toma de decisiones y la generación de estrategias de juego.
<b>Desarrollo socioemocional</b>	Facilita la enseñanza de habilidades sociales, regulación emocional, motivación y convivencia dentro y fuera del aula.	Brinda mejoras en el manejo de emociones, en la cooperación en equipo, la tolerancia a la frustración y la motivación por cumplir metas.
<b>Identidad y autoconcepto</b>	Ofrece una visión más clara de cómo trabajar la autoestima, la identidad académica, el sentido de competencia y las metas escolares.	Permite entender cómo se construye la identidad deportiva y cómo esta interviene en el rendimiento, disciplina y adherencia al deporte.
<b>Maduración motriz</b>	Identificación de momentos óptimos para integrar actividades finas o gruesas en el proceso de aprendizaje para lograr el desarrollo de la coordinación y el control corporal.	Planificación y estructuración de entrenamientos que consideren la velocidad, fuerza, coordinación y equilibrio según la etapa evolutiva en la que se encuentre el individuo.
<b>Motivación y autoexigencia</b>	Ayuda a comprender cómo se desarrolla la motivación por aprender y participar activamente en clase.	Explica cómo se debe fomentar la motivación, el compromiso deportivo y la adherencia a la actividad física.
<b>Convivencia con compañeros, docentes, entrenadores y otros adultos.</b>	Explica cómo se forman vínculos con docentes y compañeros y cómo estos son un factor fundamental para el desarrollo de aprendizajes significativos individuales y colectivos.	Permite la comprensión de la relación atleta-entrenador y las dinámicas de equipo, que son esenciales para el desempeño deportivo.

<b>Procesos de adaptación al cambio</b>	Diseño de estrategias didácticas que fortalezcan habilidades útiles para enfrentar retos personales y académicos.	Se aplica para prevenir el abandono deportivo, lograr el manejo de la presión por competencias y nuevos retos y para fomentar la resiliencia ante fracasos o lesiones.
<b>Atención a la diversidad</b>	Fundamenta adaptaciones curriculares y estrategias didácticas adecuadas al ritmo y estilo de aprendizaje del individuo.	Favorece entrenamientos ajustados a los niveles de habilidad, madurez y características individuales del deportista.

**Referencias:**

- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. H. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Hallazgos, 9(18), 189-205
- Mayoral, R. P., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarceño, E. M. (2022). *Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual*. Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y el Ejercicio Físico, 7(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
- Pick, R. K., & Valentini, N. C. (2022). *Mastery motivational climate intervention: Motor and social benefits for children with and without disabilities*. Sinéctica Revista Electrónica de Educación, 59. [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2022\)0059-012](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2022)0059-012)
- Li, B., Liu, J., & Ying, B. (2021). *Physical education interventions improve the fundamental movement skills in kindergarten: a systematic review and meta-analysis*. Food Science And Technology, 42. <https://doi.org/10.1590/fst.46721>
- González-Carballido, L. G., Ordoqui-Baldriche, J., Pineda-Alonso, Y., & Estrada-Contreras, O. (2013). *Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13(2), 91-100.