

Atletismo Desde Una Visión Alterativa

Cesar Daniel Rátiva Jiménez

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión Deportiva

2025

Resumen

A continuación, se presenta una propuesta pedagógica basada en el enfoque de las prácticas corporales alterativas, cuyo objetivo es resignificar el atletismo como una experiencia inclusiva, cooperativa y transformadora. A partir de una mirada crítica a los modelos deportivos tradicionales centrados en el rendimiento, la competencia y la exclusión, se plantea una variación de la carrera atlética denominada “*La carrera de los vínculos*”, orientada al desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía, la escucha activa, el cuidado del otro y el trabajo en equipo. La propuesta se enmarca en un enfoque de desarrollo humano integral, con énfasis en el *Buen Vivir* y las necesidades humanas fundamentales (Max-Neef), promoviendo el cuerpo como medio de expresión, vínculo y transformación social.

Palabras clave: prácticas corporales alterativas, atletismo, desarrollo humano, inclusión, cuerpo.

Abstract

This paper presents a pedagogical proposal based on the approach of alternative corporal practices, aiming to reframe athletics as an inclusive, cooperative, and transformative experience. From a critical perspective on traditional sports models—focused on performance, competition, and exclusion—the proposal introduces a variation of the athletic race called "*The Race of Bonds*", designed to foster socio-emotional skills such as empathy, active listening, care for others, and teamwork. The proposal is framed within a comprehensive human development approach, emphasizing the principles of *Buen Vivir* and Max-Neef's fundamental human needs, promoting the body as a medium for expression, connection, and social transformation.

Keywords: alternative corporal practices, athletics, human development, inclusion, body.

Tabla de contenido

Introducción	6
Justificación	7
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos	9
Enfoque del Postdesarrollo o “Buen Vivir” y Enfoque de las Necesidades Humanas Fundamentales	9
Contenido del Trabajo – Metodología	10
Formato de Evaluación:	11
Resultados y discusión	14
Conclusiones	15
Referencias Bibliográficas	16

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Rubrica de evaluación grupal</i>	12
Tabla 2 <i>Puntaje rubrica de evaluación</i>	12
Tabla 3 <i>Cuestionario de preguntas abiertas</i>	13

Introducción

A lo largo de la historia, las prácticas corporales han representado expresiones fundamentales del ser humano, ya que a través al cuerpo no solo nos movemos, sino que sentimos, comunicamos, construimos identidad y nos relacionamos con el mundo. En este sentido, el campo del deporte ha comenzado a abrirse a nuevas formas de vivenciar el movimiento, dando paso a lo que se conoce como prácticas corporales alterativas: experiencias que cuestionan los modelos tradicionales centrados en el rendimiento, la competencia y el logro, para dar lugar a vivencias más inclusivas, cooperativas, sensibles y humanizantes. Este enfoque propone repensar las actividades físicas o disciplinas deportivas desde una perspectiva crítica, que valore la diversidad de cuerpos y que conecta el cuerpo, la mente, los contextos y las relaciones sociales. Por ende, el atletismo (históricamente asociado al esfuerzo individual, la velocidad y la competencia) representa una oportunidad potente para ser transformado. Al resignificarlo como una práctica corporal alterativa, es posible convertirlo en un medio de encuentro, expresión y construcción colectiva, donde lo importante no es llegar primero, sino llegar con otros, compartiendo el recorrido y reconociendo el cuerpo como territorio de vínculos y transformación social.

Justificación

El atletismo, como disciplina deportiva tradicional, se asocia al rendimiento físico, a la marca personal, a la velocidad y a la competencia. Si bien en el contexto del deporte de alto rendimiento la marca personal y la competencia son aspectos muy importantes, en el deporte amateur y comunitario estos no son fundamentales. Hoy en día, vemos que las maratones y carreras de 5K o 10K están adquiriendo una gran fuerza y popularidad en todo el mundo, y muchas personas encuentran en el atletismo una oportunidad para adoptar hábitos de vida saludables. Sin embargo, la imposición de las marcas personales, el cronómetro y la competencia puede generar exclusión, presión por el resultado y desmotivación en quienes no logran encajar en el modelo de atleta “competitivo”. La propuesta, fundamentada en las prácticas corporales alternativas, busca romper con la exclusión, la competencia y la homogeneización, promoviendo experiencias corporales inclusivas, sensibles, expresivas y comunitarias. Especialmente, busca transformar el sentido del atletismo y desplazar el objetivo de ganar o alcanzar una marca hacia el de vivenciar, cooperar y conectar con los demás y con uno mismo.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar, ejecutar y evaluar una variación alterativa del atletismo que promueva el vínculo humano, el respeto por la diversidad corporal y el movimiento, fomentando el desarrollo de prácticas corporales alterativas desde un enfoque de desarrollo humano.

Objetivos Específicos

Desarrollar habilidades socioemocionales como la empatía, la escucha activa, el cuidado del otro y el trabajo en equipo en el contexto de una carrera cooperativa.

Reconocer el atletismo recreativo como una práctica corporal que promueve la cooperación sobre la competencia.

Promover vivencias corporales que permitan reconocer los aportes del cuerpo como medio de expresión, vínculo y transformación social.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

Enfoque del Postdesarrollo o “Buen Vivir” y Enfoque de las Necesidades Humanas

Fundamentales

La actividad alterativa propuesta se relaciona con dos enfoques de desarrollo humano revisados en el curso: el del *Posdesarrollo o Buen Vivir* y el de las *Necesidades Humanas Fundamentales de Max-Neef*. Desde el enfoque del Buen Vivir, la propuesta rompe con la lógica del progreso lineal, la competencia y el rendimiento individual, y revaloriza la armonía de vivir con el otro. Además, promueve el cuerpo como territorio de encuentro, cuidado y expresión, comprendiendo el bienestar no desde la lógica de “ganar”, sino desde la vivencia colectiva de la experiencia. En general, esta práctica se alinea con los principios del Buen Vivir, que rechazan el individualismo y el progreso material como único camino hacia el desarrollo. Por otro lado, la propuesta también se vincula con el enfoque de Max-Neef, en tanto contribuye a la satisfacción de diversas necesidades humanas fundamentales: en cuanto al afecto, porque genera cercanía con los demás; a la participación, porque todos los cuerpos son valorados; y a la recreación, porque se juega, se disfruta y se comparte con alegría. Asimismo, se satisfacen necesidades como la protección, el entendimiento, el ocio, la creación, la identidad y la libertad. En conclusión, el cuerpo deja de ser un objeto de rendimiento para convertirse en una herramienta de encuentro, expresión y transformación social.

Contenido del Trabajo – Metodología

Tipo de estudio: La propuesta corresponde a una experiencia de tipo pedagógico-participativa con un enfoque cualitativo, orientada al diseño, implementación y reflexión de una práctica corporal alterativa en el contexto del atletismo.

Participantes: La actividad fue diseñada para ser aplicada con un grupo de niños, jóvenes o adultos (según el caso), con diversidad funcional o sin ella, promoviendo la inclusión y el reconocimiento de la diferencia.

Diseño de la actividad: *La Carrera de los Vínculos*

- **Objetivo:** Diseñar y vivenciar una carrera cooperativa e inclusiva que promueva la conexión entre los participantes, fomenta la diversidad y fortalezca el desarrollo humano a través del movimiento. Así mismo, busca desarrollar habilidades socioemocionales como la empatía, el cuidado, la escucha activa y el trabajo en equipo.
- **Categoría:** Mixtos en género, condición física y edad.
- **Materiales:** Pañuelos o cintas para unir brazos o pies de las parejas / Conos para obstáculos / Preguntas para puntos de pausa / Cinta / Cronómetro
- **Espacio:** Campo abierto, cancha o pista.
- **Duración:** Aproximadamente 30 – 40 minutos.

Desarrollo de la actividad:

1. **Sensibilización Inicial (5 minutos):** Dinámica de reconocimiento corporal y emocional. Los participantes reflexionan sobre el valor del trabajo en equipo.

2. **Organización por equipos (5 minutos):** Se forman grupos de 3 a 5 personas. Se atan con cintas, pañuelos y cordones para representar un vínculo y la necesidad de trabajar en equipo. Se indica que no ganará el más rápido, sino aquel que llegue junto, sin soltar a nadie, acompañando a su equipo y apoyando al que tenga mayor dificultad.
3. **Ejecución de la carrera (15-20 minutos):** Se realiza la carrera en un circuito definido. El foco no está en la velocidad, sino en llegar en equipo, adaptándose a los ritmos y necesidades del grupo.
4. **Cierre reflexivo (10 minutos):** Se realiza una conversación grupal con preguntas orientadas a lo que vivieron durante la actividad y cómo se sintieron o que emociones vivieron.

Evaluación:

- **Criterios de evaluación:** Participación activa y respetuosa, expresión de emociones, creatividad para resolver retos, respeto por los demás, actitudes de cuidado, empatía y cooperación, reflexión crítica sobre el sentido de competir y convivir.
- **Instrumentos:** Rúbrica de observación, círculo de la palabra.

Formato de Evaluación:

1. **Rúbrica de evaluación grupal:** La encuesta debe ser diligenciada por el facilitador o la persona encargada de evaluar a los grupos. De acuerdo con la matriz, cada grupo puede obtener un puntaje máximo de 15 puntos. La calificación no tiene como objetivo determinar un ganador, sino identificar cómo trabajó cada grupo y brindarles retroalimentación sobre los aspectos en los que pueden mejorar.

Tabla 1*Rúbrica de evaluación grupal*

Criterio	Excelente (3 pts)	Aceptable (2 pts)	Requiere mejora (1 pt)
Trabajo en equipo	El grupo se mantuvo unido, tomó decisiones colectivas y acompañó activamente a todos los integrantes.	Hubo colaboración general, aunque con momentos de descoordinación o aislamiento ocasional.	Se observó individualismo, falta de comunicación o abandono de compañeros.
Empatía y cuidado	Escucharon y apoyaron emocionalmente a los demás; cuidaron el ritmo del grupo.	Hubo intentos de cuidar, aunque con algunas dificultades para adaptarse a otros.	No hubo atención a las emociones ni cuidado por el otro.
Participación equitativa	Todos/as participaron activamente y fueron valorados por igual.	La mayoría participó, pero hubo desigualdad en los roles o protagonismo.	Algunos/as no participaron o fueron excluidos/as.
Actitud frente a la actividad	Se mostró disposición, alegría, apertura y reflexión crítica.	Participó con interés, aunque con menor implicación emocional.	Se mostró apatía, resistencia o falta de compromiso.
Reflexión final	Aportó ideas significativas, reconoció aprendizajes y expresó emociones con claridad.	Participó de la reflexión con comentarios generales.	No participó o no comprendió el sentido de la actividad.

Interpretación del puntaje: la siguiente tabla evidencia la cantidad de puntos posibles que puede recibir cada equipo, de acuerdo al puntaje obtenido se asigna la respectiva calificación.

Tabla 2*Puntaje rúbrica de evaluación*

Puntaje	Calificación
13-15	Excelente vivencia cooperativa
10-12	Buena, con aspectos a mejorar
5-9	Requiere fortalecimiento

2. **Cuestionario de Autoevaluación:** Preguntas abiertas, responder cada pregunta después de la actividad.

Tabla 3

Cuestionario de preguntas abiertas

No.	Pregunta
1	¿Qué sentiste durante la carrera?
2	¿Cómo fue para ti depender del ritmo de los demás?
3	¿En qué momento sentiste que tu grupo se conectó verdaderamente?
4	¿Qué aprendiste sobre ti mismo al trabajar en equipo?
5	¿Crees que esta forma de hacer atletismo es distinta a la que conocías? ¿Por qué?
6	¿Cambió en algo tu forma de ver el cuerpo o el deporte a través de esta experiencia?
7	¿Qué te llevas de esta actividad para tu vida cotidiana o para relacionarte con los demás?

Resultados y discusión

La actividad no se ha realizado con un grupo específico ni ha sido implementada como proyecto o propuesta deportiva en alguna institución. Sin embargo, con la actividad “*La carrera de los vínculos*” se espera obtener resultados significativos a nivel social, humano y emocional, que trascienden lo meramente deportivo y las prácticas corporales alterativas. Se busca fomentar la creación de relaciones interpersonales, que las personas reconozcan la importancia del movimiento, de vivir en comunidad, de valorar el presente y de aprender a conocer e identificar su cuerpo como un medio de expresión, cuidado e identidad de cada persona.

Por otro lado, desde el enfoque de desarrollo humano de Max-Neef, la actividad pretende satisfacer diversas necesidades humanas fundamentales. Por ejemplo, se busca atender la necesidad de afecto y participación mediante la creación de vínculos comunitarios; promover el entendimiento y la protección a través del desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía y la escucha; y fomentar el ocio y la libertad mediante el disfrute del cuerpo y la experiencia creativa que brinda esta propuesta a través del deporte.

Conclusiones

La actividad “*La carrera de los vínculos*” constituye una experiencia pedagógica significativa que, desde un enfoque cualitativo y participativo, permite resignificar el atletismo como una práctica corporal inclusiva, expresiva y comunitaria. Su diseño rompe con las lógicas tradicionales de competencia y rendimiento, dando paso a una vivencia centrada en el cuidado mutuo, la empatía, la cooperación y el reconocimiento de la diversidad. Además, se articula coherentemente con los enfoques del Buen Vivir y de las Necesidades Humanas Fundamentales de Max-Neef, al promover relaciones humanas más equitativas y al satisfacer dimensiones esenciales del desarrollo como el afecto, la participación, la recreación y el entendimiento. Esta propuesta demuestra que el cuerpo, más allá de ser un instrumento de rendimiento, puede convertirse en un medio de transformación social, capaz de fortalecer vínculos, construir comunidad y contribuir al bienestar colectivo desde el movimiento y la vivencia compartida.

Referencias Bibliográficas

- 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 3-5 de diciembre de 2014 Ensenada, Argentina*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/50769>
- Caicedo, E. (2023). [Alteraciones fundamentadas a las prácticas corporales en el desarrollo humano y postdesarrollo mediante el baloncesto](#) . [Diplomado de profundización para grado]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/56806>
- Gudynas, E. (2011). [Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo](#). *América Latina en movimiento*, 462, 1-20. <http://gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>