

**El baloncesto como práctica corporal alterativa: una experiencia para el desarrollo  
humano inclusivo**

Cristian Gabriel Ruales Ruales

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Gestion Deportiva

2025

## **Resumen**

Durante el desarrollo del diplomado en prácticas corporales y desarrollo humano, se llevó a cabo una actividad centrada en el baloncesto, pero desde un enfoque alternativo. El objetivo principal fue transformar una práctica deportiva tradicional en una experiencia más inclusiva, enfocándose en el bienestar emocional y social de los participantes. En esta actividad, se dejó de lado la competencia como eje central, priorizando en su lugar la convivencia, la expresión corporal y la participación activa. El impacto se evaluó a través de la observación directa de los participantes. Los resultados mostraron una mejora en la cohesión grupal, la confianza y el disfrute del juego. Esto es muy positivo, ya que estos elementos son fundamentales para el desarrollo humano. Esta experiencia ofrece una perspectiva renovadora e innovadora del deporte como una herramienta pedagógica y social.

***Palabras clave:*** practicas corporales, inclusión, desarrollo humano, juego.

### **Abstract**

During the development of the diploma in body practices and human development, an activity focused on basketball was carried out, but from an alternative approach. The main objective was to transform a traditional sports practice into a more inclusive experience, focusing on the emotional and social well-being of the participants. In this activity, competition was left aside as the central axis, prioritizing coexistence, body expression and active participation instead. The impact was evaluated through direct observation of the participants. The results showed an improvement in group cohesion, trust and enjoyment of the game. This is very positive, since these elements are fundamental for human development. This experience offers a refreshing and innovative perspective on sport as a pedagogical and social tool.

***Keywords:*** body practices, inclusion, human development, play.

## Tabla de contenido

Introducción .....	5
Justificación .....	7
Objetivos .....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos .....	8
Contenido Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos .....	9
Reflexión desde el enfoque de capacidades humanas. ....	10
Contenido del Trabajo – Metodología .....	11
Resultados y discusión .....	13
Conclusiones .....	15
Referencias Bibliográficas .....	16

## Introducción

En las últimas décadas, las prácticas corporales han tenido un papel importante dentro del campo del desarrollo humano, principalmente cuando son entendidos como ejercicios físicos que transforman el ser. Generalmente este modelo jerárquico está definido como dominante, donde se parte de la enseñanza de habilidades motrices básicas del deporte para pasar a la táctica, posiciones básicas, desplazamientos fundamentales entre otras, para luego pasar a la ejecución real de la práctica. (Moreno, 2023)

El curso de Prácticas Corporales y Desarrollo Humano permitió identificar que el cuerpo es un medio fundamental para el aprendizaje, la expresión de subjetividades y la construcción de comunidad. Por ello, el objetivo es concentrarse en el concepto de desarrollo brindado por el economista indio Amartya Sen, quien brinda un punto de vista no tradicional sobre el desarrollo, con el propósito de interpretar el rol que juega la acumulación de capital humano en general y la educación en particular en el proceso de Desarrollo Económico de una sociedad. (London; Forminchela, 2006)

Esta actividad consistió en una intervención centrada en el baloncesto. Sin embargo, no se trató de una intervención deportiva de equipo competitiva. sino, de una experiencia alternativa que desvió el enfoque competitivo habitual del deporte. Inspirada en los principios del juego libre de inclusión, escucha activa y respeto por la diversidad humana, la experiencia buscó conectar con los procesos humanos que nos definen. En otras palabras, su objetivo era mejorar el rendimiento humano.

Este documento busca compartir, reflexionar y analizar esa experiencia a través de los enfoques que adoptamos durante el curso. Nos centramos principalmente en el enfoque del ciclo de vida para el desarrollo humano, que enfatiza el bienestar en cada etapa, el cuerpo como

instrumento central para la vida y el cambio social a través de las vías directas e indirectas de las experiencias corporales

## **Justificación**

En un mundo donde las diferencias normalmente divide el valor del encuentro humano, se hace urgente repensar de las prácticas deportivas como escenarios para el cuidado, la inclusión y la transformación. Esta propuesta surge de la necesidad de recuperar el juego como un espacio donde cada persona pueda sentirse bienvenida, escuchada y reconocida desde su originalidad.

La experiencia de muchas personas en el deporte ha estado marcada por el miedo a equivocarse, por la presión del resultado o por la sensación de no ser lo suficientemente buenas. Frente a ello, esta propuesta ofrece un momento donde lo importante no es ganar, sino compartir no es competir, sino cooperar, no es sobresalir, sino participar. Para ello es necesario llevar a cabo esta práctica porque permite interpretar el cuerpo como un lugar de expresión.

A través del baloncesto alterativo se busca abrir un espacio donde lo humano sea el centro donde las risas, los gestos, los silencios y los abrazos tengan el mismo valor que cualquier jugada mágica. Es valioso porque en esa vivencia se construye confianza, se despierta el deseo de estar con otros y se fortalece la identidad personal y colectiva.

Llevar a cabo esta propuesta es un acto ético, pedagógico y sensible. Es una invitación a analizar que el deporte es una herramienta de transformación social, y a asumir como profesionales el compromiso de crear escenarios donde todos y todas puedan jugar, sentirse parte, y crecer juntos desde el cuerpo y la emoción.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Transformar una practica tradicional del baloncesto en una experiencia corporal alterativa centrada en el desarrollo humano de los participantes.

### **Objetivos Específicos**

Fomentar la inclusión, el respeto y la participación en el antes, durante y después de la actividad.

Promover la práctica del juego como medio de expresion y vinculo social.

Evaluar el impacto emocional, racional y ralacional a través de la experiencia de los participantes.

### **Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos**

Al pensar en esta actividad alterativa aplicada en el baloncesto, me resultó inevitable conectar con el enfoque de desarrollo humano que propone Max-Neef. Él nos habla de que el desarrollo no puede reducirse a cuánto tenemos, sino a cómo vivimos y qué tan profundamente logramos satisfacer nuestras necesidades humanas más esenciales. Y no hablo solo de comer o tener un techo, sino de sentirnos protegidos, valorados, libres, creativos, escuchados sino, sentirnos humanos.

El deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable. El deporte y el juego mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria (ONU, 2005).

Esta propuesta de baloncesto se diseñó justamente pensando en eso. Quería que el juego dejara de ser un espacio de presión por ganar, y se convirtiera en un lugar donde las personas pudieran encontrarse, reírse, moverse como quisieran y sentirse parte de algo. Ahí es donde veo las relaciones más potentes con este enfoque de Max-Neef.

Durante la práctica, noté cómo florecían varias de esas necesidades: la participación, por ejemplo, fue real porque cada quien pudo aportar sin miedo a equivocarse. El afecto apareció en forma de risas, miradas cómplices y pequeños gestos de cuidado entre compañeros. La libertad se sintió en los cuerpos que ya no respondían a esquemas rígidos.

Max-Neef también habla de “satisfactores sinérgicos”, es decir, las acciones que permiten atender varias necesidades al mismo tiempo. Y eso fue justo lo que pasó aquí. Con una sola propuesta lúdica, se tocaron muchas dimensiones del ser.

Creo que esto tiene mucho que decir en contextos donde el deporte suele estar atravesado por la exigencia, la exclusión y la mirada del rendimiento. A veces olvidamos que el cuerpo también necesita descansar, jugar sin presión, reconectarse con la alegría del movimiento. Esta actividad intentó eso: recuperar el valor del juego como espacio de humanidad.

### **Reflexión desde el enfoque de capacidades humanas.**

esta actividad alterativa en la disciplina de baloncesto representa un ejercicio profundo de aplicación de libertades reales para ser y hacer, porque en lugar de reducir el deporte a un medio competitivo o de rendimiento físico, se lo resignifica como un espacio donde las personas puedan expresar su creatividad, fortalecer los vínculos sociales, decidir como moverse y ser parte activa del grupo, sin miedo del que diran en cuanto a los errores que se puedan cometer.

## **Contenido del Trabajo – Metodología**

La actividad que llevé a cabo fue una propuesta de baloncesto alterativo, pensada para transformar la lógica tradicional de competencia por una vivencia más humana, inclusiva y participativa. El espacio donde se desarrolló fue una cancha comunitaria al aire libre, accesible para todos, en un ambiente relajado y cercano. Participaron 12 personas, entre hombres y mujeres, con edades entre 18 y 30 años, de diferentes contextos y con distintos niveles de experiencia deportiva. Algunos habían practicado baloncesto antes, otros no. Y eso, lejos de ser una barrera, fue una riqueza para lo que queríamos construir.

**La propuesta se dividió en tres momentos.**

**Bienvenida y calentamiento corporal consciente:**

Iniciamos con una pequeña charla para generar confianza y romper el hielo. Luego realizamos un calentamiento basado en movimientos suaves, respiración y conexión corporal. No fue el típico trote o estiramiento rápido, sino una entrada en calor que invitaba a sentir el cuerpo y a estar presentes en el aquí y el ahora. Fue importante que cada quien lo hiciera a su ritmo.

**Desarrollo del juego alterativo:**

Acá empezó la transformación real del baloncesto. Quitamos el marcador, es decir, no hubo conteo de puntos ni ganadores o perdedores. Las reglas se flexibilizaron y algunas las propusimos en conjunto con los participantes. Una de ellas fue: que todos los integrantes del equipo debían tocar el balón antes de lanzar, o que se podía gritar una emoción mientras se hacía un pase. Esto generó risa, complicidad, pero también una escucha y una cooperación que no siempre se da en el deporte convencional.

También se permitió variaciones en los movimientos como cuando alguien no se sentía cómodo corriendo podía caminar, o lanzar el balón de otra manera. Lo importante no era la técnica, sino la expresión.

### **Cierre e integración grupal:**

Al finalizar el juego, nos sentamos en círculo para compartir lo vivido. Cada persona tuvo la oportunidad de decir cómo se sintió, qué descubrió, qué le gustó o incomodó. Esta parte fue muy valiosa porque aparecieron reflexiones sobre el cuerpo, sobre el miedo al error, sobre el placer de jugar sin presiones. Algunos dijeron que nunca se habían sentido tan libres en una cancha.

### **Evaluación del impacto:**

La evaluación fue principalmente cualitativa y vivencial. No usamos cuestionarios ni escalas numéricas, porque el foco era entender cómo esta experiencia había tocado las dimensiones emocionales, sociales y expresivas de cada participante.

Y, me basé en la observación directa, registrando actitudes durante el juego, como la inclusión espontánea de quienes menos experiencia tenían, o la creación de reglas que nacieron del grupo sin imposición externa.

Puedo decir que el impacto sobre el desarrollo humano fue visible y sentido, pues se generaron vínculos, se amplió la participación, se respetó la diversidad y sobre todo, se recuperó el valor del juego como acto de libertad y encuentro.

## Resultados y discusión

Lo más valioso de esta experiencia fue poder ver cómo una propuesta sencilla, como un juego de baloncesto modificado, puede convertirse en una herramienta poderosa de desarrollo humano. Desde el momento en que quitamos el marcador y flexibilizamos las reglas, cambió inmediatamente la dinámica del grupo, porque la presión bajó, la risa aumentó y la participación se volvió más genuina. Ya no se trataba de mostrar quién era el mejor, sino de disfrutar, compartir y moverse desde el querer y no desde la obligación.

Estos efectos se pueden entender claramente a la luz del enfoque de Max-Neef, porque propone que el desarrollo no se mide por lo que uno tiene, sino por lo que uno puede ser y hacer en comunidad.

A lo largo de la actividad, observé cómo se activaban y satisfacían varias de las necesidades humanas fundamentales que este autor identifica, tales como:

La necesidad de participación se vivió intensamente. Porque todos y todas tuvieron voz para proponer ideas, cambiar reglas y participar sin sentirse juzgados.

La necesidad de afecto se notó en los pequeños gestos de cuidado mutuo, en los aplausos espontáneos, en la confianza que se fue construyendo.

El ocio, entendido no como “tiempo muerto” sino como tiempo valioso de recreación, se notó en la risa, en los movimientos improvisados y en el disfrute del momento.

La identidad se fortaleció cuando cada persona pudo jugar desde su forma, desde su cuerpo, sin comparaciones, y sentirse parte del grupo.

La libertad fue tal vez lo más potente porque podían moverse sin miedo, sin presión, sin etiquetas. Solo se dedicaban a jugar y divertirse jugar.

Al observar el comportamiento del grupo, noté que la cooperación reemplazó a la competencia, y que incluso quienes al principio estaban más tímidos, terminaron integrándose con naturalidad. Fue una transformación sutil, pero profunda. La cancha ya no era solo un espacio deportivo, sino un escenario de encuentro, de expresión y de cuidado colectivo.

Esta experiencia confirma que las prácticas corporales, cuando se diseñan desde el respeto y la inclusión, pueden ser un verdadero motor de desarrollo humano.

## Conclusiones

Después de vivir esta experiencia del baloncesto alterativo, me quedó aún más claro que el desarrollo humano no ocurre solo en grandes teorías o políticas públicas; también se construye en espacios pequeños, cotidianos, como una cancha de barrio, un grupo de personas dispuestas a jugar diferente, o una conversación después de la participación.

A través de esta actividad entendí que el cuerpo no solo compete, también siente, se expresa y busca conectarse. Y que cuando se le da ese espacio para moverse con libertad, sin presión, empieza a pasar algo impresionante pues las personas se sueltan, se animan, se reconocen. Eso es desarrollo humano. Eso es bienestar real.

Esta experiencia me enseñó que lo más importante no fue lo que hicimos técnicamente, sino cómo lo hicimos, con cuidado, con presencia y que a veces, cuando bajamos el volumen de la competencia, podemos empezar a escuchar todo lo que el cuerpo y la comunidad tienen para decirnos.

### Referencias Bibliográficas

Cañadas, M; Ibáñez S. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación.

<https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf>

London, S; Forminchella, M. (2006). Economía y sociedad.

<https://www.redalyc.org/pdf/510/51001702.pdf>