

## Ocio activo y actividad física en el aprendizaje colaborativo de jóvenes con síndrome de Down

### *Active leisure and physical activity in collaborative learning for young people with Down syndrome*

Nicolás Vidal-Fernández<sup>1</sup>

Orcid: 0000-0002-1447-0949

Michelle Castro—Camousseight<sup>2</sup>

Orcid: 0009-0006-9575-966X

<sup>1</sup>Programa de Doctorado en Ciencia de la Actividad Física. Facultad de Ciencia de la Educación. Universidad Católica del Maule. Talca. Chile.

<sup>2</sup>Escuela de Educación Inicial. Carrera de Educación Parvularia. Facultad de Educación. Universidad Católica Silva Henríquez. Santiago. Chile.

#### RESUMEN

**Objetivo:** El ensayo propone una **estructura argumentativa** que integra el aprendizaje colaborativo, el ocio activo y la actividad física como estrategias clave para promover una inclusión educativa significativa en estudiantes con síndrome de Down.

**Metodología:** Se desarrolla una revisión teórica y documental de fuentes especializadas en inclusión educativa, aprendizaje colaborativo, ocio activo y actividad física en personas con síndrome de Down. Se emplea un enfoque cualitativo de tipo exploratorio y argumentativo, orientado a construir una estructura conceptual integradora que permita repensar

prácticas pedagógicas desde una perspectiva inclusiva.

**Conclusión:** La articulación del aprendizaje colaborativo, el ocio activo y la actividad física como estrategias pedagógicas permite avanzar hacia una inclusión educativa más significativa para jóvenes con síndrome de Down. Por tanto, es posible concluir que transformar la experiencia escolar requiere institucionalizar enfoques integradores que reconozcan la diversidad como potencia educativa y promuevan el desarrollo integral desde una perspectiva lúdica, corporal y cooperativa.

**Palabras clave:** Ocio activo, actividad, física, aprendizaje, colaborativo, jóvenes, síndrome Down.



ENSAYO

Recibido: 05 de Agosto, 2025  
Aceptado: 15 de Septiembre, 2025

#### Correspondencia:

Michelle Castro-Camousseihht

E-mail:

[mcastro@ucsh.cl](mailto:mcastro@ucsh.cl)



## ABSTRACT

**Objective:** This essay proposes an argumentative structure that integrates collaborative learning, active leisure, and physical activity as key strategies for promoting meaningful educational inclusion for students with Down syndrome.

**Methodology:** This essay conducts a theoretical and documentary review of specialized sources on educational inclusion, collaborative learning, active leisure, and physical activity for individuals with Down syndrome. This essay employs an exploratory and argumentative qualitative approach aimed at constructing an integrative conceptual structure that allows for rethinking pedagogical practices from an inclusive perspective.

**Conclusion:** The integration of collaborative learning, active leisure, and physical activity as pedagogical strategies allows for progress toward more meaningful educational inclusion for young people with Down syndrome. Therefore, it is possible to conclude that transforming the school experience requires institutionalizing integrative approaches that recognize diversity as an educational asset and promote holistic development from a playful, embodied, and cooperative perspective.

**Keywords:** Active leisure, activity, physical, learning, collaborative, youth, Down syndrome.

## Introducción

En las últimas décadas, la inclusión educativa y social de jóvenes con síndrome de Down (SD) ha cobrado relevancia, destacando la necesidad de metodologías innovadoras que favorezcan su desarrollo integral. Sin embargo, persiste un vacío en estrategias pedagógicas que integren de manera efectiva el ocio activo y la actividad física dentro de enfoques colaborativos, limitando oportunidades para fortalecer sus habilidades socioemocionales y su participación plena en entornos grupales. Este ensayo analiza cómo dinámicas basadas en movimiento, juego y cooperación pueden transformar los procesos de aprendizaje, superando las barreras del modelo tradicional, frecuentemente individualizado y rígido.

Se asume que, pese a los avances en educación inclusiva, muchos programas no aprovechan el potencial pedagógico de la actividad física estructurada ni del aprendizaje colaborativo. Esto repercute en dificultades para que los jóvenes con SD desarrollen autonomía, comunicación asertiva o trabajo en equipo, competencias clave para la

vida independiente. La pregunta central que guía este trabajo es: ¿De qué manera el ocio activo y la actividad física pueden fortalecer las habilidades sociales y emocionales en el aprendizaje colaborativo de jóvenes con SD, facilitando su inclusión en entornos educativos y grupales? Para responder a estas preguntas se plantea un qué objetivo propone una estructura argumentativa que integra el aprendizaje colaborativo, el ocio activo y la actividad física como estrategias clave para promover una inclusión educativa significativa en jóvenes con SD.

La relevancia de este ensayo radica en su potencial para ofrecer evidencia sobre estrategias lúdico-físicas como herramientas de inclusión, desde la mirada del ocio activo. En un contexto donde la inclusión real demanda creatividad pedagógica, este artículo invita a repensar el aprendizaje como un proceso corporal, colectivo y significativo, especialmente para quienes experimentan el mundo desde una diversidad funcional enriquecedora.

## Desarrollo

La inclusión educativa ha transitado desde modelos asistencialistas hacia enfoques basados en derechos, reconociendo la diversidad funcional como parte inherente de la experiencia humana<sup>1,2</sup>. En el caso del SD, los avances en medicina y pedagogía han contribuido significativamente al aumento de la esperanza de vida y a una mayor participación social de las personas con esta condición<sup>3</sup>. No obstante, persisten barreras estructurales y actitudinales que dificultan la implementación de prácticas educativas que promuevan el desarrollo integral, más allá del rendimiento académico<sup>4</sup>.

En este contexto, el aprendizaje colaborativo se presenta como una estrategia pedagógica clave. Basado en la teoría sociocultural de Vygotsky<sup>5</sup>, este enfoque destaca la interacción social como motor del desarrollo cognitivo y emocional. Para jóvenes con SD, el aprendizaje colaborativo favorece habilidades como la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos<sup>6</sup>. Sin embargo, su aplicación suele limitarse a entornos estructurados, sin incorporar dimensiones lúdicas o kinésicas que podrían potenciar la motivación y la cohesión grupal<sup>7</sup>.

El ocio, entendido como un espacio de autonomía, creatividad y bienestar<sup>8,9</sup>, ofrece oportunidades pedagógicas valiosas. El ocio activo, que implica participación física, cognitiva o social, incluye actividades como deportes adaptados, danza, juegos cooperativos y talleres

artísticos<sup>10</sup>. Estas prácticas promueven el desarrollo de habilidades motoras, la autoestima y la comunicación en jóvenes con SD<sup>11</sup>.

En contraste, ocio pasivo como ver televisión o navegar en redes sociales puede fomentar el sedentarismo y el aislamiento si se practica en exceso<sup>12</sup>. La integración del ocio activo en estrategias de aprendizaje colaborativo permite romper con los métodos tradicionales rígidos, facilitando la inclusión mediante dinámicas basadas en el movimiento<sup>6</sup>.

Esta crítica al modelo educativo tradicional, centrado en la individualización y la repetición, ha dado paso a pedagogías corporales<sup>13</sup> y cooperativas<sup>14</sup>, que priorizan el juego, el movimiento y la interdependencia positiva. Estas propuestas se alinean con la "pedagogía de las capacidades", que pone énfasis en las potencialidades de los estudiantes por sobre sus limitaciones<sup>15</sup>.

A pesar de la existencia de investigaciones sobre actividad física en personas con SD<sup>16</sup> y sobre aprendizaje colaborativo<sup>17</sup>, se observa una escasez de estudios que integren ambos enfoques desde una perspectiva pedagógica innovadora. Este trabajo busca contribuir a ese vacío, proponiendo un marco teórico-práctico que combine ocio activo, actividad física y aprendizaje colaborativo como herramientas para fortalecer la inclusión educativa.

## Conclusión

La inclusión educativa de personas con SD representa no solo un imperativo ético, sino también un desafío estructural que interpela profundamente los fundamentos del sistema educativo tradicional. A pesar de los avances normativos y conceptuales hacia una educación basada en derechos, la práctica cotidiana aún evidencia tensiones entre el discurso inclusivo y las metodologías empleadas. La persistencia de enfoques centrados en la homogeneización del aprendizaje y la evaluación estandarizada limita las posibilidades de una inclusión genuina, que

reconozca y valore la diversidad como un recurso pedagógico y no como una dificultad a gestionar.

En este sentido, la incorporación del aprendizaje colaborativo y del ocio activo como herramientas pedagógicas no debe entenderse como una estrategia complementaria, sino como una transformación epistemológica del acto educativo. Estas prácticas, al integrar dimensiones corporales, emocionales y sociales, permiten resignificar el aula como un espacio de encuentro, creatividad y construcción colectiva del conocimiento. Particularmente en el caso de

estudiantes con SD, estas metodologías no solo favorecen el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales, sino que también promueven una participación más equitativa y significativa.

Sin embargo, esta transformación requiere una revisión crítica de las estructuras escolares, de la formación docente y de los marcos curriculares vigentes. La inclusión no puede depender exclusivamente de la voluntad individual de educadores comprometidos, sino que debe institucionalizarse como principio rector de la política educativa. Asimismo, es necesario superar

la dicotomía entre lo académico y lo lúdico, entre lo corporal y lo cognitivo, reconociendo que el aprendizaje es un fenómeno integral que se nutre de múltiples dimensiones de la experiencia humana.

Finalmente, la escasez de investigaciones que articulen de manera sistemática el ocio activo, la actividad física y el aprendizaje colaborativo desde una perspectiva pedagógica inclusiva revela un vacío que este trabajo busca comenzar a llenar.

## Referencias

1. UNESCO. The Salamanca Statement and Framework for Action on Special Needs Education. Adopted by the World Conference on Special Needs Education: Access and Quality. 1994;
2. Booth T, Ainscow M. Developing Learning and Participation in Schools. Bristol: Centre for Studies on Inclusive Education; 2002.
3. Vygotskii LS. Mind in society: Development of higher psychological processes. Cole M, John-Steiner V, Scribner S, Souberman E, editores. Cambridge: Harvard University Press; 1978.
4. Giné C, Gràcia M, Vilà M, Vilaseca R. La inclusión educativa: de la teoría a la práctica. Revista de Educación Inclusiva. 2016;9(1):45–60.
5. Buckley S, Bird G. Education for individuals with down syndrome: Education: An overview. Portsmouth: Down Syndrome Educational Trust; 2002.
6. Johnson DW, Johnson RT. An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. Educ Res [Internet]. 2009;38(5):365–79. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3102/0013189X09339057>
7. Putnam JW. Cooperative learning and strategies for inclusion: Celebrating diversity in the classroom. Putnam JW, editor. Baltimore, MD, Estados Unidos de América: Brookes Publishing; 1998.
8. Dumazedier J. Towards a Society of Leisure. Nueva York, NY, Estados Unidos de América: Free Press; 1967.
9. Cuenca Cabeza M. El ocio como experiencia educativa. Barcelona: Graó; 2014.
10. Caldwell LL. Leisure and health: why is leisure therapeutic? Br J Guid Counc [Internet]. 2005;33(1):7–26. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/03069880412331335939>

11. Shields N, Synnot AJ, Barr M. Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *Br J Sports Med* [Internet]. 2012;46(14):989–97. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090236>
12. Kubey R, Csikszentmihalyi M. Television and the quality of life: How viewing shapes everyday experience. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 2002.
13. Laban R. The mastery of movement. London: ; 1971. London: Macdonald & Evans; 1971.
14. Ovejero A. El Aprendizaje Cooperativo: Una Alternativa Eficaz a la Enseñanza Tradicional. Madrid: Ediciones Morata; 1990.
15. Fidler DJ. The emerging down syndrome behavioral phenotype in early childhood: Implications for practice. *Infants Young Child* [Internet]. 2005;18(2):86–103. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/00001163-200504000-00003>
16. Gillies R, University of Queensland. Cooperative learning: Review of research and practice. *Aust J Teach Educ* [Internet]. 2016;41(3):39–54. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2016v41n3.3>
17. Stainback W, Stainback S. Support networks for inclusive schooling: Interdependent integrated education. Baltimore, MD, Estados Unidos de América: Brookes Publishing; 1990.

**Conflicto de intereses:** Trabajo realizado en total acuerdo de parte de sus autores, por tanto, no tiene conflictos de intereses.

**Financiamento:** Trabajo financiado por los propios autores.