



Cohesión de grupo en educación física: una revisión sistemática

Group cohesion in physical education: a systematic review

Coesão grupal na educação física: uma revisão sistemática

ARTÍCULO DE REVISIÓN



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i37.992>

Ramiro Norberto Quintana Otero¹ 
rquintanao@ucvvirtual.edu.pe

Jessica Paola Palacios Garay² 
jpalaciosg@unmsm.edu.pe

¹Universidad César Vallejo. Lima, Perú

²Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

Artículo recibido 5 de noviembre 2024 | Aceptado 9 de diciembre 2024 | Publicado 24 de febrero 2025

RESUMEN

La cohesión de grupo en actividades deportivas fomenta la confianza, la comunicación y el trabajo en equipo entre los participantes. El objetivo de esta investigación fue describir el estado de las investigaciones sobre las implicancias de la cohesión de grupo en educación física. La metodología utilizada fue la revisión sistemática cualitativa, en las bases de datos Scopus, SciELO y el Web of Science, entre 2018 y 2023. Para estructurar el proceso se empleó la guía actualizada PRISMA, considerando 17 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión. Se concluye que la cohesión grupal mejora el rendimiento del equipo, desarrolla habilidades sociales, psicológicas y fomenta la autoconfianza y el bienestar en los deportistas. Las estrategias para fomentar la cohesión grupal incluyen la formación de equipos, la puntuación colectiva, la inclusión, la evaluación continua, el aprendizaje cooperativo y el uso de juegos; los factores como el liderazgo empoderado y la motivación también son cruciales.

Palabras clave: Cohesión de grupo; educación física; Liderazgo empoderador; Aprendizaje cooperativo; Motivación

ABSTRACT

Group cohesion in sports activities fosters trust, communication and teamwork among participants. The aim of this research was to describe the state of research on the implications of group cohesion in physical education. The methodology used was a qualitative systematic review, in the Scopus, SciELO and Web of Science databases, between 2018 and 2023. To structure the process, the updated PRISMA guide was used, considering 17 studies that met the inclusion criteria. It is concluded that group cohesion improves team performance, develops social and psychological skills and fosters self-confidence and well-being in athletes. Strategies to foster group cohesion include team building, collective scoring, inclusion, continuous assessment, cooperative learning and the use of games; factors such as empowering leadership and motivation are also crucial.

Key words: Group cohesion; Physical education; Empowering leadership; Cooperative learning; Motivation

RESUMO

A coesão do grupo em atividades esportivas promove confiança, comunicação e trabalho em equipe entre os participantes. O objetivo desta pesquisa foi descrever o estado da pesquisa sobre as implicações da coesão de grupo na educação física. A metodologia utilizada foi uma revisão sistemática qualitativa nas bases de dados Scopus, SciELO e Web of Science entre 2018 e 2023. O guia PRISMA atualizado foi utilizado para estruturar o processo, considerando 17 estudos que atenderam aos critérios de inclusão. Conclui-se que a coesão do grupo melhora o desempenho da equipe, desenvolve habilidades sociais e psicológicas e promove a autoconfiança e o bem-estar nos atletas. Estratégias para promover a coesão do grupo incluem formação de equipe, pontuação coletiva, inclusão, avaliação contínua, aprendizagem cooperativa e uso de jogos; Fatores como liderança fortalecedora e motivação também são cruciais.

Palavras-chave: Coesão do grupo; Educação física; Liderança empoderadora; Aprendizagem cooperativa; Motivação

INTRODUCCIÓN

El trabajo en grupo es una práctica esencial que ofrece múltiples beneficios significativos en diversos contextos, tanto sociales como educativos, ya que permite un aumento de la productividad al dividir las tareas según las habilidades de cada miembro, lo que facilita completar el trabajo de manera más rápida y eficiente, fomenta la creatividad sobre la base de la colaboración entre personas con diferentes perspectivas, la comunicación, la gestión de conflictos y contribuye a generar un ambiente propicio para la innovación, el intercambio de ideas y la toma de decisiones más informadas y equilibradas (Revilla y Puyod, 2023).

La cohesión grupal, como concepto explicativo central en el estudio de los grupos, ha proporcionado una base para declarar una serie de procesos relacionados con el grado de unidad de un grupo y distingue entre las causas o antecedentes de esa unidad, como los vínculos de atracción o el orgullo grupal, los indicadores de cohesión y ofrece herramientas para evaluar las percepciones de los miembros sobre la unidad de sus grupos (Forsyth, 2021). Además, la cohesión grupal facilita la terapia de grupo y es un componente clave de todos los equipos que trabajan de forma cooperativa, incluidos los que funcionan para servir al país, lograr un objetivo comercial o participar en un deporte (Marmarosh y Sproul, 2021).

La educación física, por su parte, se entiende

como un conocimiento adquirido a través de la participación en prácticas sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), la actividad física es cualquier movimiento impulsado por el músculo esquelético que implica un gasto de energía. Se vincula estrechamente con la educación física y es un producto natural y sustentable para el desarrollo de una cultura física orientada a generar y promover un estilo de vida saludable; establecido de manera puntual en la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, proclamada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación (2015), que comprende los juegos físicos, organizados, informales, tradicionales, indígenas y competitivos, el esparcimiento y el deporte, por lo que son denominados patrimonio inmaterial de la humanidad y derecho fundamental de todos.

La educación física no puede aislarse de los retos educativos contemporáneos, ya que su éxito depende en gran medida de la capacidad de los estudiantes para trabajar juntos y sentirse parte de un grupo. En este sentido, la cohesión grupal se convierte en un elemento crucial, ya que influye directamente en la satisfacción de los alumnos, su rendimiento y su participación en las actividades físicas. Cuando los estudiantes se sienten conectados entre sí y forman un sentido de pertenencia, es más probable que disfruten de las clases, se motiven a participar activamente y se esfuercen por alcanzar metas comunes. Esta dinámica no solo mejora el ambiente

de aprendizaje, sino que fomenta el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, esenciales para su formación integral. Por lo tanto, reconocer y promover la cohesión grupal en la educación física es fundamental para enfrentar los desafíos educativos actuales y garantizar una experiencia enriquecedora para todos los estudiantes (Leo et al., 2022).

La forma en que los docentes interactúan con los estudiantes y el nivel de cohesión que se logra en el aula pueden influir profundamente en la motivación y las relaciones de los alumnos, esto, a su vez, repercute en su compromiso y comportamiento. Las acciones iniciales de los docentes en la enseñanza y la cohesión en el grupo son cruciales y no deben subestimarse, ya que desencadenan una serie de efectos en cadena (Merino y Mora, 2022).

A pesar de las ventajas antes expuestas, la educación física enfrenta diversas limitaciones en su relación con la cohesión grupal, lo que puede afectar el desarrollo integral de los estudiantes. Uno de los principales retos está vinculado al tiempo restringido dedicado a esta asignatura, que restringe la posibilidad de implementar actividades que fomenten una cohesión efectiva entre los alumnos, ya que no se puede realizar un trabajo conjunto significativo que involucre a toda la clase, como proyectos grupales o actividades colaborativas extensas. Además, los estudiantes suelen llegar a las clases con experiencias y vivencias previas que pueden influir negativamente en su disposición

para interactuar con sus compañeros, especialmente si hay diferencias en intereses o habilidades (Reyes et al., 2021).

Otro aspecto para considerar es la percepción de los contenidos impartidos. Si los estudiantes no encuentran relevancia o interés en las actividades propuestas, esto puede llevar a una menor cohesión grupal y, en consecuencia, a una disminución de la satisfacción y el rendimiento. La frustración relacionada con la novedad de los contenidos también puede ser un obstáculo; los alumnos pueden sentirse desmotivados si las actividades no se alinean con sus expectativas o necesidades. Además, se ha observado que las dinámicas de género pueden influir en la cohesión grupal, ya que los jóvenes tienden a ser más reacios a trabajar con compañeros con quienes no suelen relacionarse, lo que puede generar divisiones dentro del grupo (Martín y Jiménez, 2021).

Es fundamental reconocer, además, que la cohesión grupal no solo depende de las actividades físicas en sí, sino también del clima emocional y social del aula. Las interacciones fuera del contexto de la educación física pueden impactar significativamente en la cohesión durante las clases. Por lo tanto, para superar estas limitaciones, es esencial que los educadores implementen estrategias que promuevan un ambiente inclusivo y colaborativo, donde todos los estudiantes se sientan valorados y motivados para participar activamente (Kao, 2019).

En este contexto, se requiere una mayor comprensión y abordaje de los factores que influyen en este proceso, de ahí que se planteen las siguientes interrogantes: ¿cuáles son los elementos que influyen en la cohesión grupal dentro de un contexto educativo? y ¿cómo impactan estos factores en el rendimiento y la participación de los estudiantes en las actividades de educación física? Teniendo en cuenta lo antes expuesto, el propósito del presente artículo de revisión sistémica fue describir el estado de las investigaciones sobre las implicancias de la cohesión de grupo en educación física.

METODOLOGÍA

En el estudio se llevó a cabo una revisión sistemática cualitativa de la literatura con el objetivo de integrar y analizar diferentes investigaciones cuantitativas y cualitativas que abordaron, de manera detallada y crítica, las implicaciones de la cohesión de grupo en educación física. Mediante un análisis de contenido, se logró sintetizar la información encontrada en los artículos científicos, lo que permitió una evaluación reflexiva de los resultados.

Criterios de selección y bases de datos utilizadas

Para sistematizar la información, se seleccionaron artículos publicados entre 2018 y 2023. Se empleó la guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas PRISMA, que facilitó estructurar el proceso. Se siguieron

las etapas de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión.

Para seleccionar las bases de datos Scopus, Web of Science (WoS) y SciELO en la elaboración del artículo, se evaluaron las fortalezas y el alcance académico de cada una. Scopus es reconocida como una de las mayores bases de datos en cuanto a resúmenes y citas de literatura revisada por pares, ofreciendo un amplio acceso a millones de registros, que incluyen artículos de diversas editoriales, además de actas de conferencias y libros académicos. Su principal ventaja radica en su interfaz accesible, las herramientas de análisis y la capacidad de seguimiento de citas, lo que permite a los investigadores identificar tendencias emergentes y evaluar el impacto de investigaciones previas en su área de estudio. Además, sobresale por su integración con otras plataformas, como WoS, lo que proporciona una visión más completa de las citas y patrones de investigación.

Por otro lado, WoS se distingue por su robusto sistema de indexación de citas, facilita una evaluación rigurosa de la calidad de las revistas y permite rastrear el impacto de publicaciones específicas en diversas disciplinas. A su vez, SciELO se centra en la literatura académica de Iberoamérica, es esencial para acceder a investigaciones en español y portugués, convirtiéndose en un recurso clave para estudios que requieren una perspectiva regional y el acceso a fuentes que podrían no estar presentes en Scopus y el WoS.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión tuvieron en cuenta que fueran artículos de revistas indexadas en las bases de datos seleccionadas; que el contenido y las palabras clave estuvieran relacionadas con la cohesión de grupo, sus estrategias y la educación física; redactados en inglés, francés, portugués y español; publicados en el período de 2018 a 2023. Se excluyeron aquellos que no cumplieran con los criterios de inclusión establecidos, publicados antes del 2018 y que fueran libros, artículos procedentes de conferencias, tesis o reportes periodísticos; vinculados a medicina.

Estrategias de búsqueda y proceso de selección de estudios

La estrategia de búsqueda se fundamentó en la elección de descriptores apropiados en español e inglés, combinando operadores lógicos como "Y", "AND" y "NOT". Se aplicaron filtros para limitar la búsqueda a los años comprendidos entre 2018 y 2023.

En la Tabla 1, se presentan las bases de datos, estrategias de búsqueda, cantidad de artículos encontrados y el número de artículos incluidos, siguiendo la metodología PRISMA. Como resultado inicial se obtuvieron 137 artículos de Scopus, 17 de SciELO, y 9 artículo del WoS; para un total de 163.

Tabla 1. Selección de artículos sobre cohesión grupal y educación física en bases de datos académicas.

Base de datos	Términos de búsqueda	Resultados	Incluidos
Scopus	“group cohesion” AND “physical education”	137	14
WoS	“group cohesion” AND “physical education”	17	1
Scielo	“group cohesion” AND “physical education” NOT “medicine” “cohesión de grupo” Y “educación física” NOT “medicina”	9	2

En el proceso de exclusión de artículos se utilizó la metodología PRISMA, registrándose el proceso en cada fase. En la de identificación se eliminaron 31 que no cumplieran con los criterios básicos; en la fase de cribado se eliminaron 7 por duplicado, resultando

en 25 estudios pertinentes; en la fase de idoneidad se revisaron títulos y resúmenes, excluyendo 5 y 3 luego de una revisión más detallada. Finalmente se incluyen 17 estudios que cumplieron con todos los criterios establecidos Figura 1.

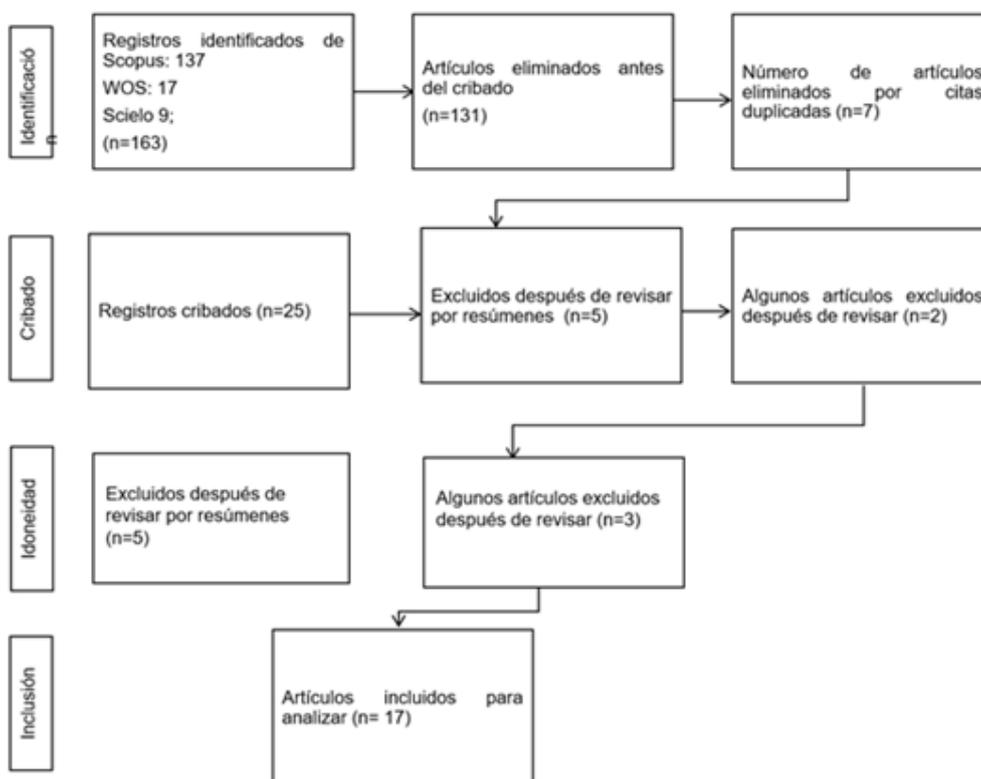


Figura 1. Diagrama de flujo para la selección de los artículos según PRISMA.

Tabla 1. Selección de artículos sobre cohesión grupal y educación física en bases de datos académicas.

Región	Autores/año/país	Cantidad
América	Torrallas (2022), Cuba; Morão et al. (2019), Brasil	2
Europa	Rull y Margas (2019), Francia; Pérez et al. (2021), España; Martín y Jiménez (2021), España; Descamps et al. (2024), Portugal, Estados Unidos y Eslovenia; Lee et al. (2018), Reino Unido y Australia; Rojo et al. (2024), España; Grimminger y Möhwald (2020), Alemania; Aguinaga et al. (2021), España; Thornton et al. (2020), Reino Unido; Ramírez et al. (2023), España; Mutonyi et al. (2020), Noruega	11
Asia	“Nakazawa y Nishihara (2019), Japón; Sun et al. (2021), China; Kao (2019), China	3
Euroasiática	Nakazawa y Nishihara (2019), Japón; Sun et al. (2021), China; Kao (2019), China	1

La región europea es la más representada en la revisión, con un total de 11 autores. Esto sugiere un interés significativo en la investigación sobre cohesión grupal en contextos educativos y deportivos dentro de esta región, lo que podría reflejar una mayor producción académica o relevancia del tema en sus sistemas educativos. América tiene una representación más limitada con 2 autores, lo que pudiera indicar un menor enfoque en la investigación sobre cohesión grupal en comparación con Europa, o podría reflejar diferencias en las prioridades de investigación en el ámbito educativo y deportivo.

Asia, con 3 autores, muestra un interés moderado en el tema, destacando la investigación proveniente de Japón y China. La región euroasiática, representada por la Federación Rusa, incluye un único autor, lo que podría indicar una perspectiva más limitado o emergente en la investigación sobre

cohesión grupal dentro de esta región. La inclusión de autores de diferentes países dentro de las regiones sugiere que el tema de la cohesión grupal es relevante a nivel global, aunque con variaciones significativas en la cantidad de estudios realizados, lo que podría influir en la forma en que se aborda este tema a nivel internacional y las estrategias implementadas en entornos educativos y deportivos.

En la Tabla 3, se ofrece un panorama de las tendencias actuales en investigaciones relacionadas con la cohesión de grupo en educación física, destacando la diversidad de enfoques y la adopción de estrategias innovadoras para hacer frente a los retos actuales en el ámbito educativo y deportivo. Se presentan los detalles de los estudios incluidos en el análisis, los autores, los países a los que pertenecen, los factores implicados y los principales hallazgos y conclusiones.

Tabla 3. Síntesis de las implicancias de la cohesión de grupo en educación física.

No.	Autor / Año / País	Título	Indicadores / factores implicados	Resultados y principales conclusiones
1	Rull y Margas (2019) / Francia	Régulation des menaces inhérentes aux activités physiques et sportives et construction des attitudes interpersonnelles et intergroupes: revue théorique et perspectives	Interpersonales, intergrupales y contextuales. Modelos psicopedagógicos	El compromiso corporal en actividades físicas y deportivas conlleva a la necesidad de regulaciones emocionales que afectan las actitudes hacia otros. Se identifican desafíos como la cohesión grupal, la ayuda mutua, el afrontamiento en competición, la inclusión social y la ciudadanía en la educación física y actividades deportivas adaptadas. Se presentan intervenciones innovadoras y propuestas de articulación de los modelos psicopedagógicos con los utilizados principalmente en la ciencia del deporte.
2	Torrallas (2022) / Cuba	Indicadores para evaluar cohesión grupal en grupos escolares con el empleo de la técnica sociométrica	Individual: indicadores de densidad y argumentación de simpatías y antipatías. Grupal: medidas de conectividad, intensidad del vínculo y organización grupal. Técnicas sociométricas	Se concluye que la cohesión grupal es clave para comprender la dinámica de los grupos. Se establecen indicadores para analizar el proceso de cohesión grupal a través de la técnica sociométrica de nominación directa y elecciones ilimitadas, así como sesiones grupales y observación natural al espacio docente para analizar correlatos conductuales. Los resultados muestran los indicadores organizados en dimensiones y tipos de medidas, así la orientación para su interpretación.
3	Melentiev et al. (2023) / Federación Rusa	Categories of "team building" in the construction of tools for content analysis of the information array on physical culture and sport	Clima y trabajo en equipo, cualidades comunicativas	Los resultados permiten concluir que la formación de equipos en el entrenamiento deportivo garantiza la cohesión grupal, impacta en el clima del equipo y mejora las cualidades comunicativas de los atletas. Sin embargo, se detecta un escaso interés de los especialistas por estudiar el problema de la formación de equipos en las condiciones de los departamentos de cultura física de las instituciones educativas analizadas en el estudio.

No.	Autor / Año / País	Título	Indicadores / factores implicados	Resultados y principales conclusiones
4	Pérez et al. (2021) / España	“Soccer can be inclusive”: cooperative learning in the teaching-learning of soccer in physical education	Aprendizaje cooperativo, cooperación colectiva y trabajo en equipo	Las estrategias cooperativas, como la puntuación colectiva, el intercambio de retos y la evaluación continua y formativa se integraron en el proceso de aprendizaje para fomentar la conexión e inclusión de los estudiantes en las actividades de Educación Física. Se concluye que el aprendizaje cooperativo potencia la participación de todos los estudiantes, promoviendo el fútbol inclusivo como vehículo para transmitir valores y fomentar la cohesión grupal.
5	Martín y Jiménez (2021) / España	Propuesta metodológica para implantar el aprendizaje cooperativo en las clases de educación física en base a los dominios de acción motriz	Aprendizaje cooperativo	Se aporta un modelo para aplicar el aprendizaje cooperativo en el área de la educación física dentro de las etapas educativas de primaria y secundaria, con un programa estructurado en cuatro fases: confianza-cohesión grupal, familiarización, consolidación y rendimiento, que abarca los dominios de acción motriz, temporalización, número de sesiones y actividades, reglas, dinámica de las agrupaciones, roles, espacios de práctica, principios de aprendizaje cooperativo, destrezas de trabajo en equipo, técnicas y estructuras cooperativas.
6	Nakazawa y Nishihara (2019) / Japón	Use of Quantitative Content Analysis to Redesign the University Physical Education Course Based on Students' Reflections	Instrucción basada en juegos	Se realizó una evaluación formativa de la enseñanza, teniendo en cuenta las percepciones de los estudiantes y las experiencias de los profesores, para mejorar la cohesión grupal. Se comprueba que la instrucción basada en juegos y el uso de materiales educativos tienen efecto positivo en las emociones de los estudiantes, en la cohesión grupal y las interacciones entre los estudiantes.
7	Descamps et al. (2024) / Portugal, Estados Unidos y Eslovenia	Behavioral beliefs and attitudes of judo teachers regarding inclusion of participants with intellectual developmental disorders: insights from qualitative interviews	Actitudes conductuales de los profesores. Inclusión de personas con trastornos del desarrollo intelectual	Los resultados refieren que los profesores de judo consideraron que la inclusión fomenta la empatía y la cohesión grupal, pero también plantea inquietudes sobre posibles desaceleraciones en el progreso grupal y mayores exigencias cognitivas. Estos hallazgos sugieren la necesidad de capacitación y adaptaciones específicas para abordar los desafíos y mejorar la eficacia de la inclusión y la cohesión grupal.

No.	Autor / Año / País	Título	Indicadores / factores implicados	Resultados y principales conclusiones
8	Sun et al. (2021) / China	The association between the subjective exercise experience of Chinese women participating in square dance and group cohesion: the mediating effect of income	Bienestar subjetivo y nivel de ingresos	Los resultados demuestran que a medida que aumenta el bienestar subjetivo de las mujeres, aumenta la cohesión grupal y viceversa. La danza cuadrada mejora la experiencia de ejercicio, siendo un predictor clave de dicha cohesión al considerar el nivel de ingresos como mediador. Además, se observa una reducción de las emociones negativas, lo que favorece la salud a largo plazo y fortalece la cohesión grupal.
9	Lee et al. (2018) / Reino Unido y Australia	Empowering leadership: A meta-analytic examination of incremental contribution, mediation, and moderation	Liderazgo empoderador, independencia, motivación, autodesarrollo	Se encontraron evidencias de los efectos positivos del liderazgo empoderador en el rendimiento, el comportamiento cívico, la creatividad y la cohesión, tanto a nivel individual como grupal. El intercambio líder-miembro actúa como un mediador significativo que fortalece la cohesión del grupo y promueve la independencia, superando las limitaciones de la impotencia y potenciando la motivación e inspirando el autodesarrollo.
10	Rojo et al. (2024) / España	Associations between the Perceived Importance of Physical Education and Group Cohesion in Secondary School Students	Motivación	Se demuestra la asociación entre la importancia de la educación física y la cohesión grupal en estudiantes de educación secundaria. Se observaron algunas diferencias estadísticas en función del género, lo que puede estar relacionado con la motivación que tienen los estudiantes en la realización de la práctica deportiva.
11	Morão et al. (2019) / Brasil	Estudo exploratório da Coesão em atletas juniores de futebol	Dinámica de las relaciones grupales, posición de juego, edad, educación y tiempo de práctica	Los resultados mostraron niveles de cohesión superiores a la media esperada tanto en la dimensión implicación personal y de equipo. Se encontró la mayor incidencia de resultados estadísticamente importantes en la comparación entre las posiciones de juego, en mayor incidencia que la edad, la educación y el tiempo de práctica. Por lo tanto, se centra más en la dinámica de las relaciones grupales que de las características individuales de los atletas.

No.	Autor / Año / País	Título	Indicadores / factores implicados	Resultados y principales conclusiones
12	Grimminger y Möhwald (2020) / Alemania	Enhancing social cohesion in PE classes within an intercultural learning program: Results of a quasi-experimental intervention study	Educación intercultural	Se realizó una intervención para examinar los efectos de la educación intercultural en las actitudes hacia la heterogeneidad cultural y la cohesión social con los jóvenes. Las actitudes de aculturación que expresan asimilación y cohesión social aumentaron significativamente en los estudiantes que recibieron clases con el método de Educación intercultural y esto se mantuvo estable en una comparación de seguimiento. Se comprobó una disminución significativa en el clima de clase hacia la rivalidad. Se concluye que la educación física y el deporte son espacios donde la competencia intercultural y la cohesión social se pueden abordar a través de procesos de aprendizaje motor, social, cognitivo y emocional.
13	Kao (2019) / China	Development of team cohesion and sustained collaboration skills with the sport education model	Modelo de educación deportiva, estrategia de enseñanza, educación para la sostenibilidad	El modelo de educación deportiva, utilizado en las clases de educación física, fomenta la cohesión del equipo, lo que incide en el incremento de las habilidades y el rendimiento deportivo, el conocimiento de las reglas, la etiqueta deportiva y el desarrollo afectivo a través de juegos y competencias; competencias que los estudiantes pueden aplicar en el área sociales y profesional en etapas futuras de desarrollo.
14	Aguinaga et al. (2021) / España	Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas	Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento	Se analiza el efecto moderador, tanto de la cohesión grupal ($\beta = .82$, $p < .001$) como de las estrategias de afrontamiento ($\beta = .87$, $p < .001$), comprobándose que ambas amortiguaron el efecto negativo de la ansiedad sobre el bienestar. Se concluye que estos resultados pueden tener importantes implicaciones prácticas en el desarrollo de intervenciones con deportistas para mejorar el nivel de bienestar psicológico a través del incremento de la cohesión grupal y la aplicación de las estrategias de afrontamiento.

No.	Autor / Año / País	Título	Indicadores / factores implicados	Resultados y principales conclusiones
15	Thornton et al. (2020) / Reino Unido	The impact of group cohesion on key success measures in higher education	Marcadores del éxito: asistencia, el logro y la retención de los estudiantes	<p>Se examinó la relación de la cohesión grupal con los marcadores del éxito de los estudiantes en las clases de educación superior en tres colegios ingleses.</p> <p>Los resultados indicaron que la asistencia y la retención de los estudiantes se correlacionaron positivamente con la cohesión grupal. Se concluye que la creación de cohesión debe ser una prioridad para los docentes y administrativos en las instituciones educativas.</p>
16	Mutonyi et al. (2020) / Noruega	Empowering leadership, work group cohesiveness, individual learning orientation and individual innovative behaviour in the public sector: empirical evidence from Norway	Comportamiento innovador individual, liderazgo empoderador y la orientación al aprendizaje individual	El estudio destaca la importancia de utilizar factores como la cohesión del grupo para mediar las relaciones entre el liderazgo y el comportamiento, lo que a su vez estimula la innovación entre los individuos y contribuye al equilibrio, apoyo y estímulo. De esta manera, se fomenta, motiva e inspira un comportamiento más innovador en un área altamente competitiva.
17	Ramírez et al. (2023) / España	Team Cohesion Profiles: Influence on the Development of Mental Skills and Stress Management	Habilidades mentales, manejo del estrés, autoconfianza	Se identificaron perfiles de cohesión de equipo y se examinaron a los participantes para determinar si diferían significativamente en sus habilidades mentales y manejo del estrés. Se concluye que la combinación de bajo individualismo, alta cohesión social y el espíritu de equipo es la más recomendable para promover las habilidades mentales y la autoconfianza en los deportistas. Como implicaciones prácticas, los programas que entrenan las habilidades mentales de los deportistas y controlan la gestión deben considerar la importancia de la cohesión del equipo para obtener mejoras en los resultados de las competiciones.

El análisis de los datos sobre la cohesión grupal en contextos educativos y deportivos revela aspectos significativos entre los estudios revisados. En términos de concordancias, diversos estudios coinciden en que la cohesión grupal es fundamental para mejorar el rendimiento, el comportamiento cívico y la creatividad, tanto a nivel individual como colectivo. Rull y Margas (2019), destacan la importancia de la regulación emocional en actividades físicas, lo que se alinea con las conclusiones de Pérez et al. (2021), sobre el aprendizaje cooperativo, donde se observa que este tipo de estrategias fomenta la inclusión y participación en actividades deportivas. Asimismo, el liderazgo empoderador, mencionado por Lee et al. (2018), también se presenta como un factor clave que fortalece la cohesión grupal y promueve un ambiente motivador.

Los enfoques metodológicos varían considerablemente, algunos estudios, como el de Torralbas (2022), utilizan técnicas sociométricas para evaluar la cohesión grupal, mientras que otros, como el de Nakazawa y Nishihara (2019), se centran en la instrucción basada en juegos para mejorar las interacciones entre estudiantes; otros abordan la cohesión desde una perspectiva cultural, como el trabajo de Grimminger y Möhwald (2020), que examina cómo la educación intercultural puede influir en las actitudes hacia la diversidad cultural y la cohesión social. Asimismo, las estrategias cooperativas, como la propuesta por Perez et al.

(2022), consideran que la puntuación colectiva, las parejas-comprobar-realizar, el reto-retro-intercambio y la evaluación continua y formativa están vinculadas al proceso de aprendizaje y a la inclusión de la cohesión de grupo de todo el alumnado.

Por otro lado, se propone aplicar el aprendizaje cooperativo en el área de educación física, considerando estrategias de confianza-cohesión grupal, familiarización consolidación y ejecución, que engloba los cinco dominios de acción motriz que se establecen para esta área, como plantea Martín y Jiménez (2021). Además, Nakazawa y Nishihara (2019), consideran que la instrucción basada en juegos y el uso de materiales educativos tienen un efecto positivo en las emociones de los estudiantes, como la cohesión grupal y las interacciones de los estudiantes. En ese sentido, también se presentaron estrategias de inclusión que fomentan la empatía y la cohesión grupal y la danza, como el baile cuadrado para aumentar el bienestar subjetivo positivo de las mujeres, disminuir sus emociones negativas, lo que puede mejorar su salud a largo plazo y promueve la cohesión grupal

Algunos estudios consideran que el compromiso corporal durante el deporte y la actividad física implica amenazas físicas, simbólicas y emociones asociadas que necesitan ser reguladas, lo que influye en las actitudes interpersonales e intergrupales que guían las conductas de los practicantes hacia individuos y grupos durante la actividad actual, así

como más tarde y en otros contextos. Las actitudes interpersonales e intergrupales son importantes en el deporte y la actividad física, como plantean Rull y Margas (2019), por lo que influyen en cohesión de grupo, la cooperación, la agresividad y el afrontamiento durante el rendimiento, la inclusión social y la construcción de ciudadanía en educación y actividades físicas adaptadas.

El liderazgo empoderador influye en la cohesión del grupo de trabajo porque el objetivo de es fomentar la independencia, disminuyendo las limitaciones de la impotencia para impulsar la motivación e inspirar el autodesarrollo, como plantean Lee et al. (2018). Del mismo modo, se establece que los niveles de cohesión de grupo se encuentran adecuados en dimensiones como atracción individual y al grupo con la posición de juego adecuada. Es posible indicar que las diferencias entre los niveles de cohesión están más presentes cuando se analiza la posición de juego. Un elemento para considerar es el contexto específico en el que se estudia la cohesión grupal. Por ejemplo, los hallazgos de Morão et al. (2019), sobre atletas juniors de fútbol subrayan que la dinámica de las relaciones grupales es más determinante que las características individuales, lo que contrasta con otros estudios que enfatizan el papel del liderazgo o del empoderamiento psicológico en la cohesión.

Siguiendo un análisis crítico de los estudios incluidos en la revisión se detectan limitaciones y sesgos que se detallan a continuación.

Limitaciones de la evidencia incluida en la revisión

La revisión incluye estudios de diferentes países y contextos, lo que puede dificultar la generalización de los resultados. Cada contexto cultural y educativo puede influir en la cohesión grupal y las dinámicas observadas.

Los estudios abarcan diversas metodologías, desde análisis cualitativos hasta cuantitativos. Esta heterogeneidad puede llevar a inconsistencias en los resultados y dificulta la comparación directa entre las investigaciones.

Algunos estudios son transversales y no evalúan el impacto a largo plazo de las intervenciones sobre la cohesión grupal. Esto limita la comprensión de cómo se desarrollan y mantienen estas dinámicas a lo largo del tiempo. Otros pueden tener tamaños de muestra reducidos o no representativos, lo que afecta la validez externa de los hallazgos. Por ejemplo, el estudio sobre judo menciona preocupaciones sobre la inclusión, pero no proporciona datos suficientes para generalizar sus conclusiones.

Algunos artículos se centran en resultados muy específicos relacionados con la cohesión grupal, como el liderazgo empoderador o el bienestar psicológico, sin abordar cómo estos factores interactúan con otros elementos del entorno educativo o deportivo.

Sesgos posibles en la revisión de la evidencia

Existe una tendencia a que se publiquen más estudios con resultados positivos o significativos, lo que puede llevar a una sobreestimación de la efectividad de las intervenciones sobre la cohesión grupal. Esto significa que los estudios con hallazgos negativos o nulos pueden ser subrepresentados.

La variabilidad en las herramientas y métodos utilizados para medir la cohesión grupal puede introducir sesgos. Diferentes estudios pueden emplear definiciones y escalas distintas para evaluar la cohesión, lo que dificulta comparaciones y generalizaciones.

Factores externos no controlados, como el ambiente escolar o las políticas educativas, pueden influir en los resultados relacionados con la cohesión grupal. Si estos factores no son considerados, puede haber confusión sobre qué intervenciones realmente afectan la cohesión.

Independientemente de estas limitantes, es evidente que existe un consenso general sobre la necesidad de fomentar la cohesión grupal para lograr resultados positivos en diversos entornos. Sin embargo, las diferencias metodológicas y contextuales sugieren que las estrategias deben ser adaptadas a cada situación específica para maximizar su efectividad. Esto implica un llamado a futuras investigaciones para explorar con profundidad cómo diferentes factores pueden interactuar para influir en la cohesión grupal y su impacto en el rendimiento y bienestar general de los individuos en contextos educativos y deportivos.

Discusión

Los estudios revisados destacan que la cohesión grupal está correlacionada positivamente con el rendimiento y la satisfacción de los estudiantes, vinculados a las actividades de educación física, lo que es corroborado por Benavides et al. (2024), quienes confirman que una mayor cohesión grupal se asocia con un incremento en la satisfacción y una mejor adherencia a las actividades físicas. Sin embargo, Estrada et al. (2024), observan que esta relación puede ser más fuerte en grupos pequeños, sugiriendo que este puede influir en la percepción de cohesión.

Los resultados de algunos estudios concuerdan con los obtenidos por Mayor et al. (2024), quienes revelan diferencias significativas en la percepción de cohesión entre géneros, donde los hombres reportan una mayor satisfacción en contextos de cooperación grupal que las mujeres. Esto contrasta con otros estudios como el de Flores y Amaru (2022), que indican que las mujeres tienden a mostrar una preferencia más alta por la cohesión grupal, sugiriendo que las dinámicas de género pueden influir en cómo se experimenta y se valora la cohesión dentro de los grupos.

Se concuerda con Sánchez et al. (2024), quienes demuestran que los estilos de liderazgo empoderador, que promueven el refuerzo positivo, están asociados con un clima motivacional orientado a la tarea, lo que a su vez potencia la cohesión grupal. Esto se alinea con los resultados de Sánchez et al.

(2021), que sugieren que los líderes que crean un ambiente inclusivo y colaborativo logran aumentar la satisfacción y el compromiso, lo que se traduce en una mayor cohesión. Asimismo, se coincide con Morales et al. (2024), quienes determinan que los factores culturales influyen en la cohesión social y destacan que las dinámicas grupales son más determinantes que las características individuales, sugiriendo que el contexto específico puede alterar significativamente los resultados sobre la cohesión.

CONCLUSIONES

Las investigaciones sobre la cohesión grupal en contextos educativos y deportivos han revelado conclusiones significativas que destacan su importancia e influencia en el rendimiento del equipo, en el desarrollo de habilidades que los estudiantes aplican en diversas áreas, en el aumento del bienestar psicológico mediante estrategias de afrontamiento, fomenta la autoconfianza y contribuye a optimizar las dinámicas interpersonales en las actividades de educación física, promoviendo la ayuda mutua y la inclusión social.

Las estrategias de aprendizaje cooperativo son efectivas para incrementar la participación y conexión entre los estudiantes, facilitando un entorno donde se transmiten valores fundamentales. La formación de equipos en el entrenamiento deportivo mejora la cohesión e impacta positivamente en el clima del equipo y en las habilidades comunicativas de los atletas. El liderazgo empoderador se identifica como un elemento crucial que potencia la

motivación, contribuye activamente en el accionar del equipo, aumenta la cohesión de grupo y mejora el rendimiento individual y grupal.

Es fundamental implementar enfoques metodológicos adaptativos que consideren las características específicas de cada grupo y su contexto para maximizar los beneficios de la cohesión grupal. La adopción de programas estructurados que integren estrategias cooperativas y promuevan un liderazgo inclusivo puede ser clave no solo para mejorar el rendimiento académico y deportivo, sino también para potenciar el bienestar psicológico de los participantes.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Aguinaga, Í., Herrero, D. y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 21(1), 86-101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Benavides, M. J., Alonso, J. M., Melguizo, E. y Ubago, J. L. (2024). Niveles de Actividad Física y aspectos saludables en niños de 4 a 6 años de Granada. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 10(1), 94-107. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9930>
- Descamps, G., Massart, A., Rizzo, T., Oblak, V. P. y Campos, M. J. (2024). Behavioral beliefs and attitudes of judo teachers regarding inclusion of participants with intellectual developmental disorders: insights from qualitative interviews. *Retos: nuevas tendencias*

- en educación física, deporte y recreación(59), 1103-1115. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9704697>
- Estrada, E. G., Quispe, Y. A., Ayay, G. y Yupanqui, E. H. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(61), 164-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9753000>
- Flores, A. y Amaru, Y. (2022). Influencias socioculturales que enfrenta la mujer futbolista en el departamento de Puno. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(43), 968-978. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072017>
- Forsyth, D. R. (2021). Recent advances in the study of group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, Practice*, 25(3), 213. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/gdn0000163>
- Grimminger, E. y Möhwald, A. (2020). Enhancing social cohesion in PE classes within an intercultural learning program: Results of a quasi-experimental intervention study. *Physical Education Sport Pedagogy*, 25(3), 316-329. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1741532>
- Kao, C.-C. (2019). Development of team cohesion and sustained collaboration skills with the sport education model. *Sustainability*, 11(8), 2348. <https://doi.org/10.3390/su11082348>
- Lee, A., Willis, S. y Tian, A. W. (2018). Empowering leadership: A meta-analytic examination of incremental contribution, mediation, and moderation. *Journal of organizational behavior*, 39(3), 306-325. <https://doi.org/10.1002/job.2220>
- Leo, F. M., López, M. A., Fernández, J., Pulido, J. y García, L. (2022). Desarrollo de la cohesión y las relaciones sociales en clase para optimizar la motivación e implicación en Educación Física. In *Motivar en Educación Física: Evidencias científicas y aplicaciones prácticas para los docentes* (pp. 131-145). Universidad de Zaragoza.
- Marmarosh, C. L. y Sproul, A. (2021). Group cohesion: Empirical evidence from group psychotherapy for those studying other areas of group work. In *The psychology of groups: The intersection of social psychology and psychotherapy research* (Vol. X, pp. 169-189). American Psychological Association.
- Martín, G. y Jiménez, P. J. (2021). Propuesta metodológica para implantar el aprendizaje cooperativo en las clases de educación física en base a los dominios de acción motriz. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(42), 524-534. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87860>
- Mayor, I., Sanchis, G. y Ávalos, M. A. (2024). Diferencias de género y edad en la motivación hacia la Educación Física en Educación Primaria en estudiantes españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(61), 971-978. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9777412>
- Melentiev, A. N., Rakovetsky, A. I., Nikitchenko, S. U. y Frolov, S. A. (2023). Categories of "team building" in the construction of tools for content analysis of the information array on physical culture and sport. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*(11). <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85140008520&origin=inward&txGid=f7416b84d1ff7200db256795a35e2b07>
- Merino, R. G. y Mora, J. L. (2022). La hibridación de los modelos pedagógicos de aprendizaje cooperativo y educación aventura como estrategia didáctica para la mejora de la convivencia y la gestión de conflictos en el aula: una experiencia práctica desde las clases de educación física y tu. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(43), 1037-1048. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8106408>

- Morales, J. J., Lapo, R. G., Lavanda, L. F. y Sánchez, L. C. (2024). Estrategias para Fomentar la Inclusión de Estudiantes con Diversidades Funcionales en Clases de Educación Física. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 1(4), 188-201. <https://revistasaga.org/index.php/saga/article/view/23>
- Morão, K. G., Verzani, R. H., Bagni, G., Rebutini, F. y Machado, A. A. (2019). Estudo exploratório da Coesão em atletas juniores de futebol. *Educación Física y Ciencia*, 21(2), 82-82. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e082>
- Mutonyi, B. R., Slåtten, T. y Lien, G. (2020). Empowering leadership, work group cohesiveness, individual learning orientation and individual innovative behaviour in the public sector: empirical evidence from Norway. *International Journal of Public Leadership*, 16(2), 175-197. <https://www.emerald.com/insight/2056-4929.htm>
- Nakazawa, K. y Nishihara, Y. (2019). Use of Quantitative Content Analysis to Redesign the University Physical Education Course Based on Students' Reflections. 7th International Conference on Information and Education Technology, Neva York, Estados Unidos.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, l. C. y. l. C. (2015). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. 38ª sesión de la Conferencia General de la UNESCO, Qatar.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez, A., Guijarro, E., Sierra, J. V. y Evangelio, C. (2021). "Soccer can be inclusive": cooperative learning in the teaching-learning of soccer in physical education. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11(16), 1-22. <https://n9.cl/znvbs>
- Ramírez, A., Vega, M. y González, H. (2023). Team Cohesion Profiles: Influence on the Development of Mental Skills and Stress Management. *Journal of Sports Science & Medicine*, 22(4), 637-644. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.637>
- Revilla, J. C. y Puyod, A. G. (2023). La complejidad y diversidad de las figuraciones grupales juveniles. Más allá del grupo de iguales. *Revista internacional de sociología*, 81(1), e221-e221. <https://doi.org/10.3989/ris.2023.81.1.21.148>
- Reyes, A., Ibañez, M., Villagra, N., Maureira, P. y Pávez, G. (2021). Tiempo de compromiso motor en educación física para enseñanza primaria. Una revisión sistemática. *Páginas de Educación*, 14(2), 1-27. <https://doi.org/10.22235/pe.v14i2.2587>
- Rojo, J., Polo, I., Gomez, S. y Galán, M. C. (2024). Associations between the Perceived Importance of Physical Education and Group Cohesion in Secondary School Students. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(51), 1502-1509. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99823>
- Rull, M. y Margas, N. (2019). Régulation des menaces inhérentes aux activités physiques et sportives et construction des attitudes interpersonnelles et intergroupes: revue théorique et perspectives. *Movement Sport Sciences-Science Motricité*(3), 61-77. <https://doi.org/10.1051/sm/2019012>
- Sánchez, A., González, I. y Hernández, A. (2021). Percepción del profesorado de Educación Física sobre el Aprendizaje Cooperativo y su relación con la Inteligencia Emocional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(41), 735-745. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8074574>
- Sánchez, C., Reigal, R. E., Morales, V. y Hernández, A. (2024). Relaciones entre el Liderazgo Transformacional del profesor y las experiencias óptimas de adolescentes en Educación Física: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 24(3), 1-18. <https://doi.org/10.6018/cpd.623711>
- Sun, Y., Ji, P., Wang, Y. y Fan, H. (2021). The association between the subjective exercise experience of Chinese women participating in square dance and group cohesion: the mediating effect of income. *Frontiers in Psychology*, 12, 700408. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700408>

- Thornton, C., Miller, P. y Perry, K. (2020). The impact of group cohesion on key success measures in higher education. *Journal of Further Higher Education*, 44(4), 542-553. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1594727>
- Torrallas, J. E. (2022). Indicadores para evaluar cohesión grupal en grupos escolares con el empleo de la técnica sociométrica. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 111-122. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n3/2218-3620-rus-14-03-111.pdf>

ACERCA DE LOS AUTORES

Ramiro Norberto Quintana Otero. Maestro en educación con mención en docencia y gestión educativa. Docente universitario en la especialidad de educación física; investigador en la línea de educación superior, Perú.

Jessica Paola Palacios Garay. Doctora en educación, Universidad Nacional Federico Villarreal. Segunda especialidad en didáctica universitaria, Universidad Ricardo Palma. Doctorado en administración, Universidad de Celaya México. Maestría con mención en investigación y docencia superior, Universidad del Callao. Consultora en aspectos de investigación de diversas universidades del país, expositora en temas de investigación a nivel nacional e internacional, docente universitaria a nivel de posgrado en la Universidad Nacional Federico Villarreal, Universidad César Vallejo y Escuela de Artillería del Ejército del Perú.