

Tarea 6 - Evaluación - Análisis desde el enfoque del desarrollo humano y el postdesarrollo

Martin Elías Pacheco Molina

Asesor

Esp. Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Gestión Deportiva

Prácticas Corporales y Desarrollo Humano

2025

Tabla de contenido

Introducción.....	3
Justificación.....	4
Objetivos.....	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos.....	5
Fundamentación desde los enfoques de desarrollo humano.....	6
Relación con el enfoque de desarrollo humano.....	7
Metodología.....	10
Propuesta de Actividad.....	10
Población participante.....	11
Evaluación del Impacto en el Desarrollo Humano.....	11
Resultados y discusión.....	12
Conclusiones.....	14
Referencias Bibliográficas.....	15

Introducción

Durante el curso, se ha explorado de manera crítica las prácticas físicas tradicionales desde la perspectiva del desarrollo humano, subrayando la importancia de cambiar de modelos que se enfocan solo en el rendimiento físico a propuestas que fomenten el bienestar total y la dignidad de las personas. La revisión de la literatura muestra que el cuerpo no es solamente una herramienta útil, sino que también es un espacio lleno de simbolismos, cultura y política que debe ser valorado, cuidado y transformado. (Benavidez, 2014; Soto-Lagos, 2018).

Con esta visión, la intervención alternativa en el ámbito corporal busca crear una experiencia impactante para mujeres que son árbitras de fútbol en Ocaña. Estas mujeres no solo enfrentan las demandas del deporte, sino también sistemas que perpetúan las desigualdades de género. A través del juego, la escucha activa, la colaboración y la expresión del cuerpo, se busca que estas mujeres vean su cuerpo como un origen de placer, empoderamiento y conexión.

El propósito principal de esta actividad es crear, llevar a cabo y analizar una práctica corporal que transforme el entrenamiento tradicional y funcione como una herramienta para el desarrollo humano integral. Esta iniciativa se basa en los enfoques de desarrollo de la ONU, (PNUD, 2022), la teoría de necesidades básicas de Max-Neef (1998) y las ideas del postdesarrollo, contribuyendo a la formación de comunidades más justas, saludables y conscientes.

Justificación

En la ciudad de Ocaña, Norte de Santander, las mujeres que ejercen como árbitras de fútbol enfrentan diversos retos que van más allá de las exigencias técnicas del deporte; también deben lidiar con factores sociales, culturales y emocionales que impactan su desarrollo integral. Estas mujeres operan en un ámbito históricamente masculino, lo que las hace vulnerables a la discriminación, la carga emocional y, en muchas ocasiones, a la invisibilidad de sus necesidades como personas.

Ante esta realidad, es fundamental replantear los enfoques tradicionales de entrenamiento físico y deportivo, para crear propuestas que promuevan la dignidad humana, el cuidado del cuerpo, el reconocimiento de los demás y el empoderamiento femenino. La presente propuesta sugiere una adaptación inclusiva y transformadora de una práctica deportiva convencional, (el entrenamiento de baloncesto en iniciación), enfocada en el contexto local y dirigido a las árbitras de fútbol de Ocaña, utilizando el cuerpo como un medio para el desarrollo humano y social.

La relevancia de esta iniciativa radica en crear un espacio de apoyo, escucha y reconstrucción simbólica del cuerpo. Se busca proporcionar a las participantes una práctica corporal alternativa que no solo aborde el aspecto físico-técnico del deporte, sino que también fortalezca su bienestar emocional, la autoconciencia y la solidaridad entre mujeres. En lugar de enfocarse en la competencia, se propone una experiencia colaborativa, reflexiva y profundamente humana.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar, implementar y evaluar una práctica corporal innovadora enfocada en el desarrollo humano, dirigida a árbitras de fútbol de Ocaña, que convierta una sesión de entrenamiento deportivo convencional en una vivencia de atención, empoderamiento y expresión del cuerpo.

Objetivos Específicos

Incentivar la percepción del cuerpo como un ámbito de empoderamiento, expresión y cuidado personal en mujeres árbitras.

Establecer lazos de solidaridad, escucha activa y respeto recíproco a través de dinámicas colaborativas que refuercen la confianza entre individuos.

Analizar la influencia de la actividad en las diferentes dimensiones del desarrollo humano de las participantes (emocional, social, corporal y simbólica), desde enfoques diferentes al modelo economicista.

Fundamentación desde los enfoques de desarrollo humano

Esta propuesta se basa en una crítica exhaustiva a los modelos de desarrollo que priorizan exclusivamente la productividad o el rendimiento físico. Se apoya en tres enfoques que enriquecen la comprensión del desarrollo humano y la ajustan a diferentes contextos culturales y locales:

Enfoque de Naciones Unidas (ODS): Desde esta óptica, el desarrollo debe ser holístico, incluyendo no solo el ámbito económico, sino también el social, ambiental y cultural. Esta actividad contribuye particularmente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible N° 3 (Salud y Bienestar), N° 5 (Igualdad de Género) y N° 10 (Reducción de las Desigualdades), al proporcionar a las árbitras un entorno seguro para su expresión corporal, su salud emocional y su empoderamiento dentro de la comunidad.

Enfoque de Necesidades y Satisfactores (Max-Neef): Esta perspectiva sostiene que un desarrollo genuino se alcanza al satisfacer un conjunto de necesidades humanas esenciales: subsistencia, afecto, participación, identidad, entendimiento, ocio, libertad, creación y protección. Nuestra propuesta se transforma en un "satisfactor sinérgico", ya que a través de una sola actividad se activan múltiples necesidades. Por ejemplo, se promueve la participación, el entendimiento mutuo, el afecto y el sentido de pertenencia al grupo.

Enfoque del Postdesarrollo: Este enfoque reconoce que cada comunidad debe forjar su modelo de bienestar a partir de su identidad cultural, sus desafíos y sus posibilidades reales. En este contexto, se propone una práctica elaborada a partir de las voces, experiencias y realidades de las árbitras de Ocaña. No se impone un modelo universal, sino que se adapta el cuerpo como un espacio de resignificación y resistencia frente a las exigencias externas.

Relación con el enfoque de desarrollo humano

Esta propuesta de práctica corporal alternativa, dirigida a las árbitras de fútbol de Ocaña, se justifica y encuentra su sentido dentro de un enfoque de desarrollo humano que es amplio, integral y contextual. Este enfoque se aleja de la lógica del rendimiento y la competencia, así como de la productividad individual como únicas formas de medir el progreso. En su lugar, ofrece una perspectiva en la que el desarrollo humano conlleva la posibilidad de vivir con dignidad, en comunidad y en armonía consigo mismo, con los demás y con el entorno.

Desde la perspectiva de Naciones Unidas, el desarrollo humano se entiende como la expansión de capacidades y libertades que permiten a cada persona llevar la vida que valora. En esta práctica, se reconoce que las árbitras de fútbol no solo desempeñan un papel deportivo, sino que también son mujeres con historias, emociones, tensiones y aspiraciones personales. Por lo tanto, la actividad va más allá del aspecto físico o técnico, convirtiéndose en una oportunidad para reconectar con su cuerpo como un espacio de libertad, autonomía y cuidado. Esta expansión de capacidades no se relaciona con correr más rápido o tomar mejores decisiones en el arbitraje, sino con sentirse en paz, escuchadas, respetadas y reconocidas como titulares de derechos dentro y fuera del terreno de juego.

En consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, esta propuesta contribuye directamente al ODS 3 (Salud y Bienestar), al ODS 5 (Igualdad de género) y al ODS 10 (Reducción de las desigualdades), generando una experiencia que desafía estereotipos, promueve el bienestar emocional y aboga por la equidad desde un enfoque de género.

Además, el enfoque de las necesidades humanas fundamentales de Max-Neef permite reconocer que estas mujeres, como cualquier persona, buscan satisfacer necesidades que van más allá de lo material, abarcando también aspectos existenciales y relacionales. Esta práctica actúa

como un satisfactor sinérgico, ya que en una misma actividad se abordan varias de estas necesidades.

Subsistencia: a través del cuidado del cuerpo.

Afecto: mediante dinámicas de reconocimiento y confianza mutua.

Participación: al construir colectivamente el juego.

Identidad: reforzando su papel como mujeres árbitras en un espacio de afirmación.

Entendimiento: creando espacios para la reflexión individual y grupal.

Ocio y creatividad: fomentando el movimiento libre y el juego simbólico.

Así, la propuesta se alinea con una perspectiva en la que el deporte trasciende el rendimiento y el entrenamiento físico, convirtiéndose en una herramienta que satisface de manera profunda necesidades humanas integrales.

Finalmente, desde el enfoque del postdesarrollo, esta práctica reconoce que no hay una única forma "correcta" de desarrollar. En vez de imponer modelos estandarizados de entrenamiento basados en paradigmas urbanos, masculinos o elitistas, se promueve una construcción situada del bienestar, que emana de la experiencia concreta de las árbitras de Ocaña. Son ellas quienes, a través del movimiento, el silencio, el juego, el diálogo y el cuidado, renuevan el sentido de su rol y su corporeidad. El cuerpo se transforma, así, en un espacio de resistencia y resignificación ante las violencias simbólicas que enfrentan diariamente en su labor.

Por lo tanto, esta práctica no persigue la mejora del rendimiento deportivo en términos convencionales, sino que busca cultivar la autoconsciencia, la autonomía, el vínculo con otras mujeres y la capacidad de habitar su cuerpo con placer y dignidad. En este sentido, el desarrollo humano se comprende como una experiencia colectiva, sensible y profundamente política: una

manera de reivindicar una vida plena desde el cuerpo, en un territorio específico y con un grupo históricamente silenciado.

Metodología

Propuesta de Actividad

Se llevará a cabo la transformación de una sesión de entrenamiento tradicional centrada en los fundamentos del baloncesto en iniciación (según lo señalado por Cañadas e Ibáñez, 2010) hacia una práctica corporal alternativa que constará de las siguientes fases:

1. **Círculo de Bienvenida y Reconexión:** Se iniciará con una dinámica de respiración y estiramiento consciente guiado. Esto permitirá crear un ambiente de calma y atención al cuerpo, acompañado de música suave. Las participantes tendrán la oportunidad de compartir una palabra que represente su estado emocional.

2. **Juego de Roles y Movimiento Libre “Ritmos del Silbato”:** Se diseñará un juego en el que las participantes improvisarán movimientos, como saltos, giros y desplazamientos, en respuesta a los diferentes sonidos del silbato. Este proceso permitirá resignificar el silbato como un símbolo de comunicación expresiva en lugar de una figura de autoridad.

3. **Circuito Corporal Cooperativo:** En lugar de estaciones competitivas, se propondrán estaciones colaborativas que incluirán actividades como yoga en pareja, desplazamientos sincronizados, juegos de equilibrio y dinámicas de cuidado corporal, incluyendo masajes guiados, contacto consciente y retroalimentación verbal positiva.

4. **Espacio de Cierre Reflexivo:** Se llevará a cabo una ronda de palabra en la que cada participante podrá compartir sus sentimientos, reflexiones sobre lo aprendido sobre sí misma y lo que se lleva de esta experiencia. Al final, se proporcionará una hoja para que escriban una carta breve dirigida a su cuerpo: “Querido cuerpo, gracias por...”

Población participante

Un grupo conformado por entre 8 y 12 árbitras de fútbol de la Corporación COARNOS Ocaña, con edades comprendidas entre los 15 y 25 años. Todas ellas están activas en su labor y manifiestan interés en actividades relacionadas con el bienestar. El evento se llevará a cabo en un entorno cerrado, equipado con colchonetas y un ambiente controlado, como el gimnasio de la institución educativa o la sede deportiva de la corporación.

Evaluación del Impacto en el Desarrollo Humano

Se empleará un enfoque cualitativo utilizando tres herramientas:

Observación participante: se registrarán las interacciones, actitudes, emociones y grados de compromiso.

Encuesta final: se incluirán preguntas abiertas sobre la percepción del cuerpo, el significado del juego y el efecto emocional.

Diario reflexivo colectivo: las participantes redactarán frases sobre cómo la experiencia ha cambiado su visión respecto a su rol como árbitras y su cuerpo.

Resultados y discusión

Durante la puesta en práctica de la actividad alternativa "Espacio de Juego y Cuidado", se observaron diferentes conexiones entre la acción y el enfoque de desarrollo humano de Manfred Max-Neef. Este enfoque explica que el bienestar no solo se mide por el dinero o lo funcional, sino que se expresa en la satisfacción de necesidades humanas esenciales.

Mediante actividades de cooperación, juego simbólico, expresión corporal y atención activa, las participantes dijeron que se sintieron más reconocidas, valoradas y conectadas tanto con su propio cuerpo como con las demás. La actividad funcionó como un "satisfactor sinérgico" al abordar varias necesidades en una sola experiencia:

Afecto, a través de las dinámicas de cuidado y reconocimiento mutuo.

Participación, mediante la creación colaborativa del juego.

Identidad, al reforzar el orgullo de ser mujer y árbitra en un ambiente seguro.

Entendimiento, gracias a la reflexión en grupo y al diálogo corporal.

Libertad, al promover el movimiento libre y no convencional.

Impacto de la actividad sobre el desarrollo humano de las participantes

La propuesta tuvo un efecto notable en diferentes aspectos del desarrollo personal de las árbitras que participaron. En el aspecto emocional, se notó que tenían más confianza en sí mismas y que su autoestima había mejorado, lo que se reflejó en comentarios como: "Por primera vez sentí que me prestaban atención y me escuchaban como mujer árbitra". La interacción en grupo creó un ambiente seguro, fundamental para mejorar su bienestar emocional.

En la parte social, se fortalecieron los vínculos de apoyo y el sentido de pertenencia al grupo, lo que ayudó a crear redes de apoyo entre mujeres que enfrentan retos similares en su trabajo.

En el ámbito corporal y simbólico, la actividad hizo que las participantes vieran su cuerpo como algo propio, lleno de placer y no solo de obligaciones o críticas. El uso del silbato, no como un símbolo de poder, sino como una forma de expresarse, fue esencial para cambiar su relación con esta herramienta de trabajo.

En general, estas experiencias ayudaron a fortalecer la autonomía, la capacidad de pensar críticamente, la empatía y el empoderamiento de las mujeres, mostrando que el deporte también puede ser un camino válido para el cambio social y la justicia de género desde una perspectiva más humana e inclusiva.

Conclusiones

Los resultados de la actividad propuesta muestran una fuerte conexión con las ideas teóricas estudiadas en el curso sobre las prácticas corporales y el crecimiento personal. Las participantes no solo sintieron mejoras en su bienestar emocional, social y físico, sino que también reinterpretaron su papel y su cuerpo como lugares de poder y libertad. Estas experiencias se alinean con la perspectiva de Max-Neef (1998), que dice que el verdadero desarrollo sucede cuando se satisfacen varias necesidades humanas básicas de manera integrada, lo cual se logró efectivamente con la intervención.

Además, se apoya la idea de autores como Soto-Lagos (2018) y Gudynas (2011), quienes argumentan que el cuerpo puede ser un espacio de resistencia, identidad y cuidado, cuando se desafían las formas tradicionales de competencia o rendimiento. La propuesta se aleja de los enfoques económicos del deporte al centrarse en lo simbólico, lo colectivo y lo emocional, en línea con el enfoque del postdesarrollo.

A diferencia de las prácticas corporales habituales, esta actividad fue creada específicamente para las árbitras de fútbol de Ocaña, lo que refuerza que el crecimiento humano debe ser relevante para el contexto, culturalmente adecuado y justo desde el punto de vista social (Caicedo, 2023). Por lo tanto, se puede afirmar que los efectos observados no solo respaldan las teorías revisadas, sino que también las enriquecen al ofrecer una experiencia concreta y específica que muestra cómo el deporte puede ser un medio para la transformación social, la inclusión y la dignidad.

Referencias Bibliográficas

- Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y práctica: Abordaje de sus relaciones desde el básquetbol como práctica corporal.*
- Caicedo, E. (2023). *Alteraciones fundamentadas a las prácticas corporales en el desarrollo humano y postdesarrollo mediante el baloncesto.*
- Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). *La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación.*
- Gudynas, E. (2011). *Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo.*
- Hincapié, A. (2014). *El Hip Hop: Una práctica corporal que territorializa la ciudad de Medellín.*
- Max-Neef, M. (1998). *Desarrollo a escala humana: Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. Nordan-Comunidad.*
- Nunes, L., de Oliveira, G. P. P., Pas, E. M., & Sehnem, S. (2014). *Projeto esporte comunitário da Unimed Chapecó/SC na comunidade do bairro Efapi.*
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2022). *Informe sobre Desarrollo Humano 2021/2022: Tiempos inciertos, vidas inestables.*
- Soto-Lagos, R. (2018). *Deporte, prácticas corporales, vida saludable y buen vivir: Un análisis crítico para una nueva praxis.*