

**El baloncesto como crecimiento humano para la construcción de habilidades  
sociales**

Yull Blainner Aguilar Sánchez

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión deportiva

2025

## Resumen

En este trabajo podemos analizar el impacto del baloncesto no solo como deporte competitivo sino como una disciplina formativa que forja el espíritu de cuerpo y las habilidades sociales en nuestros deportistas adolescentes, desde una perspectiva orientada al enfoque del posdesarrollo. A través de una metodología cuantitativa con aplicación de encuestas, logramos identificar las percepciones de los jóvenes deportistas sobre aspectos como la comunicación, el respeto mutuo, la resolución de conflictos por medio del dialogo y la responsabilidad en entorno del equipo. Los resultados demuestran que el deporte, más allá de su carácter físico y técnico, tiene un alto valor para fomentar el crecimiento como deportistas, pero antes que todo como seres humanos para así tener personas que le aportan a la sociedad desde la sana convivencia.

Es por ello, que podemos apreciar que el baloncesto aporta a generar espacios de diálogo, empatía y toma de decisiones en equipo, lo cual fortalece los lazos de amistad y sana convivencia. Estas transformaciones, alineadas con principios del posdesarrollo, posicionan una vez más al deporte como una estrategia educativa y formativa que permite forjar con principios y valores a jóvenes conscientes de su rol dentro de la sociedad, promoviendo actitudes basadas en el respeto y la colaboración en equipo.

***Palabras clave:*** habilidades sociales, baloncesto, valores, trabajo en equipo, solución de conflictos, desarrollo humano, comunidad.

### **Abstract**

In this work, we analyze the impact of basketball not only as a competitive sport but also as a formative discipline that builds team spirit and social skills in our adolescent athletes, from a post-development perspective. Through a quantitative methodology involving surveys, we were able to identify young athletes' perceptions of aspects such as communication, mutual respect, conflict resolution through dialogue, and responsibility within a team setting. The results demonstrate that sport, beyond its physical and technical nature, has a high value in fostering growth as athletes, but above all as human beings, thus creating individuals who contribute to society through healthy coexistence.

Therefore, we can see that basketball contributes to generating spaces for dialogue, empathy, and team decision-making, which strengthens the bonds of friendship and healthy coexistence. These transformations, aligned with post-development principles, once again position sport as an educational and training strategy that empowers young people with principles and values who are aware of their role in society, promoting attitudes based on respect and teamwork.

**Keywords:** social skills, basketball, values, teamwork, conflict resolution, human development, community.

## Tabla de contenido

Introducción .....	5
Justificación .....	6
Objetivos .....	8
Objetivo General .....	8
Objetivos Específicos.....	8
Fundamentación .....	9
¿Cuáles son las Relaciones entre la actividad alterativa propuesta y un enfoque de desarrollo humano revisado en el curso? .....	9
Diseño Metodológico.....	11
Metodología .....	11
Tabla 1 .....	12
Población.....	13
Resultados y discusión.....	15
Tabla 2 .....	15
Conclusiones .....	27
Referencias Bibliográficas .....	28

## Introducción

El baloncesto más allá de ser un deporte es una disciplina deportiva competitiva y se ha convertido en un espacio de desarrollo integral para los deportistas los cuales no solo fortalecen su parte física y técnica, si no que desarrollan formación humana esenciales a través del deporte para la convivencia social y la vida en comunidad. Los principios y valores vienen de casa, pero acá en esta disciplina se forjan y se complementan Valores como el respeto, la cooperación, la empatía y la responsabilidad los cuales surgen de una forma natural cuando se vive el deporte como una experiencia agrupada.

En Este documento presentamos una propuesta alternativa basada en la práctica del baloncesto como herramienta para potenciar el desarrollo humano y habilidades como personas en el ambiente sociales en adolescentes, bajo el enfoque del posdesarrollo. Por medio de este enfoque, se busca resaltar el valor de las relaciones interpersonales y sociales, la construcción de comunidad y el reconocer al otro como parte fundamental del crecimiento humano, superando así lo tradicional que se centra en el rendimiento y la competencia.

El análisis parte de una encuesta realizada a jóvenes entre los 13 y 16 años, quienes participaron activamente en una escuela de baloncesto en la cual se orienta a una perspectiva formativa más que competitiva. Los resultados nos permiten justificar cómo el baloncesto contribuye significativamente a la mejora como seres humanos en la comunicación, la resolución pacífica de conflictos, la importancia del trabajo en equipo y la puesta en práctica de valores, estableciendo un fuerte lecho entre la práctica y la formación deportiva.

## Justificación

El baloncesto es entendido como un deporte en equipo que conlleva la planificación de movimientos precisos que genera el cumplimiento de la meta que es encestar, pero más allá de ser solo un deporte de competición donde se destaca a primera vista el rendimiento físico y técnico se destaca que es un deporte colectivo.

Con lo anterior se puede señalar que desde aspecto humanístico genera un desarrollo del individuo que le permite crear habilidades sociales fundamentales para la convivencia donde se promuevan valores como el respeto, la solidaridad, la disciplina, la cooperación y la resiliencia de acuerdo con las habilidades que tiene cada deportista logrando cumplir o transformar sus objetivos personales.

Es por ende, que la propuesta alternativa que se desarrollara en este documento va encaminada a favorecer las destrezas de socialización donde a través de la práctica del baloncesto se haga construcción de empatía entre compañeros, resolución de conflictos desde una mirada crítica constructiva para la toma de decisiones en equipo, roles definidos para fomentar el sentido de pertenencia, permitiendo la construcción de vínculos positivos y de esta manera logren aprender a escuchar y a expresarse a la vez reconozcan la importancia de trabajar en función de metas compartidas, siendo lo anterior, fundamental para los espacios escolares y para la vida.

Con lo anterior, es importante señalar que la práctica del baloncesto desde que inicia con su práctica no solo promueve el desarrollo de deportista con competencias técnicas y físicas, sino que logra promover valores y habilidades sociales en los jóvenes, permitiendo generar un impacto positivo en la sociedad, ya que se forman ciudadanos más empáticos, colaborativos,

reflexivos y comprometidos con el bienestar común, creando ciudadanos más conscientes del valor de vivir sanamente en sociedad.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Favorecer el desarrollo de habilidades sociales y valores humanísticos en los jóvenes mediante la práctica del baloncesto como estrategia para promover la convivencia, la empatía, la cooperación y el sentido de pertenencia en contextos escolares y comunitarios

### **Objetivos Específicos**

Fortalecer la empatía, el respeto y la resolución de conflictos desde una mirada crítica y constructiva a través del trabajo en equipo en la práctica del baloncesto.

Desarrollar la capacidad de trabajo en equipo en los jóvenes, promoviendo la cooperación y el apoyo mutuo para alcanzar metas comunes durante la práctica del baloncesto.

Promover el respeto por la diversidad de habilidades y capacidades dentro del equipo, favoreciendo la inclusión y la equidad en la interacción social a través del baloncesto

Fomentar la autoconfianza y la resiliencia en los estudiantes a través de la superación de desafíos tanto individuales como grupales en el contexto deportivo

## Fundamentación

### **¿Cuáles son las Relaciones entre la actividad alterativa propuesta y un enfoque de desarrollo humano revisado en el curso?**

El baloncesto desde aspectos humanos se destaca que no solo se puede trabajar en cuestiones técnicas sobre competencia y rendimiento deportivo ya que no se limita a formar jugadores, sino que se puede convertir en una herramienta deportiva y lúdica donde construye tejido social al trabajar la construcción de habilidades sociales como la cooperación, respeto por la diferencia, trabajo en equipo donde se crea sentido de apoyo social y fomentando la sana convivencia.

Con lo anterior, el enfoque que permite construir y observar al deportista de manera integral es el posdesarrollo; ya que, permite valorar los procesos de desarrollo y crecimiento personal del jugador por encima de los resultados, evaluando las experiencias propias de los participantes como elementos clave para el surgimiento del ser social capaz de fomentar espacios sanos de convivencia.

Teniendo en cuenta“ la concienciación de la importancia de la táctica, de la toma de decisiones en los deportes colectivos genera nuevos medios y métodos de enseñanza dentro de la metodología alternativa” (Cañandas & Ibañez, 2010), siendo así, el baloncesto al ser un deporte colectivo, conlleva en su práctica crear fortalecimiento de valores, siendo sumamente importantes para la construcción de habilidades sociales como la resolución de conflictos, la empatía desde el respeto por las diferencias en habilidades, orígenes y creencias, a su vez permite la toma de decisiones grupales para el beneficio de todos. El posdesarrollo en el baloncesto da prioridad a la construcción de vínculos sociales, a la creación de una comunidad

dentro del equipo y a la aceptación de la diversidad como una fortaleza para el fortalecimiento de los aspectos socioculturales de la comunidad en la que pertenecen.

## **Diseño Metodológico**

### **Metodología**

El presente estudio está orientado desde un enfoque cuantitativo como tipo de estudio, ya que con este busca recoger y estudiar datos sobre el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes que participan en la práctica del baloncesto; por ello, se toma que “Evaluación cualitativa se basa en datos, comportamientos, evidencias, etc, que le permiten al evaluador emitir un juicio. Sus resultados son la apreciación de la calidad, no se mide el cuánto sino el cómo, refleja más un procedimiento, una historia, un comportamiento” (Torres, 2013); con lo anterior permite no mirar avances físicos y técnicos del deportista, sino que genera un reconocimiento de todas las habilidades de manera integral de cada uno de los componentes que ayudan a formar a la persona para enfrentarse a retos que el mismo deporte y a la vez para la vida

Por ende, se utilizará la técnica de la encuesta como el instrumento para la recolección de datos, permitiendo identificar como el baloncesto puede desde una propuesta alternativa potenciar aspectos como la empatía, la cooperación, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Este nos permitirá tener información confiable precisa y comprobables sobre la percepción y comportamiento de los encuestados, así favoreciendo a un resultado de evaluación objetiva del impacto del baloncesto como estrategia formativa para los adolescentes. A través del análisis estadístico de las respuestas, se pretende contar y valorar el grado de evolución social alcanzado, lo cual es un respaldo para nuestro análisis.

la transformación alterativa que se propone está basada en el desarrollo aprendizaje de habilidades sociales a través de actividades colaborativas conllevando a generar espacios de participación tanto individuales como grupales que favorezca la comunicación, la cooperación y trabajo en equipo, lo cual conlleva a fortalecer la sana convivencia en los diferentes espacios de

participación que socializan los deportistas. Con lo cual genera unas categorías de análisis las cuales permiten realizar una descripción para poner en marcha y evaluar la propuesta alternativa las cuales son:

**Tabla 1**

*Desarrollo de la propuesta*

Categorías	Desarrollo
Trabajo en Equipo	Se desarrollará a través de crear espacios de cooperación donde se establecerán roles; por ende, se integra juegos donde aprenderán a trabajar juntos, a escuchar y a valorar las ideas y habilidades de los demás conllevando a crear metas compartidas, esto es un ejercicio fundamental para quienes inician una vida deportiva ya que a través de actividades diversas generan el desarrollo de habilidades no solo para el deporte sino para la vida misma
Resolución de Conflictos	Se implementarán situaciones de juego que promuevan la resolución de conflictos de manera constructiva y grupal permitiendo que aprendan a gestionar desacuerdos, a negociar soluciones y a tomar decisiones de manera colectiva conllevando a reflexionar sobre el bien común.
Desarrollo de Valores	A través de charlas, talleres y debates, se reforzarán valores como la equidad, la responsabilidad social, la inclusión y el respeto por las diferencias. Se fomentará un espacio

---

autocritico en el que cada jugador reconozca su responsabilidad individual como grupal, y donde se destaque y se valore las habilidades de cada uno como una herramienta que permite llegar al objetivo del equipo.

---

*Nota:* Creación propia

### **Población**

Esta propuesta esta desarrollada para los niños y jóvenes que se evidencia deficiencia en el control de sus comportamientos al sentirse frustrados ante las derrotas, falta de aceptación de las ideas y propuestas de los demás, falta de cooperación y respeto por las diferencias.

Es impórtate destacar que este es un ejercicio que le permite entender a todos los deportas principiantes o avanzados que para lograr un pleno desarrollo como jugador es fundamenta crear habilidades sociales que le permiten entrar en armonía con sus compañeros de equipo y de esta manera lograr las metas comunes. La población muestra que permitió el desarrollo de la propuesta es un grupo conformado entre hombres y mujeres adolescentes entre las edades de 13 a 16 años.

Teniendo en cuenta lo anterior, es fundamental trabajar en esta etapa de la adolescencia ya que esta se caracteriza por los cambios emocionales, cognitivos y sociales que influyen en el cómo los jóvenes se relacionan con los demás. Es allí, que se debe fortalecer habilidades como la empatía, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo no solo contribuye a mejorar la convivencia escolar y familiar, sino que también promueve en la construcción de una identidad con capacidad de socializar de manera positiva con los demás. Es por ende, que esta propuesta permite que los adolescentes se involucren activamente en su

proceso formativo, facilitando aprendizajes significativos que impactan en su vida presente y futura.

## Resultados y discusión

Para analizar los resultados de la propuesta alternativa orientada a potenciar las habilidades sociales de los deportistas a través de la práctica del baloncesto, se utilizará una encuesta como instrumento de recolección de información. Esta permitirá conocer lo que los deportistas (grupo muestra) saben y creen en relación con el fortalecimiento de valores, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. A través de sus percepciones, se podrá identificar cómo la práctica del baloncesto contribuye al desarrollo de estas habilidades y cómo estas impactan en su vida cotidiana.

Con base en lo anterior, se realizará un análisis detallado de los resultados obtenidos en cada pregunta de la encuesta, considerando los porcentajes de respuesta para identificar las percepciones que tiene las personas encuestadas reconociendo las habilidades sociales que se pueden desarrollar a través del baloncesto.

Esta encuesta da respuesta a los objetivos desde el análisis de las tres categorías mencionadas anteriormente (tabla1), siendo estas habilidades que se quieren reconocer y potenciar en los deportistas en la práctica del baloncesto; por lo cual, cada pregunta responde a cada categoría.

### Tabla 2

#### *Análisis de resultados encuesta*

Categoría	Resultados	Análisis
TRABAJO EN EQUIPO	¿El baloncesto me ha ayudado a mejorar mi capacidad para comunicarme de forma efectiva con los demás?	Los resultados muestran que el 80% de los deportistas está de acuerdo en que el

**Figura 1***Capacidad de comunicación*

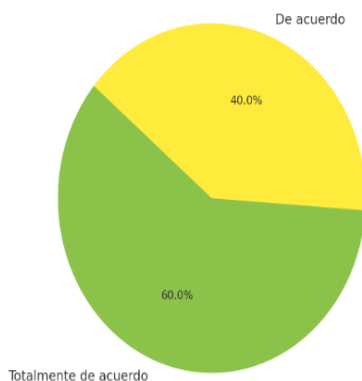
baloncesto ha contribuido a mejorar su capacidad para comunicarse de forma efectiva con los demás, lo cual indica un impacto positivo de este deporte en el desarrollo de habilidades sociales. Aunque un 20% adoptó una postura neutral, no se evidenciaron respuestas negativas. En conjunto, estos datos reflejan que el baloncesto es una herramienta valiosa para fortalecer la comunicación interpersonal, tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

---

¿He aprendido a valorar las ideas y aportes de mis compañeros durante la práctica deportiva?

**Figura 2**

*valorar los aportes de los compañeros*



¿Me resulta más fácil resolver desacuerdos con mis compañeros cuando trabajamos en equipo?

Refleja esta segunda pregunta que el 100% de los deportistas encuestados reconoce haber aprendido a valorar las ideas y aportes de sus compañeros durante la práctica deportiva, con un 60% que se muestra totalmente de acuerdo y un 40% de acuerdo. Esto evidencia que el baloncesto favorece significativamente el respeto y la colaboración entre los integrantes del equipo, fortaleciendo el reconocimiento del otro como parte fundamental del trabajo colectivo. el 80% de los deportistas percibe que trabajar en

---

**Figura 3***Resolución de acuerdos en equipo*

equipo facilita la resolución de desacuerdos, ya sea de forma constante (40%) o en ciertas ocasiones (40%), lo que indica un impacto positivo del baloncesto en la convivencia y la gestión de conflictos. Sin embargo, un 20% aún manifiesta dificultades para llegar a acuerdos, lo que sugiere la necesidad de seguir fortaleciendo estrategias de comunicación y resolución pacífica dentro del equipo

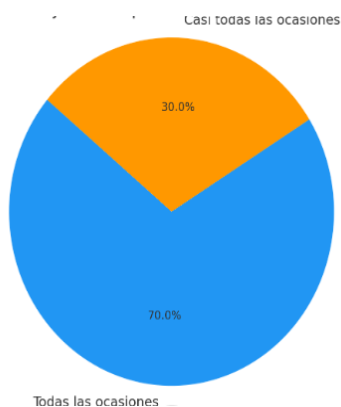
¿A través del baloncesto he aprendido a respetar a mis compañeros, entrenadores y oponentes?

**Figura 4**

el 100% de los deportistas reconoce haber aprendido a

---

*Respeto a los demás*



¿El deporte me ha enseñado a aceptar tanto las victorias como las derrotas con actitud positiva?

**Figura 5**

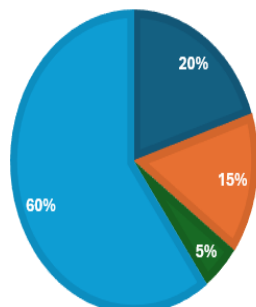
*Actitud positiva ante las derrotas*

fomentar el respeto a través del baloncesto, con un 70% que afirma hacerlo en todas las ocasiones y un 30% en casi todas. Esto refleja que la práctica deportiva no solo promueve el rendimiento físico, sino también valores fundamentales como el respeto hacia compañeros y adultos, permitiendo crear un ambiente de sana convivencia.

el 70% de los deportistas ha desarrollado una actitud positiva frente a los resultados deportivos: un 40% afirma haber aprendido a ganar y perder, y un 30%

---

■ He aprendido a ganar y perder      ■ No me molesto si pierdo  
 ■ Me incomoda perder por culpa de los demás      ■ Me enoja si perdemos



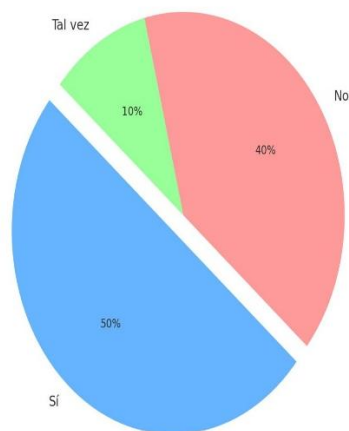
¿La práctica del deporte me ha enseñado a ser más responsable con mis compromisos?

### Figura 6

*Fortalecimiento de la Responsabilidad*

dice no molestarse si pierde. Sin embargo, un 30% aún presenta dificultades emocionales al enfrentar derrotas: un 10% se incomoda cuando pierde por errores de otros y un 20% se enoja si el equipo pierde. Esto sugiere que, aunque la mayoría muestra avances en la gestión emocional, es necesario seguir fortaleciendo en algunos deportistas la tolerancia a la frustración y el sentido de responsabilidad en grupo.

la mayoría (50%) considera que la práctica del deporte sí les ha enseñado a ser más



¿Gracias al baloncesto, he aprendido a manejar mis emociones en situaciones de tensión o conflicto?

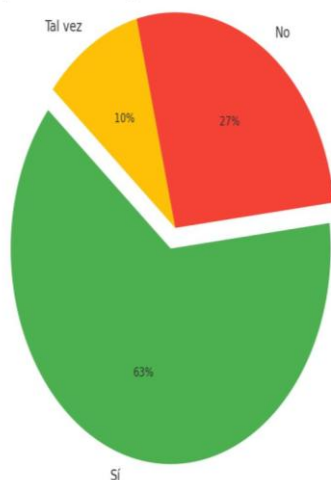
**Figura 7**

responsables con sus compromisos. Sin embargo, un 40% opina lo contrario, lo que indica que, para una parte significativa, el deporte no ha influido en ese aspecto. El 10% restante muestra duda, los resultados sugieren que aunque el deporte tiene potencial formativo, su impacto puede variar según la vivencia individual de cada deportista.

El (63%) considera que el baloncesto les ha ayudado a manejar sus emociones en situaciones de tensión o conflicto, lo que destaca el valor del

---

*Control emocional*

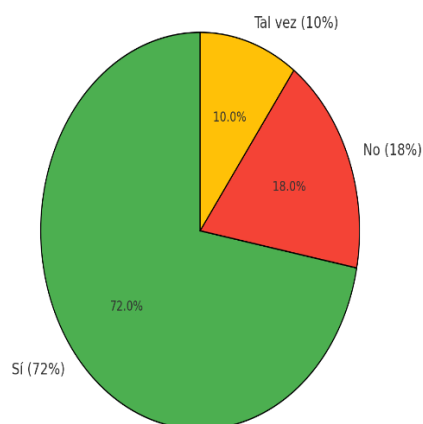


¿El baloncesto me ha enseñado a buscar soluciones en lugar de generar enfrentamientos?

deporte como herramienta para el desarrollo emocional. Sin embargo, un 27% no percibe ese aprendizaje, lo que sugiere que la experiencia deportiva no siempre tiene el mismo impacto en todos. El 10% que respondió “Tal vez” muestra cierta incertidumbre, posiblemente por una falta de conciencia o reflexión sobre sus reacciones emocionales durante el juego.

Como resultado vemos un fuerte consenso en torno al valor formativo del baloncesto: el 72% de los encuestados considera que este

---

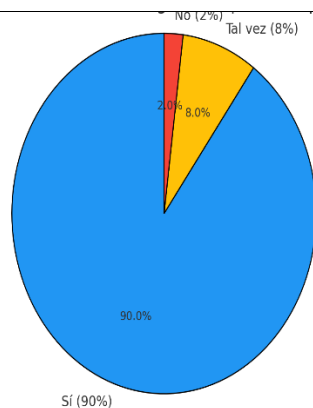
**Figura 8***Soluciones para enfrentamientos*

¿Cuándo surgen conflictos, busco el diálogo como primera opción para solucionarlos?

**Figura 9.***Manejo del conflicto:*

deporte enseña a buscar soluciones en lugar de generar enfrentamientos. Solo un 18% no está de acuerdo, mientras que un 10% expresa dudas con un "tal vez". Estos datos reflejan que, para la mayoría, el baloncesto no solo promueve la competencia, sino también habilidades sociales y de resolución de conflictos, reforzando su potencial educativo y formativo más allá del ámbito deportivo.

El gráfico nos muestra una clara inclinación hacia el diálogo como primera opción para resolver conflictos, con un 90%. Y podemos



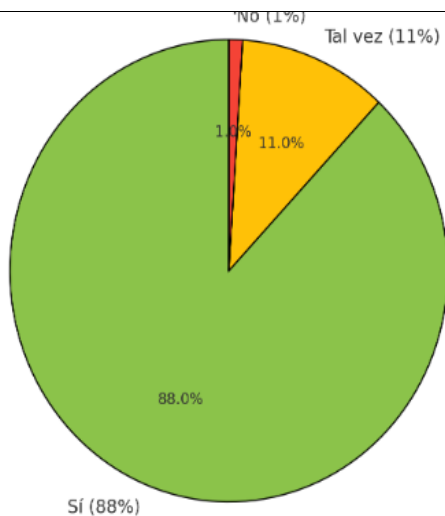
¿Me siento más capaz de resolver conflictos de manera pacífica cuando surgen desacuerdos dentro del equipo?

### Figura 10

*Resolución de conflictos:*

apreciar que Solo un 8% expresa dudas y un mínimo 2% indica que no recurre al diálogo para resolver un conflicto. Estos resultados reflejan una actitud positiva conciliadora y a buenos principios y valores que quizá se han ganado en el deporte orientando así a la comunicación, siendo un claro ejemplo para la sociedad y la convivencia pacífica para resolver problemas.

Podemos apreciar en Los resultados que una amplia mayoría, el 88%, se siente más capaz de resolver conflictos pacíficamente sin



recurrir a la violencia cuando hay desacuerdos en el equipo. Un 11% tiene dudas ya que muchos responden que depende de la situación su reacción, y solo un 1% no se siente preparado para actuar de forma pacífica y podría recurrir de forma explosiva usando la violencia. Estos datos reflejan una percepción positiva para manejar pacíficamente la resolución de conflictos nuevamente recurriendo a los principios y valores de casa y forjados en el deporte en contextos colaborativos, lo cual es clave para fortalecer el

---

---

trabajo en equipo y el  
clima de respeto mutuo.

---

*Nota:* Las figuras corresponden a gráficas estadísticas que presentan de forma clara y visual los resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada a los participantes de la propuesta; Creación propia

Las respuestas de los diferentes deportistas nos reflejan una clara relación con el enfoque del posdesarrollo, ya que evidencian cómo el baloncesto, más allá de su dimensión competitiva, actúa como un medio para fortalecer capacidades y enfoques más humanos, relaciones responsables y el bienestar colectivo, algunos elementos claves en este enfoque. En lugar de enfocarse en el rendimiento individual, los deportistas enfatizan en aprendizajes relacionados con la comunicación, el respeto, la resolución pacífica de conflictos y la responsabilidad en equipo. Este tipo de desarrollo se alinea con el posdesarrollo al poner como prioridad principios y valores en comunidad, el reconocimiento del otro y la transformación del día a día desde prácticas cotidianas. Así, el deporte se convierte en una herramienta de formación y construcción social que potencia los valores en nuestros deportistas para así aplicarlas en su diario vivir.

## Conclusiones

Los resultados reflejan que el baloncesto es una herramienta poderosa para el desarrollo de habilidades que aportan a la sociedad como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. La mayoría de los adolescentes encuestados reconocen mejoras significativas en su capacidad para interactuar efectivamente con los demás, lo cual demuestra que el deporte puede ser un medio para fortalecer la convivencia social escolar y comunitaria.

Asimismo, podemos evidenciar que la práctica deportiva orientada desde una visión humanística contribuye y fortalece la formación de principios y valores en los adolescentes como el respeto, la empatía y la responsabilidad. Estos valores no solo mejoran el desempeño dentro de las canchas en el equipo, sino que también se trasladan fuera de ellas a otros espacios de la vida diaria, generando actitudes que aportan más a la sociedad, tolerantes y comprometidas con el bienestar en común.

Finalmente, la relación del baloncesto con el enfoque del posdesarrollo se hace evidente al priorizar el crecimiento integral del ser humano sobre los logros técnicos o competitivos. Este enfoque permite valorar las experiencias y vínculos construidos a través del deporte, transformando el baloncesto en una disciplina social que aporta a la construcción de adolescentes activos, críticos y solidarios en su entorno.

### Referencias Bibliográficas

- Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación <https://dehesa.unex.es/handle/10662/6509>.
- Casas, Repullo & Donado. (2002). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamientos estadísticos de los datos. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047738>
- Escobar A. (2023). El “postdesarrollo” como concepto y práctica social. Revista Española de Desarrollo y Cooperación, 24. <https://revistas.ucm.es/index.php/REDC/article/view/86715>
- Torres. C. (2013). Importancia de la evaluación cuantitativa y cualitativa en el proceso de enseñanza aprendizaje, Formared. <https://formared.blogspot.com/2013/04/importancia-de-la-evaluacion.html>