

**Reconstruyendo vínculos y promoviendo el desarrollo humano con la práctica del
Microfútbol Mixto en el EPMSC PAMPLONA.**

Gerson Alberto Galvis Duarte

Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD
Escuela de las Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH)
Gestión Deportiva
Pamplona
2024

Tabla de Contenido

Introducción	5
Metodología	8
Escrito de autorización.....	8
Sensibilización de la PPL.....	9
Traslado y características de la PPL.....	9
Conformación de equipos.....	10
Desarrollo de la práctica corporal alterativa	10
Resultados	12
Conclusiones	16
Referencias Bibliografías.....	21

Resumen

La variación alterativa propuesta nace de la práctica del deporte de microfútbol tradicional un juego caracterizado por ser competitivo, donde el objetivo fundamental es la victoria (hacer más goles) sobre el oponente; enfrentando a jugadores atléticos con conceptos técnicos y tácticos en partidos cortos en espacios reducidos bajo una reglamentación establecida.

La idea es ejecutar la practica corporal del Microfútbol mixto en el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario de la ciudad de Pamplona - EPMSC PAMPLONA donde los jugadores serian la Población Privada de la Libertad PPL de diferentes perfiles delictivos, edades, identidades de género, religión, condición social, entre otros. Esta actividad se realizará en la cancha del patio 01 del establecimiento. El objetivo es desarrollar destrezas y habilidades de colaboración, comunicación y resolución de conflictos por medio del juego del Microfútbol mixto en el EMPSC PAMPLONA, esta iniciativa busca generar espacios deportivos donde los participantes puedan debatir, reinterpretar y reconstruir la dinámica del juego, adaptándolas a las necesidades y características de cada PPL sin ningún tipo de prejuicio.

Palabras Clave: Práctica alterativa Microfútbol Mixto, Población Privada de la Libertad PPL, violencia, inclusión, Juego, resolución de conflictos.

Abstract

The proposed alternative variation is born from the practice of the traditional micro soccer sport, a game characterized by being competitive, where the fundamental objective is victory (scoring more goals) over the opponent, facing athletic players with technical and tactical concepts in short matches in reduced spaces under established regulations.

The idea is to execute the physical practice of mixed Micro football in the Medium Security Penitentiary and Prison Establishment of the city of Pamplona - EPMSO PAMPLONA where the players would be the PPL Deprived of Liberty Population of different criminal profiles, ages, gender identities, religion, social status, among others. This activity will take place on the court in patio 01 of the establishment. The objective is to develop skills and abilities of collaboration, communication and conflict resolution through the game of mixed Micro football at the EPMSO PAMPLONA, this initiative seeks to generate sports spaces where participants can debate, reinterpret and reconstruct the dynamics of the game, adapting them to the needs and characteristics of each PPL without any type of prejudice.

Keywords: Alternative Practice Mixed micro football, Population Deprived of Liberty PPL, violence, inclusion, Game, conflict resolution.

Introducción

En el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario de Pamplona EPMSC PAMPLONA, ubicado en el departamento de Norte de Santander, se albergan en la actualidad 338 Personas Privadas de la Libertad (PPL) de sexo masculino distribuidos en tres pabellones de la siguiente manera: En el pabellón 01 se encuentran personas con situación jurídica diversa (delitos de homicidio, hurto, rebelión, personas extranjeras, grupos armados entre otros). En el pabellón 02 está destinado para personas de la tercera edad, la mayoría de estas purgan penas por delitos sexuales y finalmente en el pabellón 03 se asignan temporalmente a PPL con problemas de convivencia y agresivos.

Es de recordar que el sistema carcelario en Colombia tiene sus desafíos y problemáticas factores como el hacinamiento, la infraestructura, falta de personal, presupuesto, la corrupción y las limitaciones en los programas de tratamiento penitenciario no permiten una intervención integral para la PPL del país. Por ende, mi propuesta sobre realizar una práctica del microfútbol mixto en el EPMSC PAMPLONA contribuye inicialmente a cumplir con la misionalidad del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario INPEC en materia de atención social y tratamiento de las personas privadas de la libertad. Asimismo, esta actividad minimiza los niveles de violencia y alteraciones del orden interno en el establecimiento, ya que permite la integración de la PPL de diferentes pabellones, sin que factores como la condición física, edad, perfil delictivo, e identidad de género, entre otras sean impedimento para participar. Esta propuesta tiene como objetivo desarrollar destrezas y habilidades de colaboración, comunicación y resolución de conflictos por medio del juego del microfútbol mixto donde se generen espacios de diálogo y negociación en la reconstrucción o reinterpretación de la lógica interna de este deporte, entendiendo que se basa en reglas, objetivos y situaciones de juego que los participantes deben

cuestionar de la mejor manera según sus capacidades y necesidades corporales, aquí el individualismo el factor físico atlético, la técnica y la táctica pasan a un segundo plano. La dinámica del juego permite protagonismo de la PPL asumiendo roles, teniendo en cuenta la opinión de los demás participantes y resolviendo situaciones de juego de forma grupal sin enseñanza de fundamentos técnicos. Se busca que los participantes sean sujetos practicados, que se van construyendo a través de la práctica y las relaciones que se forman en ella. Benavidez, A. A (2014) sugiere:

Pensar más allá del modelo individual y biológico habilita pensar al sujeto emergido de una práctica (simbólica con otros) que no cesa de construirlo, y que, por tanto, no está individualmente condenado por la posesión o carencia de “talento natural”, de precondiciones biológicas y/o psicológicas (pág.15).

Lo anterior se desprende del texto *Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Práctica Corporal*, con la intención de incorporarlo a la propuesta del *Microfútbol Mixto en el EPMSC PAMPLONA*. Esta actividad alterativa no se centra en enseñar fundamentos individuales del deporte, sino de ser una herramienta que trascienda hacia la dinámica grupal mejorando el ambiente carcelario, ya que la PPL debe aprender a escucharse, respetar las opiniones de los demás y colaborar de manera significativa para lograr un objetivo común. De la misma manera permite compartir experiencias, ideas, emociones durante la práctica deportiva (interacción social) fortaleciendo vínculos que repercuten positivamente en el bienestar físico y mental de la PPL donde mejoren la confianza y la seguridad en sí mismos.

La propuesta de la practica alterativa del microfútbol mixto en el EPMSC PAMPLONA busca fomentar un desarrollo humano integral entre la PPL, por medio de sus interacciones (hacer, decir y pensar) y los vínculos generados por el desarrollo de este deporte, se pretende

fortalecer las relaciones personales e interpersonales teniendo como fundamento la importancia del habla en el aprendizaje. VIGOTSKY (2007) indica:

Cuanto más compleja es la acción que requiere la situación y menos directa es la solución, mayor es la importancia que adquiere el discurso en el conjunto de la operación. A veces el habla adquiere una importancia tan vital que, si no se permite su uso, los niños pequeños no son capaces de resolver la situación (pág. 15).

Al enfatizar en esta actividad se promueve no solo la salud física y mental si no también la cohesión de grupo, la cooperación y el respeto mutuo basado en principios y valores facilitando la transformación de realidades de la PPL y ayudando a la construcción de una comunidad carcelaria proactiva que se caracterice por ser más justa e inclusiva.

Es de suma importancia mencionar que los permisos y acciones pertinentes para el desarrollo de esta actividad, en temas de seguridad, serán gestionados oportunamente por el suscrito.

Metodología

La propuesta alterativa de Microfútbol Mixto en el EPMSC PAMPLONA se llevó a cabo el 27 de mayo del año en curso, tras obtener las autorizaciones necesarias por parte de la dirección y comando de vigilancia del establecimiento. Durante esta jornada, se desarrollaron las siguientes actividades:

Escrito de autorización.

Pamplona 27 de mayo de 2024

Señores.

MAYOR PEREZ ORTEGA EDGAR IVAN
Director EPMSC Pamplona

INJ. LOZANO SOLER IVAN
Comandante de Vigilancia EPMSC Pamplona

Asunto: Solicitud permiso Práctica MICROFUTBOL MIXTO

De manera muy atenta y respetuosa siguiendo el debido conducto regular me dirijo a ustedes con el fin de solicitar permiso para la ejecución de practica alterativa Microfútbol Mixto con la Población Privada de la Libertad PPL del EPMSC PAMPLONA en el sector de la cancha del pabellón 01. Lo anterior con el fin de generar espacios deportivos donde los participantes puedan debatir, reinterpretar y reconstruir la dinámica del juego, promoviendo no solo la salud física y mental, sino también la cohesión de grupo, la cooperación y el respeto mutuo minimizando de esta manera los niveles de violencia o posibles alteraciones del orden interno en el establecimiento.

De igual forma es una diligencia académica y formativa para dar cumplimiento a la última actividad para el diplomado Practicas Corporales y Desarrollo Humano de la Universidad

Nacional Abierta y a Distancia UNAD, donde es necesario tomar evidencias fílmicas por consiguiente solicito se me permitan el ingreso de mi celular personal **HONOR 70 IMEI 8643140602827**.

Es de anotar que la práctica alterativa de Microfútbol Mixto se ejecutará cumpliendo los respectivos protocolos y medidas de seguridad que lo requieren, donde el suscrito estará a cargo de la actividad.

Agradezco la atención prestada

Atentamente,

Dg. Galvis Duarte Gerson Alberto

Sensibilización de la PPL

Inicialmente procedo a realizar un recorrido por los diferentes pabellones del establecimiento incentivando a la PPL, dando a conocer el propósito de la propuesta alterativa de Microfútbol Mixto, fomentado una participación voluntaria y sin ningún tipo de limitante o condición.

Traslado y características de la PPL

Posteriormente, con los respectivos controles y medidas de seguridad pertinentes, pasamos al sector de la cancha del pabellón 01 a las personas que libremente decidieron participar, con un total de 34 PPL, de las cuales 15 ejecutaron la actividad y 19 estuvieron en las gradas alentando a sus compañeros. Las características de los participantes reflejan una amplia variedad en factores como el nivel socioeconómico, las creencias religiosas, la identidad de género y los rangos de edad. Entre ellos se encuentran personas de la tercera edad, jóvenes, adultos, así también como la participación de una persona de la comunidad LGBTI.

Es de resaltar que los participantes proceden de diferentes pabellones, con perfiles delictivos que incluyen hurto, rebelión, paramilitarismo, homicidio, delitos sexuales, tráfico, fabricación o porte de estupefacientes, entre otros.)

De las cuales 15 jugaron y 19 estuvieron en el sector de las gradas alentando a sus compañeros. Esta actividad se realizó aproximadamente a las 14:30 H el día 27 de mayo del 2024 con una duración aproximada de 50 minutos, se conformaron 3 equipos aleatoriamente donde cada vez que se realizaba un gol ingresaba otro equipo

Conformación de equipos

Los equipos se organizaron de manera aleatoria y libre, conformándose un total de tres (03) equipos, cada uno integrado por cinco (05) participantes. donde se conformaron (03) tres equipos cada uno de (05) cinco jugadores. Durante el proceso de distribución de los equipos, no se realizaron comentarios o señalamientos sobre la construcción de los grupos.

Desarrollo de la práctica corporal alterativa

La práctica del Microfútbol Mixto se realizó en horas de la tarde, por un tiempo de aproximado de 50 minutos. Durante este periodo, la mayoría de la población se encontraba retornando a sus pabellones al culminar sus actividades diarias (educativas, talleres, granja, entre otros). Se conformaron de tres (03) equipos para desarrollar la propuesta alterativa Microfútbol mixto.

La metodología que se utilizó para garantizar que todas las personas participaran fue la siguiente: jugaban dos equipos, y el encuentro culminaba cuando se anotaba un gol. El equipo anotador se quedaba en la cancha esperando el ingreso del siguiente equipo, mientras que el equipo que recibió el gol salía y esperaba la próxima anotación para poder volver a ingresar a jugar, este sistema se repitió de forma continua hasta finalizar la práctica alterativa.

Los participantes tuvieron la posibilidad de debatir situaciones de juegos, consolidar estrategias, plantear acuerdos, reinterpretar y reconstruir las reglas del deporte. En este aspecto es interesante manifestar que la cancha se encuentra en regular estado, así mismo las porterías no contaban con malla óptima para validar los goles, es decir, se enfatizó y se promulgo un juego limpio sin agresiones, sin palabras fuertes propias del entorno carcelario. Incluido, en ocasiones se observó cómo la PPL se prestaba el calzado para sus compañeros participaran en la actividad, más sin embargo la vestimenta o utensilios propios para la ejecución del deporte no fueron impedimento para mostrar el entusiasmo hacia la practica alternativa; con pantalones tipo jean, chanclas, botas o zapatos no deportivos se desarrolló la actividad sin ningún inconveniente, lo primordial era la interacción, el dialogo, la construcción y la aceptación de realidades propias de cada ser humano.

Por último, se realiza una retroalimentación grupal donde la mayoría de los jugadores participaron activamente, indagando posturas sobre la actividad alterativa ejecutada Microfutbol Mixto, obteniendo respuestas positivas. De igual manera realizo varias entrevistas a la PPL, pero por temas de tiempo y parámetros establecidos en el video seleccione solo dos para mostrar el impacto y experiencias que dejo este ejercicio.

Es de anotar, que el tema de seguridad y apoyo logístico para la filmación de este material fue necesario contar con el apoyo de personal de funcionarios del INPEC, compañeros que sin ningún tipo de interés colaboraron y estuvieron alertas ante cualquier situación que pudiese afectar el normal desarrollo de la practica alterativa propuesta.

Resultados

En la ejecución de la Práctica alterativa del Microfútbol Mixto en el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario (EPMSC) Pamplona pude observar y analizar el impacto positivo que esta actividad produjo con relación al desarrollo humano de la Población Privada de la Libertad (PPL), entendiendo que las personas detenidas por orden judicial son catalogadas como personas en condición de vulnerabilidad conforme a los factores propios de los entornos y establecimientos penitenciarios. Ya que, al privar de su libertad a una persona, estas pierden su capacidad para tomar decisiones al libre albedrío, como por mencionar: donde vivir, que hacer y con quienes interactuar. Lo anterior conlleva a una pérdida de control y autonomía, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional y psicológico. Sumando a esto la limitante para acceder a servicios básicos, como la atención médica, educación, trabajo, entre otras. Aumenta riesgos como posibles alteraciones al orden interno de un centro carcelario donde la sobrepoblación no permite un desarrollo integral ni mucho menos cumplir el objetivo misional del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario INPEC en cuanto a la resocialización de la población privada de la libertad PPL y a la aplicación adecuada de los programas de tratamiento penitenciario como la ley 65 de 1993 Código Penitenciario y Carcelario lo expresa:

Art 53. El tratamiento penitenciario tiene la finalidad de alcanzar la resocialización del infractor de la ley penal, mediante el examen de su personalidad y a través de la disciplina, el trabajo, el estudio, la formación espiritual, la cultura, el deporte y la recreación, bajo un espíritu humano y solidario.

El desarrollo de la práctica corporal alterativa del Microfútbol Mixto en el EPMSC Pamplona tuvo una gran relevancia en el desarrollo humano de la PPL que participo en esta actividad, toda vez que desde el enfoque de la psicología histórico cultural descrita por Lev Vygotsky, esta práctica corporal se convirtió en un espacio privilegiado para el fomento de

procesos de aprendizaje, desarrollo y transformación de las personas o sujetos como bien lo describe el autor.

Como primera medida, el Microfútbol Mixto permitió agrupar a un total de 34 PPL de diversas edades, creencias religiosas, identidades de género, pabellones y perfiles delictivos con antecedentes o problemáticas conductuales entre ellos. Observando en este aspecto como la actividad permitió generar un ambiente placentero donde sobre salió la inclusión, la participación voluntaria y conjunta de la PPL, lo cual se asemeja con la teoría vygotskiana sobre la importancia de la mediación en el desarrollo. Vygotsky (2003) señala:

Todas las funciones psico-intelectuales superiores aparecen dos veces en el curso del desarrollo del niño: la primera vez en las actividades colectivas, en las actividades sociales, es decir, como funciones Interpsíquicas; la segunda, en las actividades individuales, como propiedades internas del pensamiento del niño, es decir, como funciones intrapsíquicas (pág.14).

De esta forma, la práctica alterativa del Microfútbol Mixto se transformó en un espacio de interacciones y trabajo en equipo por parte de la PPL, facilitando procesos como la internalización y apropiación de nuevas conductas y aprendizajes.

Uno de los trascendentales impactos de la propuesta alterativa fue el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades comunicativas y sociales de los participantes. Por medio del juego, la lúdica y la didáctica la PPL tuvo la posibilidad de dialogar, plantear acuerdos, estrategias, respetar la opinión y decisiones de los demás. En este aspecto el habla juega un papel fundamental, se evidenció una comunicación asertiva entre jugadores y espectadores no se escuchó ningún tipo de comentario mal intencionado ni mucho menos, ofensivo para con los participantes. Otro factor para mencionar fue la negociación de reglas donde siempre se dejó jugar, los saques de portería, esquina, de banda o del medio campo siempre se ejecutaron libremente y acorde a las capacidades de cada persona, aquí los fundamentos técnico-tácticos no

fueron relevantes. Tal como se fundamenta en el texto *Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Practica Corporal*. Benavidez, A. A (2014) indicado que:

El baloncesto se concibe como una “práctica corporal” en lugar de una mera actividad física o movimiento humano. Esto implica entenderlo como una práctica histórica y política que toma el cuerpo como objeto, configurando formas de hacer, decir y pensar en torno a él.” (p.11) “esto permite valorar aspectos como la comunicación, la negociación de reglas y la participación de todos los jugadores, más allá de los “fundamentos técnico-tácticos” individuales. (pág.14)

Abriendo de esta forma una gran posibilidad para comprender la dimensión social, comunicativa y participativa en lugar se restringen algunos derechos fundamentales.

Del mismo modo, la actividad permitió que la PPL compartiera experiencias, ideas, emociones y sensaciones, fortaleciendo vínculos personales e interpersonales contribuyendo de cierta manera a bajar los niveles de estrés y mejorar el ambiente o entorno carcelario.

Otro impacto destacado de la propuesta alterativa del Microfútbol Mixto fue la organización y el trabajo en equipo generando un entorno más justo e inclusivo. Según Sampaio (2013), “el juego, entendido como práctica corporal, se configura como una actividad privilegiada para el desarrollo y la internalización de conceptos y significados”. En este orden de ideas, la práctica del Microfútbol Mixto facilitó a la PPL, a través de la interacción y la negociación, trascendieran las reglas tradicionales del deporte convencional y reconstruyeran las propias con nuevos significados y sentidos, forjando así una “zona de desarrollo inmediato” (Vygotsky, 2000, p.329). Esto se reflejó en la capacidad de los jugadores para adaptarse a las condiciones del ambiente y los recursos disponibles, jugando en pro del beneficio del equipo de manera ordenada.

Siguiendo con los impactos positivos con relación al desarrollo humano esta dinámica promovió el estado físico y emocional de la PPL, generando espacios de esparcimiento, socialización, recreación y deporte, factores fundamentales para el desarrollo humano integral. Según Vygotsky (2007), “el habla y el movimiento (acción) se interpretan entre sí. Los movimientos (caminar, subirse el banco, manipular un palo de forma coordinada y lograr el objetivo) están guiados por el habla, y al mismo tiempo generan su necesidad” (p.15). Por consiguiente, la comunicación que se facilitó en la práctica del Microfútbol Mixto integro múltiples dimensiones propias del ser humano como, por ejemplo: dimensión física, psicológica, expresión de emociones de las cuales se minimiza tensiones y se construyen vínculos afectivos dentro de esta población.

Por último, considero la importancia de aplicar la propuesta del Microfútbol Mixto en el EPMSC Pamplona, donde se evidencio un profundo impacto en el desarrollo humano de la Población Privada de la Libertad (PPL) fue un espacio privilegiado para la expresión y construcción de subjetividades, en el cual se materializaron acciones y discursos correspondientes a significados con sentidos que forman parte de la realidad de estas personas. Fue un espacio donde las relaciones personales se afianzaron, las habilidades y destrezas comunicativas para la resolución de conflictos mejoraron por medio del debate y las risas. Se generó mayor cohesión de grupo teniendo en cuenta principios y valores emergidos desde la infancia hasta la adultes dejando en el pensamiento que si se puede reconstruir comunidades por medio del deporte, en este caso mejoró el ambiente carcelario fue una actividad amena que contribuye a minimizar los índices de violencia dentro del EPMSC PAMPLONA.

Conclusiones

Una vez desarrollada la práctica alterativa del Microfútbol Mixto en el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario de Pamplona puedo manifestar una gran satisfacción en lo personal por observar el cambio conductual de la Población Privada de la Libertad PPL que libremente decidió participar en esta práctica, siendo un espacio propicio para mejorar la calidad de vida de esta población vulnerable, promoviendo la cooperación y fomentando un ambiente más inclusivo y justo dentro del penal. Si nos centramos en la perspectiva del enfoque socio cultural, el juego se proyecta como una actividad privilegiada para el desarrollo y la internalización de conceptos y significados. Vygotsky (2008) señala que en el juego de fantasía e imaginación “el niño opera con conceptos y generalizaciones que están por encima de las posibilidades de su realización en la realidad, pero que en la fantasía se articulan acciones” (p.30). Llevando lo anteriormente expuesto a la propuesta de la práctica deportiva del Microfútbol Mixto en el establecimiento carcelario de Pamplona, la PPL tuvo la oportunidad de reconstruir y reinterpretar las reglas del deporte clásico- tradicional y adaptarlas a sus necesidades y características, es decir, si para una persona de la tercera edad era más cómodo sacar el balón de banda con los pies o con las manos esta acción se ejecutaba sin ningún tipo problema esta ejecución era validada por el quipo contrario sin tener en cuenta los fundamentos o reglas del deporte del microfútbol. Generando de esta forma una concepción llamada “zona de desarrollo inmediato” siguiendo con el enfoque histórico cultural de Vygotsky donde describe la importancia de la interacción y el apoyo como colaboradores del aprendizaje y desarrollo cognitivo. Entiendo la importancia de aprender trabajando con otras personas interactuando y debatiendo sobre actividades que pueden ser retadoras para los individuos en primera instancia.

De la misma manera se cumplió con el objetivo de la actividad propuesta el cual era desarrollar destrezas y habilidades de colaboración, comunicación y resolución de conflictos por medio del juego del Microfútbol mixto en el EMPSC PAMPLONA ya que como ustedes pueden evidenciar en la filmación encontramos en varios episodios donde la Población Privada de la Libertad se comunicaba de forma asertiva, desde antes de iniciar el ejercicio y conformar los equipos de juego siempre se observó una gran actitud de la mayoría de los participantes que produjo en las demás personas la valentía de participar y sugerir que esta práctica corporal alterativa se repitiera ejecutándose más periódicamente. Otro punto relevante es la afirmación de una PPL indicando que esta actividad lo libera por un momento y lo aparta de la realidad, siendo un espacio de amistad y recreación, aspecto primordial para reflexionar, a pesar de que el desarrollo humano visto desde la teoría socio-histórica señala que el individuo se construye a través de la interacción con otros y con el entorno sociocultural, en este caso el entorno sociocultural es el carcelario un lugar complejo que presenta múltiples facetas, características y desafíos únicos, centrados en temas de seguridad, rehabilitación, salud entre otros. Pero más sin embargo este ambiente genera esperanza, promueve la solidaridad y la paz.

Visto de esta manera es otra faceta y se envía un contundente mensaje a la sociedad en general, donde se visualizan Personas Privadas de su Libertad con pensamientos positivos, con ganas y deseos de siempre dar lo mejor de sí mismo, sin importar sus errores. No olvidemos que estas personas tienen sentimientos y necesidades emocionales como cualquier otro ser humano. Comprender y atender estas necesidades desde lo deportivo implementado la practica alternativa del Microfutbol Mixto permitió mejorar las relaciones personales, aumentar la autoestima y el trabajo en grupo siendo un instrumento para el desarrollo personal y social de la PPL, tal como lo

destaca Waterman (1993), uno de los principales autores en exponer y caracterizar el bienestar psicológico, al que se refiere como sentimientos de “expresividad personal”. Manifestando que:

Este tipo de estados los vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que el individuo realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene sentido (pág.2).

Esta práctica corporal alterativa va alineada con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, adoptada por todos los países que pertenecen a las Naciones Unidas, enfatizando directrices para la erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos. Un aspecto relevante es la inclusión social, que se destaca en diferentes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) por mencionar, el ODS 10. Enfatizado en reducir las desigualdades en los países, promoviendo la inclusión social, económica y política de todas las personas, sin importar su edad, condición de discapacidad, genero, raza, etnia, origen, religión o nivel económico. En este apartado es necesario analizar la contribución de la PPL perteneciente a la comunidad LGTBI en la propuesta alterativa, donde convencida de su condición, habilidades y destrezas participo del ejercicio, escucho y ejecuto situaciones de juego importantes que llevaron a la felicitación “aplausos” de sus compañeros, generando un estado de satisfacción con experiencias significativas que ayudan al crecimiento y desarrollo personal de manera integral, debido a la vinculación de las esferas psicológicas y sociales por medio de la interacción del deporte. La relevancia del bienestar psicológico en el desarrollo humano de las PPL participantes de la práctica alterativa del Microfútbol Mixto en el EPMSC Pamplona es fundamental debido, a que estrecha lazos afectivos y sobre todo repercutiendo positivamente en la satisfacción personal, aumentando la autoestima y percibiendo de mejor manera otras dimensiones propias del entorno

carcelario. Así como Ryff (1995) caracterizo el bienestar psicológico de las personas definiéndolo como:

Un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, manera de estar en el mundo, la valoración que hace y significado que otorga a la realidad. A partir, primero de la conformación de su personalidad, edad, genero, cultura y ambiente en el cual se ubique; la cual dotará y será mediadora de desafíos y retos nuevos, en función de la autonomía y dominio del entorno que tenga. De esta manera, la persona enfrenta sus experiencias y estas son moldeadas por medio de las emociones y las estrategias de afrontamiento con las que cuenta cada individuo, y teniendo un buen soporte a nivel de apoyo social, podrán en definitiva permitir un buen bienestar psicológico apoyado de un funcionamiento pleno a nivel físico y social, otorgando a este sujeto una visión de crecimiento, desarrollo y aceptación hacia sí mismo (pág.100).

La propuesta Alterativa del Microfutbol Mixto en el EPMSC Pamplona sería interesante implementarla periódicamente ya que brinda beneficios significativos. Con esta actividad, se creará un entorno más armonioso, se reduce el estrés, minimiza los niveles de violencia y estimula hábitos y estilos de vida saludable dentro del establecimiento. Del mismo modo, es un instrumento valioso para el desarrollo personal y social, permitiendo transformar realidades basadas en el respeto y en la aceptación de los demás sin importar sus condiciones. Por consiguiente, sería una actividad que fortalezca los programas de tratamiento penitenciario con el fin de transformar y rehabilitar eficientemente a la Población Privada de la Libertad PPL recluida en el EPMSC Pamplona.

Extiendo un agradecimiento a la administración del establecimiento carcelario, en cabeza del Mayor de Prisiones Perez Ortega Edgar Ivan y al comandante de Vigilancia Inspector Jefe Lozano Soler Iván quienes avalaron y autorizaron la solicitud de la Propuesta alterativa del Microfutbol Mixto. Su respaldo permitió un normal desarrollo de la actividad observando gran compromiso por parte de la Población Privada de la Libertad como también del personal de funcionarios del INPEC que apoyaron la realización de la propuesta en el marco de promoción del desarrollo humano.

Referencias Bibliográficas

- Araiza, A., & Gisbert, G. (2007). Transformaciones del cuerpo en psicología social. *Psicología: teoría e Pesquisa*, 23, 111-117. http://old.scielo.br.bibliotecavirtual.unad.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722007000100013
- Ayús Reyes, Ramfis, & Eroza Solana, Enrique. (2007). El cuerpo y las ciencias sociales. *Revista pueblos y fronteras digital*, 4. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.22201/cimsur.18704115e.2007.4.217>
- Benavidez, A. A. (2014). Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Practica Corporal. In VIII Jornadas de Sociología de la UNLP. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.C5A166B4&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Betancourt, S. & Duarte, R. (2022). Prácticas corporales. [Objeto_virtual_de_aprendizaje_OVA]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/52584>
- Carrillo, Y. (2016). Derechos de las personas LGBTI en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Villavicencio (2015). *Revista Prolegómenos Derechos y Valores*, 19, 38, 11-24. DOI: <http://dx.doi.org/10.18359/prole.1967>
- Ceballos-Giraldo, C. (2020). Análisis de la situación de las personas LGBTI con orientación sexual e identidad de género diversa privadas de la libertad en el establecimiento

carcelario de Bogotá “La modelo de Bogotá” frente al marco jurídico de derechos humanos durante los años 2017 y 2018. Universidad Católica de Colombia. Recuperado de: <https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/bc0e4807-7502-4552-8750-99025272b675>

Escobar, A. (2005). El "postdesarrollo" como concepto y práctica social. En Daniel Mato (coord.), Políticas de economía, ambiente y sociedad en tiempos de globalización. Caracas: Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Universidad Central de Venezuela, pp. 17-31.
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.55AEE53C&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Fernández, J. (2007) La inclusión social a través del deporte. Escuela Abierta, 10, 253-271.
<https://ea.ceuandalucia.es/index.php/EA/article/view/107>

García, V. Calero, S. Chávez, E. & Bañol, C. (2015). Impacto de un diseño de actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años. Investigación, Tecnología e Innovación 7(7) 66-79. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.53591/iti.v7i7.150>

García Sarmiento, C., & Molina Baquero, M. X. (2016). El discurso de desarrollo de la CEPAL desde el postdesarrollo Open this document with ReadSpeaker docReader_. Economía. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.2A52D2E4&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Guthman, Julie (2009) Teaching the Politics of Obesity: Insights into Neoliberal Embodiment and Contemporary Biopolitics. Antipode 41, 5, 1110–1133.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=44788853&lang=es&site=eds-live&scope=site>

La práctica corporal como la expresión de la imaginación del niño en el juego: una perspectiva de la psicología histórico-cultural. (2017). *Movimento: Revista Da Escola de Educação Física*, 23(4), 1447–1458. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.22456/1982-8918.72972>

Ley 65 de 1993. “Por la cual se expide el Código Penitenciario y Carcelario”. Recuperado de:

<https://www.inpec.gov.co/documents/20143/45027/LEY+65+DE+1993.pdf/97ed8580-8ffc-3ea1-9cb4-c117344e151d#:~:text=Proh%C3%ADbese%20el%20funcionamiento%20de%20expedios,INPEC%20y%20los%20alcaldes%20respectivos.>

Ley 1709, 2014. “Por medio de la cual se reforman algunos artículos de la Ley 65 de 1993, de la Ley 599 de 2000, de la Ley 55 de 1985 y se dictan otras disposiciones”. Artículo 3^a.

Recuperado de:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=174746>

Manske, G. (2016). Prácticas corporales medicalizantes: diagnosticando a la revista vida simple.

revista da Escola de Educação Física. P. 233–236. <https://search-ebscohost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.8943135ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Naciones Unidas (2018). Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una

oportunidad para América Latina y El Caribe. (2017). *Patrimonio: Economía Cultural y*

Educación Para La Paz.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.8475232ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Resolución 006349, 2016 “Por el cual se expide el Reglamento General de los Establecimientos de Reclusión del Orden Nacional – ERON a cargo del INPEC”. Artículo 49. Del 19 diciembre del 2016. Recuperado de:

<https://www.inpec.gov.co/documents/20143/44801/RESOLUCION+6349+DE+19+DICIEMBRE+DE+2016.pdf/aa6d5505-05db-62b8-0004-9ebb74cfe7a9>

Romero Carrasco, A. E., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342009000200012&script=sci_arttext

Romero Cuestas, & Campos Mavare. (2023). Evolución postmoderna de la acción motriz en la primera infancia, mirada desde la motricidad humana. *Educare*, 27(1).

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.910ed0066eab45e8b52492a740720437&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Vaquero Barba, Á., & Macazaga López, A. M. (2018). Formación Del Profesorado, Prácticas Corporales y Experiencia Emocional. *Profesorado: Revista de Curriculum y Formación Del Profesorado*, 22(1), 235–255. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.30827/profesorado.v22i1.9927>

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342009000200012&script=sci_arttext