

REFLEXIONES PEDAGÓGICAS UROSARIO

ISSN: 2500-5979 • ISSNNE 2500-6150
Abril de 2025, Bogotá



El tenis de mesa: un camino hacia el aprendizaje de habilidades para la vida

Para citar: Cubillos Caicedo, J. A. (2025).
El tenis de mesa: un camino hacia el
aprendizaje de habilidades para la
vida. *Reflexiones Pedagógicas*, 39.
[https://doi.org/10.12804/
issne.2500-6150_10336.45315_ceap](https://doi.org/10.12804/issne.2500-6150_10336.45315_ceap)

TABLA DE CONTENIDO

Resumen

2

Contexto del curso y de la experiencia
de aprendizaje

2

El proceso durante el desarrollo del curso

3

Desarrollo de las clases

7

Principales resultados y aprendizajes
obtenidos con el desarrollo del curso

10

Referencias

13

JENNY ALEJANDRA
CUBILLOS CAICEDO
Profesora de hora cátedra,
Decanatura del Medio Universitario


Universidad del
Rosario


Centro de Enseñanza, Aprendizaje
y Trayectoria Profesional

Resumen

Este documento contiene una reflexión sobre cómo la electiva deportiva: Tenis de Mesa, ofertada desde de la Decanatura del Medio Universitario, contribuye al desarrollo y fortalecimiento de habilidades para la vida, como la comunicación, las relaciones interpersonales y la empatía, a través de actividades psicomotrices. Se evidencia de qué modo el trabajo contribuye al desarrollo integral de las y los estudiantes de la Universidad, bajo la premisa vivir, sentir y disfrutar, una apuesta de la Decanatura del Medio Universitario y de la Universidad del Rosario.

Contexto del curso y de la experiencia de aprendizaje

El deporte es toda actividad física que promueve tanto el desarrollo corporal como el psicológico, pues mejora la autoestima y el autoconcepto de sus practicantes dentro de un marco reglamentado y recreativo, incluso competitivo. Además, existe un mejor desarrollo social, producto de las propias actividades de la disciplina deportiva y se convierte en un excelente complemento del proceso formativo en la universidad y para el desarrollo de habilidades para la vida.

De acuerdo con Gould y Carson (2008), en el contexto deportivo, una “habilidad para la vida” se define como “aquellas capacidades y habilidades personales relacionadas con el establecimiento de metas, el control emocional, la autoestima o la conciencia ética. Dichas habilidades pueden ser facilitadas o desarrolladas en el deporte y son transferidos para su uso en entornos no deportivos” (p. 60). Tal como lo señalan Kramers et al. (2021), un componente clave dentro de la definición ofrecida por Gould es la transferencia, entendida por Pierce et al. (2017) como el proceso continuo, mediante el cual un individuo va desarrollando o aprende e interioriza una serie de recursos personales (por ejemplo, habilidades psicosociales, conocimiento, disposición, identidad construcción o transformación) en el deporte y luego experimenta un cambio personal a través de utilización de dichos recursos en uno o más

escenarios de vida más allá del contexto donde originalmente desarrollo el aprendizaje (p. 194).

En el caso específico del tenis de mesa, se evidenció que, a pesar de ser un deporte individual, es posible favorecer en el proceso de enseñanza-aprendizaje habilidades socioemocionales, como la comunicación, las relaciones interpersonales y la empatía. Desde este contexto, en 2018 surge la electiva Del Ping Pong al Tenis de Mesa, como una posibilidad de abordar no solo habilidades deportivas, sino también habilidades para la vida. Esta asignatura de un crédito académico se ofrece de manera presencial a todos los programas académicos, en las tres sedes de la Universidad, con una intensidad horaria de dos horas semanales y un componente teórico-práctico. Los propósitos contemplados para esta electiva son:

- Empoderar al estudiante en conocimientos de la fundamentación técnica y táctica, así como reglamentación del tenis de mesa, que le permitan desarrollar mejores experiencias deportivas.
- Promover nuevos hábitos saludables que le permitan mejorar su estilo de vida.
- Transformar el pensamiento cultural frente al deporte de tenis de mesa, con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del estudiante, a través del entrenamiento de sus habilidades y capacidades psicomotrices.
- Motivar la práctica de una actividad deportiva-social que contribuya al mejoramiento del desarrollo integral en su vida como estudiante, que le ofrezca mejores herramientas sociales en su etapa como profesional.

Para lograr lo anterior, el diseño del curso propone diferentes estrategias pedagógicas que se basan en el aprendizaje activo y en el desarrollo de habilidades. Las estrategias utilizadas son: aula invertida, aprendizaje colaborativo, simulación y juego de roles, todas estas permiten concretar las intenciones pedagógicas del curso. En la figura 1 se muestra la estructura general del curso en la plataforma virtual.

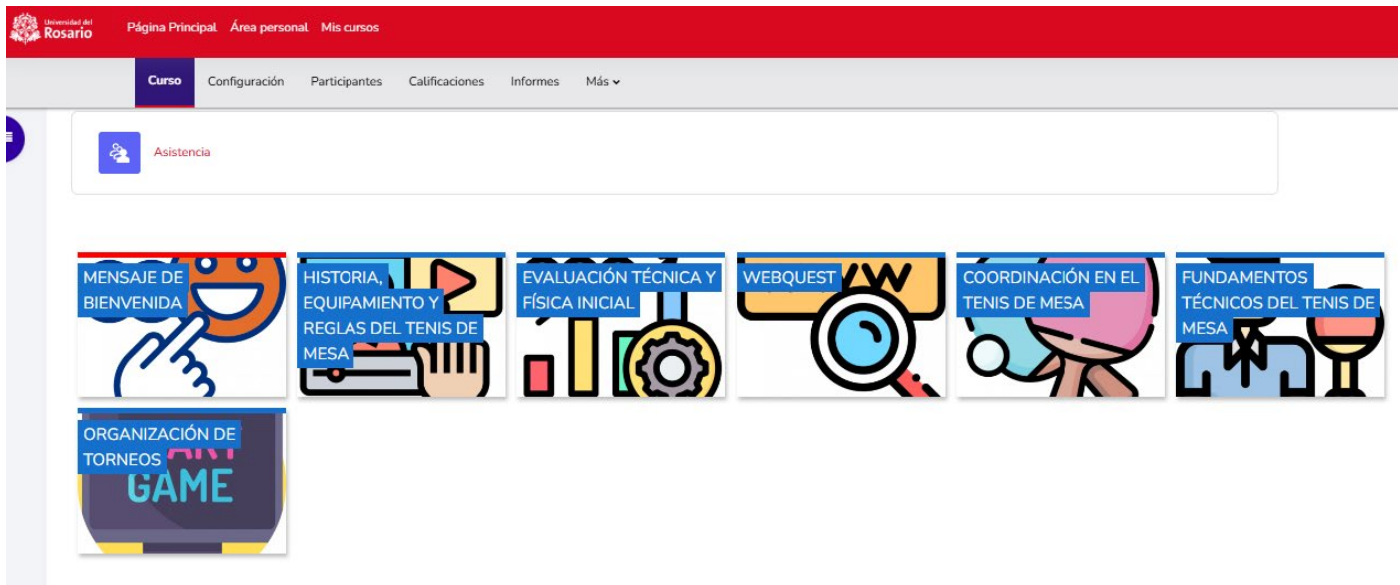


Figura 1. Estructura del curso desde la plataforma virtual e-aulas
Fuente: plataforma e-aulas de la Universidad del Rosario.

El proceso durante el desarrollo del curso

Cuando el estudiante de la Universidad del Rosario se inscribe a la electiva, tiene la plena convicción de que va a aprender a jugar tenis de mesa. Muy posiblemente se la recomendaron, porque la profesora tiene mucho conocimiento de este deporte, porque se aprende sobre la práctica deportiva o porque el ambiente es agradable, como dicen los estudiantes, “chévere”. Sin embargo, además del conocimiento específico del deporte y todas estas creencias, los estudiantes no son conscientes de que al final el principal aprendizaje que se promueve en este curso tiene que ver con el desarrollo de habilidades para la vida. Lo anterior es posible evidenciarlo en las evaluaciones que realizan las y los estudiantes durante el semestre, bien sea en el diálogo formativo de la cuarta semana o en la evaluación de final del curso.

A continuación, se describen cada una de las estrategias implementadas en el curso, describiendo las fortalezas y los resultados obtenidos.

Estrategia de juego de roles

El juego de roles es una de las estrategias que se usan en el curso y que también ayudan a fomentar el trabajo colaborativo. Esta actividad se realiza unas semanas antes de finalizar el semestre; con anticipación se sube a la plataforma un documento con diferentes roles y se invita a los alumnos a leerlo completamente como trabajo autónomo. De esta manera, se procede a organizar el torneo de dobles de la electiva con diferentes roles, compromisos y responsabilidades. Con respecto al torneo, ellos organizan todo: las instrucciones, las metas de inscripción, la logística, la premiación, el arbitraje, los escenarios, entre otros detalles. Las figuras 2 y 3 muestran las instrucciones para la actividad.

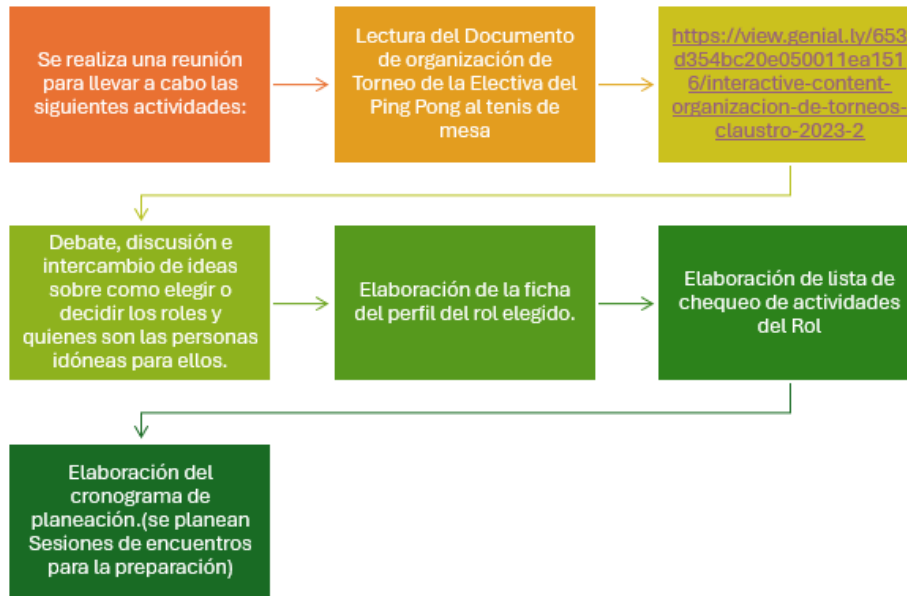


Figura 2. Instrucciones de la planeación de las actividades
Fuente: elaboración propia.

ROLES	
Aquí encontrarás la información sobre el rol y cada una de las funciones o actividades a realizar Tomar nota de cada función hace que el chek-in de las actividades sea todo un éxito, la lectura apremia	
	Explicación
JUEZ GENERAL Y JUEZ AUXILIAR DEL TORNEO	
JUEZ ARBITRO DE MESA Y JUEZ AUXILIAR	
PROTOCOLO, PREMIACION Y PUBLICIDAD.	
ORGANIZADOR DE ESCENARIO Y RECURSOS FISICOS	
JUGADORES	
LOGÍSTICA	

Figura 3. Roles y funciones del torneo de tenis de mesa
Fuente: elaboración propia.

Simulación

Las técnicas del juego se aprenderán por medio de simulaciones, información previa, herramientas y

tutorías para poder incrementar las posibilidades de su saber-hacer. Esto les permitirá un mejor desempeño en el momento de la práctica (figura 4).



Figura 4. Fases de la simulación

Fuente: elaboración propia.

Clase invertida

Se diseñaron varias herramientas de enseñanza de aspectos teóricos y prácticos que el estudiante deberá demostrar qué tanto ha interiorizado

en el momento de practicar el tenis de mesa presencialmente. Se ha hecho los ajustes pertinentes para consolidar el tema, esto es, específicamente para el trabajo de la fundamentación técnica y la organización de torneos (figura 5).



Figura 5. Contenidos teóricos de la plataforma virtual e-aulas

Fuente: Plataforma e-aulas de la Universidad del Rosario.

Método de juego de roles en la práctica

Es la metodología esencial para la retroalimentación de la fundamentación técnica entre estudiantes, con el fin de afianzar lo aprendido y visto previamente, así como retroalimentarse entre sí

hasta poder dominar la práctica de la técnica desde todos los roles de la clase: docente, practicante y colaborador. Esta estrategia también se emplea en la organización de torneos deportivos, fundamental en el momento de trabajo en equipo y la consolidación de funciones dentro de la organización (figura 6).

ELECTIVA DEL PING PONG AL TENIS DE MESA

ROLES TECNICOS.

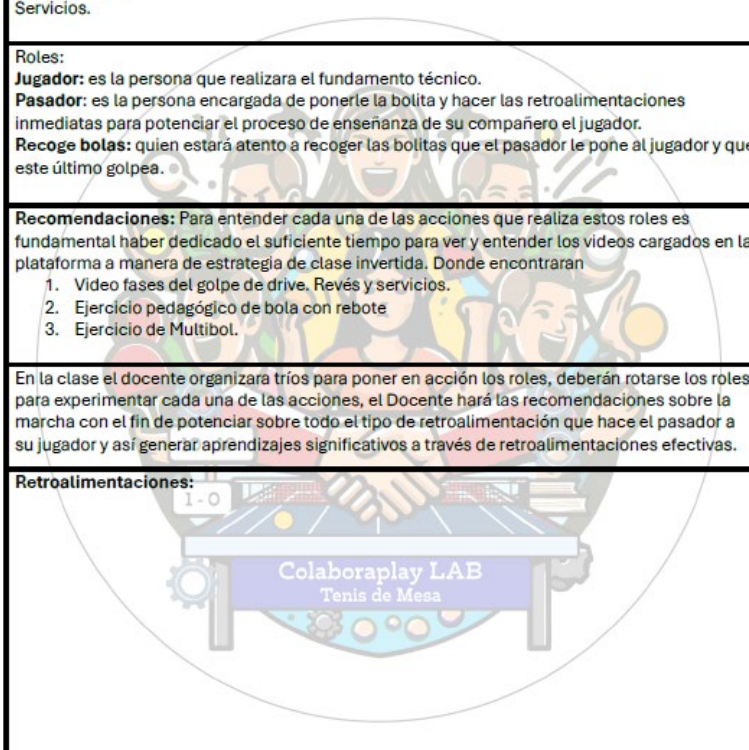
<p>Descripción: Para poder desempeñar correctamente esta actividad los estudiantes deben revisar con antelación los videos cargados en la plataforma, donde se utiliza la estrategia de clase invertida de los elementos técnicos, para llegar a la práctica a realizar lo visto y desempeñar roles específicos.</p> <p>Esta actividad aplica para las tres grandes prácticas de los fundamentos técnicos del tenis de mesa:</p> <p>Golpe de drive Golpe de revés Servicios.</p>
<p>Roles:</p> <p>Jugador: es la persona que realizara el fundamento técnico.</p> <p>Pasador: es la persona encargada de ponerle la bolita y hacer las retroalimentaciones inmediatas para potenciar el proceso de enseñanza de su compañero el jugador.</p> <p>Recoge bolas: quien estará atento a recoger las bolitas que el pasador le pone al jugador y que este último golpea.</p>
<p>Recomendaciones: Para entender cada una de las acciones que realiza estos roles es fundamental haber dedicado el suficiente tiempo para ver y entender los videos cargados en la plataforma a manera de estrategia de clase invertida. Donde encontraran</p> <ol style="list-style-type: none">1. Video fases del golpe de drive, Revés y servicios.2. Ejercicio pedagógico de bola con rebote3. Ejercicio de Multibol.
<p>En la clase el docente organizara tríos para poner en acción los roles, deberán rotarse los roles para experimentar cada una de las acciones, el Docente hará las recomendaciones sobre la marcha con el fin de potenciar sobre todo el tipo de retroalimentación que hace el pasador a su jugador y así generar aprendizajes significativos a través de retroalimentaciones efectivas.</p>
<p>Retroalimentaciones:</p> 

Figura 6. Instrucciones de roles técnicos

Fuente: material del curso e-aulas de la Universidad del Rosario.

Trabajo colaborativo

En cuanto al trabajo colaborativo, esta estrategia se pensó como la posibilidad que tienen los estudiantes de interactuar en un escenario y

fortalecer diferentes tipos de habilidades, como la comunicación, las relaciones interpersonales, etc. La figura 7 muestra algunas de las actividades realizadas de manera colaborativa en tiempo de pandemia.

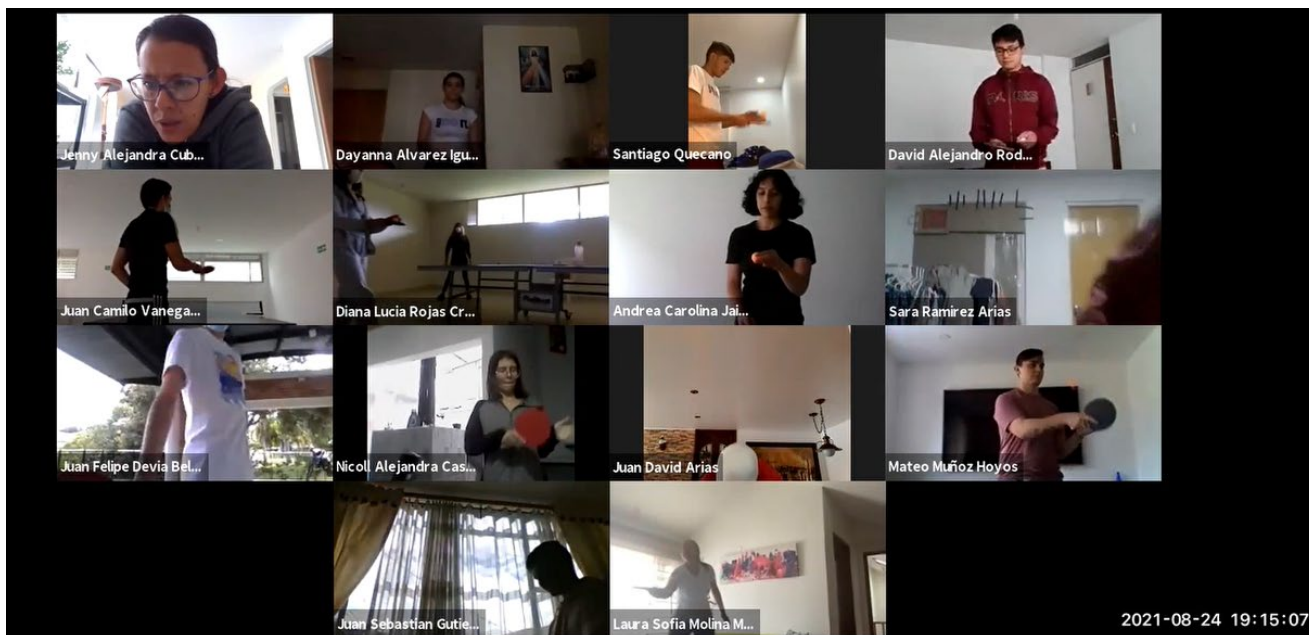


Figura 7. Prácticas técnicas de trabajo colaborativo realizadas en pandemia
Fuente: fotografía de una clase en línea por medio de la plataforma Zoom.

Desarrollo de las clases

En lo referente al desarrollo general de las clases, las temáticas se explican desde lo más sencillo hasta lo más complejo, integrando las diferentes estrategias mencionadas. Por ejemplo, se enseñan las fases del movimiento, que previamente se han abordado en la plataforma, a través de la estrategia de aula invertida, y luego en la práctica, a través del juego de roles. En este caso, los estudiantes asumen los roles de docente y de deportistas, generando retroalimentaciones que aseguren el aprendizaje de cada fase del movimiento.

Posteriormente, ejercicios pedagógicos en la mesa permiten practicar esas fases en diferentes grados de dificultad, hasta llegar a un todo que se llama *multibol de golpe de drive*. En estos ejercicios, los estudiantes asumen los roles de jugadores, pasador o docente o recogebolos. Así, pueden poner en práctica cada uno de los ejercicios aprendidos, corrigiendo y perfeccionando la técnica. La figura 8 muestran otras actividades colaborativas que realizamos y que potencian habilidades comunicativas a través de las instrucciones.

ELECTIVA DEL PING PONG AL TENIS DE MESA

Actividad: juego de las instrucciones

Las instrucciones tienen varios propósitos fundamentales en el proceso de enseñanza aprendizaje en la electiva del ping pong al tenis de mesa:

Permite dar claridad y un correcto direccionamiento de las actividades técnicas de mayor dificultad, guiándolos a entender los objetivos y metas de cada actividad, esto hace que se aumente la eficiencia en el cumplimiento de tareas. Permite mostrar una estructura y organización de los contenidos de manera lógica y secuencial de los aspectos técnicos que se transfieren a cualquier proceso de enseñanza, facilitando la comprensión y retención de la información. En el seguimiento de pasos específicos pueden alcanzar los resultados esperados de una manera más efectiva, esto a su vez incrementa la motivación y la confianza; las instrucciones más claras y precisas pueden motivar al estudiante al hacer que las tareas parezcan inalcanzables. Cuando los estudiantes entienden lo que se les pide son más propensos a sentirse seguros y competentes, aumentan la participación y el compromiso brindándoles confianza para aportar en el trabajo colaborativo, generando un paso importante en la responsabilidad y autonomía en cada una de las actividades.

Descripción: Se elabora un guion sobre las principales instrucciones para la clase, se comparte una parte escrita y otra por medio de un audio, con el propósito de identificar los estudiantes que instrucciones toman con mayor atención.

Colaboraplay LAB

Figura 8. Instrucciones del juego pedagógico
Fuente: material del curso en e-aulas de la Universidad del Rosario.

Teniendo en cuenta las estrategias expuestas, algunas de las actividades de evaluación que se aplicaron en el curso son:

- Evaluación inicial de los fundamentos técnicos: golpe de *drive*, revés y servicios (figura 9).

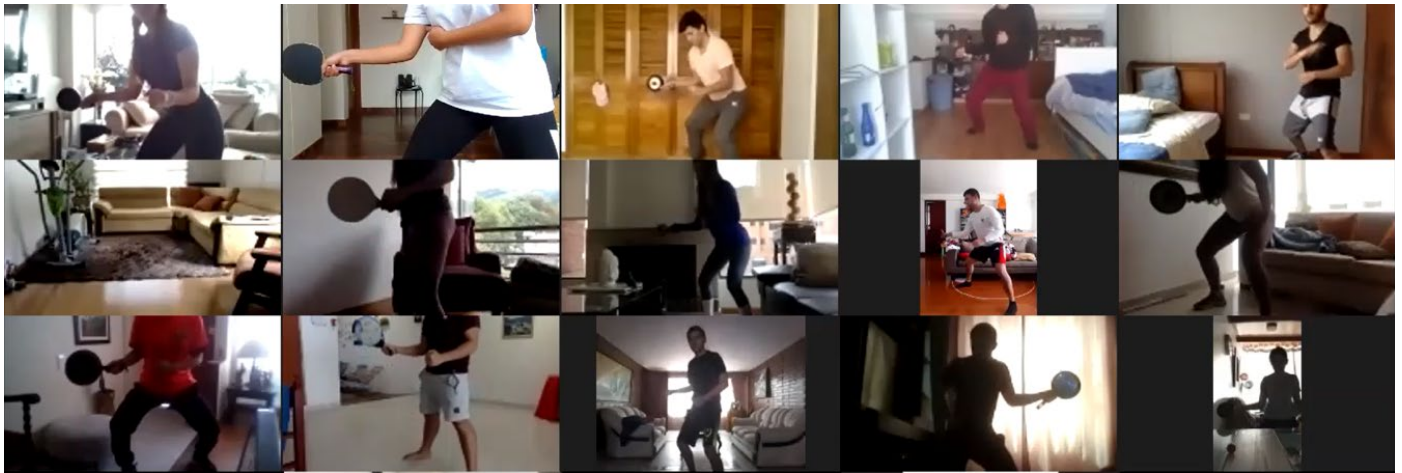


Figura 9. Prácticas de las técnicas en el formato virtual
 Fuente: tomas de las clases virtuales durante la pandemia.

- Evaluación del desempeño técnico individual. Elaboración de videos explicando las fases de los golpes, presentación de evaluaciones teóricas virtuales, retos grupales e individuales, trabajos grupales (figuras 10-14).



Figura 10. Presentación de evidencias para el trabajo final
 Fuente: material de e-aulas de la Universidad del Rosario.

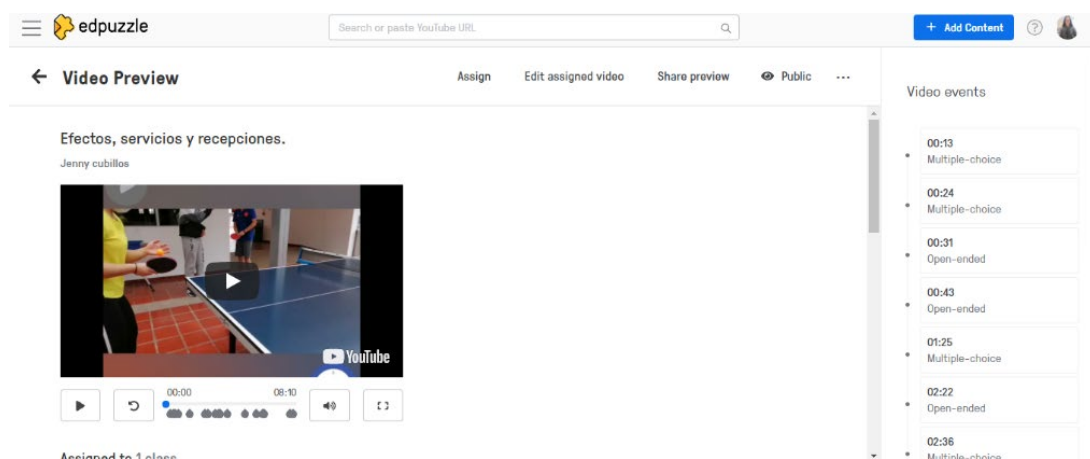


Figura 11. Quiz virtual de servicios y recepción
 Fuente: video de e-aulas.



Figura 12. Reto de servicio
Fuente: evidencia de trabajo.



Figura 13. Actividad de desplazamientos con estímulos visuales
Fuente: evidencia de trabajo.



Figura 14. Evidencia del video de desplazamientos
Fuente: evidencia de trabajo.

- En los trabajos finales, que son una comparación de cómo se inició en la electiva y cómo evolucionaron, los estudiantes presentan un análisis de estos momentos, de forma creativa (figura 15).

VALERIA BORDA

ESTUDIANTE DE FISIOTERAPIA





PRUEBA	INICIO SEMESTRE	FINAL SEMESTRE
Drive	 <ul style="list-style-type: none"> • Buen impacto • Debo aprender hacer todo lo que le antecede y todo lo que le sigue al impacto 	 <ul style="list-style-type: none"> • Aprendí a coger la bolita • Aprendí a coger la raqueta • La posición la mejore mucho, considero que esta perfecta • Aprendí a darle más dirección a la pelota, aunque veces fallaba
Revés	 <ul style="list-style-type: none"> • Buen impacto • Debo aprender hacer todo lo que le antecede y todo lo que le sigue al impacto 	 <ul style="list-style-type: none"> • La posición la mejore mucho, aunque considero que a veces fallo en la terminación donde la raqueta queda diagonal al cuerpo • La dirección es casi perfecta ahora
Servicio		 <ul style="list-style-type: none"> • La posición la mejore completamente

Figura 15. Evaluación comparativa

Fuente: evidencia del trabajo final.

Principales resultados y aprendizajes obtenidos con el desarrollo del curso

El desarrollo de esta apuesta formativa ha permitido identificar valiosos aprendizajes a través del desarrollo del curso por parte de los estudiantes:

La mayoría de los estudiantes establecen que esta es una muy buena electiva, dado que la forma en que se orienta la clase les permite motivarse a aprender de manera integrada las diferentes habilidades. Un ejemplo de esto se puede evidenciar en los siguientes comentarios:

“Muy buena electiva. Lo mejor de la asignatura es la forma como la profesora da la clase, dan muchas ganas de tener clase con ella por su energía y entrega” (Estudiante 1).

“La clase me ha servido mucho para conocer mis debilidades y fortalezas en cuanto a mi coordinación y condiciones físicas. Considero

que esta clase es muy buena por el gran apoyo y seguimiento de la docente” (Estudiante 2).

“La clase es increíble, permite conocer un deporte muy lindo de mucha agilidad y concentración que además de ser una asignatura con nota, también es una forma de despejarse de las actividades cotidianas 10/10 a la clase” (Estudiante 3).

“La metodología para desarrollar la clase es la adecuada, la profesora explica detalladamente la actividad de cada sesión de trabajo y realiza la respectiva retroalimentación lo cual permite que los estudiantes progresen y sean los mejores en lo que hacen” (Estudiante 4).

Lo anterior es el resultado de una apuesta pedagógica que ha permitido contar con un espacio emocionalmente seguro, caracterizado por un ambiente de confianza, de colaboración y de compañerismo.

A través del aprendizaje del tenis de mesa se adquieren habilidades relacionadas con la vivencia en sociedad y como profesional. La posibilidad de trabajar colaborativamente y de equivocarse

en espacios seguros estimula el desarrollo de habilidades comunicativas, entre otros aprendizajes mientras practicamos este maravilloso deporte (figura 16).

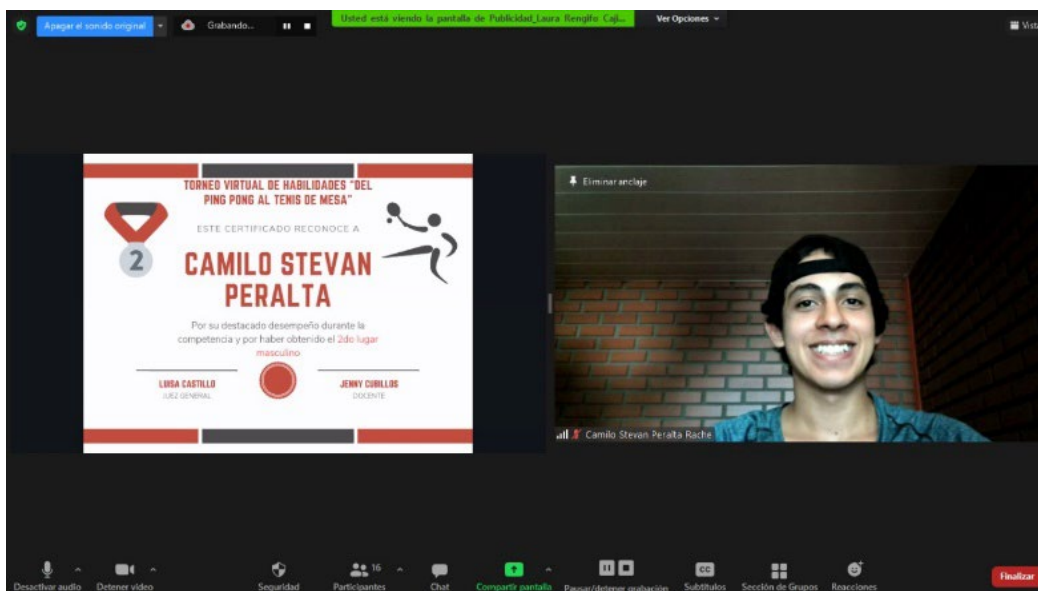


Figura 16. Premiación del torneo virtual

Fuente: fotografía de la clase virtual en la plataforma Zoom.

La población diversa que converge en este curso favorece un espacio importante para desarrollar habilidades que le aporten a la formación integral de estudiantes de diferentes programas académicos mientras se realizan actividades deportivas, específicamente el tenis de mesa. Aunque este es de carácter individual, el curso ha incorporado diferentes actividades de trabajo colaborativo, con el propósito de fomentar la motivación por el aprendizaje individual y aportar así al logro de los objetivos grupales.

Como profesora, me siento muy orgullosa de mi apuesta pedagógica. Considero que mi premisa es la inspiración en el proceso de aprendizaje, utilizando el deporte como vehículo que deja huella pedagógica en la formación de las y los estudiantes. Mi propósito en la educación es enseñar habilidades integrales para la vida, empleando el deporte un eje central en la enseñanza. A través de él, es posible diseñar actividades, crear escenarios, simulaciones, recursos y ambientes controlados que favorecen experiencias de aprendizaje transferibles a la vida real y que funcionen como un laboratorio de experiencias.

De este modo, busco formar estudiantes íntegros que, al ingresar al mundo laboral, contribuyan de manera significativa a la sociedad, fortaleciendo habilidades como el trabajo en equipo, la responsabilidad individual y colectiva. Además, intento que sean conscientes del impacto de sus decisiones y que, a través de su formación, aporten a la construcción de una sociedad basada en la convivencia y la paz.

Uno de los mayores desafíos fue ofrecer este curso en el entorno virtual durante la pandemia. Ello me llevó a diseñar actividades creativas para enseñar a distancia la parte técnica del deporte. Ante la imposibilidad de contar con materiales deportivos tradicionales, recurrimos a la improvisación: limones, tomates, bolas de icopor o bolitas de papel aluminio se convirtieron en pelotas; también usamos raquetas, sartenes, el dorso de un cepillo de cabello e, incluso, raquetas mata zancudos. La mesa de comedor, la del estudio o la del conjunto residencial sirvieron como superficie de juego. El aprendizaje no solo continuó, sino que se enriqueció al integrar a las familias, quienes participaron activamente en las actividades colaborativas. Además, debía mantener

la motivación de los estudiantes para practicar en espacios adaptados y, al mismo tiempo, asegurar la permanencia de mi electiva en la oferta de la Decanatura. ¡Y lo logré!

Este espacio resultó profundamente inspirador, pues brindó apoyo emocional en un momento de aislamiento y afectación a la salud mental. Además, implementé la autoevaluación mediante audios y videos, que generaron un espacio de introspección crítica y argumentativa sobre el desempeño, con criterios elaborados por los propios estudiantes. A través de esta estrategia, muchos se sintieron en confianza para compartir sus experiencias y dificultades, expresándome su gratitud por la atención y la motivación que encontraron en la clase. Saber que mi enseñanza les ha ayudado en momentos difíciles ha sido, es y será mi mayor recompensa.

Posteriormente, quienes ya habían cursado la electiva, la recomendaban, porque la destacaban como una experiencia diferente dentro de su carga académica, un respiro frente a otras asignaturas. Creo que esa capacidad dinamizadora, junto con mi actitud, disposición, la calidad de la retroalimentación, la integración del grupo, el aprendizaje de los nombres de cada estudiante y la sensación de tranquilidad en el aula virtual, fueron aspectos clave para que me postularan como docente innovadora en el premio a la Excelencia en Docencia de la Universidad del Rosario (figura 17). Participar y ganar este premio fue una gran satisfacción, porque pude dar a conocer mi trabajo. Recibir ese reconocimiento por mi pasión y entrega a la enseñanza ha sido, sin duda, un honor y una motivación para seguir adelante.



Figura 17. Presentación de los Premios a la Excelencia en Docencia

Fuente: fotografía de la premiación 2021.

Mi intención pedagógica se resume en inspirar. Esa es mi huella y mi propósito central para alcanzar el objetivo propuesto. Mi meta es ampliar la perspectiva del estudiante, fomentar el aprendizaje colaborativo y el desarrollo personal. Así es como la optativa Del Ping Pong al Tenis de Mesa, se ha convertido en una pequeña sociedad donde las experiencias compartidas fortalecen el aprendizaje. Aquí, las metodologías activas y el *aprender a aprender* se combinan para generar un conocimiento verdaderamente significativo,

donde los participantes están interconectados en su proceso formativo.

Para finalizar, mi propia transformación pedagógica, el uso de estrategias de enseñanza activas y el respaldo de la Decanatura del Medio Universitario, con su enfoque Vivir, Sentir y Disfrutar, me han permitido llevar mi pasión por enseñar al nivel de la inspiración. Busco impactar a mis estudiantes, potenciando sus habilidades para la vida a través de la práctica deportiva y actividades innovadoras.

Más allá del aula, mi rol como docente y entrenadora me ha permitido incursionar en la Universidad y en la Decanatura del Medio Universitario con el grupo institucional del tenis de mesa, un espacio tipo laboratorio donde los deportistas se preparan no solo para la competencia, sino también para su vida profesional. Todo lo que aprendemos en estos espacios contribuye a su formación integral y les permite enfrentar desafíos con determinación y confianza.

Con esta reflexión, quiero invitar a mis colegas a motivar a nuestros estudiantes con experiencias de aprendizajes significativas que nos ayuden a posicionarlos como un sujeto activo en la construcción de su propio conocimiento. Como bien lo afirmaba Piaget: “No hay amor sin conocimiento, ni conocimiento sin amor”.

Referencias

- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Kramers, S., Camiré, M., Ciampolini, V., & Milistetd, M. (2021). Development of a life skill self-assessment tool for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2021.1888832>
- Partida Ochoa, A., Rodríguez Martínez, M. del P., & Caballero Blanco, P. J. (2022). Más allá del fútbol: Impacto de un programa de desarrollo positivo en la transferencia de habilidades para la vida. *Sinéctica*, (59), e1406. [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2022\)0059-007](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2022)0059-007)
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1199727>

Notas:

**Centro de Enseñanza, Aprendizaje y Trayectoria Profesional – CEAP –
Dirección Académica
Vicerrectoría**

Carrera 7 No 12B-41, oficina 803
2970200 ext. 3160 • enseñanzayaprendizaje@urosario.edu.co

COLECCIÓN PEDAGOGÍA
π α ι δ α γ ω γ ι α