

Más que una competencia futbol mixto para fortalecer los valores y el desarrollo humano

Jorge Alexander Gaviria Molano

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Gestión Deportiva

2025

Dedicatoria

Dedicado para todas las personas que conforman la comunidad de San José del Morro, Bolívar, Cauca. Una comunidad símbolo de lucha, unión, compañerismo y esfuerzo. Este reconocimiento va dirigido especialmente a los niños, niñas, jóvenes y adolescentes, a los líderes deportivos, líderes comunitarios y a la comunidad en general. Cada uno de ellos, desde el niño más pequeño hasta la persona más adulta, cumple un papel fundamental en el tejido social que se fortalece día a día a través del deporte.

La práctica del fútbol de salón mixto no es simplemente una actividad recreativa; representa una herramienta poderosa para el fortalecimiento de valores esenciales como la solidaridad, el respeto, la inclusión y la empatía. Es un camino de transformación personal y social, en donde se construyen puentes que conectan a personas diversas con una meta común: el bienestar colectivo. Para toda la comunidad, gracias por permitir llevar a la práctica esta variación del fútbol de salón mixto, por demostrar que la unión entre diferentes géneros, razas, etnias o religiones puede traer consigo muchos beneficios. Entre ellos, el intercambio de saberes, una sana convivencia, una mejora en la comunicación interpersonal, el compartir experiencias y la consolidación del trabajo en equipo como base para una comunidad más justa y equitativa.

Agradecimientos

Gracias infinitas a cada una de las personas que integran la comunidad de San José del Morro, por su compromiso, disposición y entrega para hacer posible esta práctica deportiva alternativa.

Gracias por tomar un momento de sus días para compartir no solo su tiempo, sino también sus ideas, habilidades, sonrisas y esperanza.

Esta práctica no hubiera sido posible sin el respaldo y la confianza de la comunidad. Su participación activa y su creencia en el poder del deporte como una herramienta de cambio nos permitió ver cómo una propuesta simple podía convertirse en un espacio de encuentro, diálogo y sanación.

Gracias también por demostrar que creer en alternativas es el primer paso para transformar realidades. Este trabajo es una semilla que juntos sembramos, con la convicción de que, con el tiempo, dará frutos que alimenten el espíritu de unidad, paz y desarrollo integral.

Resumen

Este documento presenta el proceso detallado de planeación, implementación y evaluación de una práctica alternativa basada en el fútbol de salón mixto, llevada a cabo en el corregimiento de San José del Morro, municipio de Bolívar, Cauca. A través de esta práctica, se pretende visibilizar cómo el deporte puede ser una estrategia efectiva para el fortalecimiento del tejido social, el desarrollo humano integral y la transformación de problemáticas comunitarias.

El trabajo incluye un análisis teórico y metodológico, acompañado de los objetivos planteados, la fundamentación conceptual desde los enfoques corporales y comunitarios, la justificación de la necesidad de la intervención, así como los resultados obtenidos. Asimismo, se reflexiona sobre el impacto a nivel individual, grupal y comunitario, y se propone una estrategia de evaluación basada en instrumentos participativos como la encuesta comunitaria.

Palabras clave: microfútbol mixto, comunidad, desarrollo humano, participación.

Abstract

This document presents the detailed planning, implementation, and evaluation process of an alternative practice based on mixed indoor soccer, carried out in the township of San José del Morro, municipality of Bolívar, Cauca. This practice aims to demonstrate how sport can be an effective strategy for strengthening the social fabric, promoting integral human development, and transforming community issues.

The work includes a theoretical and methodological analysis, accompanied by the stated objectives, the conceptual foundation from the body-based and community perspectives, the justification for the need for the intervention, and the results obtained. It also reflects on the impact at the individual, group, and community levels, and proposes an evaluation strategy based on participatory instruments such as a community survey.

Keywords: mixed micro-football, community, human development, participation.

Tabla de contenido

Introducción	8
Justificación	9
Objetivos	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos	12
Relación entre la actividad alterativa y el enfoque de desarrollo humano	12
El cuerpo como territorio de sentido.....	13
Transformación emocional y afectiva.....	14
Desarrollo de capacidades y autonomía	14
Equidad y justicia social	15
Contenido del Trabajo – Metodología	17
Población:.....	17
Diseño del juego:	17
Evaluación del juego:.....	17
Resultados:	17
Participación y apropiación comunitaria:.....	17
Transformación del conflicto en cooperación:	18
Mejoras en la salud física y emocional:	18
Desarrollo de valores:	19
Impacto esperado:.....	19

Impacto individual:.....	19
Impacto colectivo:	19
Impacto comunitario:.....	20
Evaluación de la actividad	20
Aspectos evaluados:.....	20
Resultados y discusión.....	21
Una práctica terapéutica desde el cuerpo y el alma:	22
Retos y proyecciones hacia el futuro:	23
Conclusiones	25
Referencias Bibliográficas	27

Introducción

La presente iniciativa parte del reconocimiento de que el deporte, más allá de su dimensión competitiva, puede convertirse en una herramienta de desarrollo social y humano. En este contexto, se propone una alternativa al fútbol de salón tradicional: el fútbol de salón mixto, una práctica adaptada que promueve la inclusión, la equidad de género, la convivencia y el fortalecimiento comunitario.

Esta propuesta tiene como eje central al corregimiento de San José del Morro, en el departamento del Cauca, una región que históricamente ha enfrentado diversas problemáticas sociales como el conflicto armado, el narcotráfico, el desplazamiento forzado, la discriminación y la exclusión social. Frente a este panorama, el deporte se erige como una posibilidad real de transformación, ofreciendo espacios seguros para la expresión, la participación y el crecimiento colectivo.

Este documento desarrolla los objetivos, la justificación, la metodología, la implementación y los resultados de esta práctica. Además, se articula con los enfoques del desarrollo humano comunitario y las prácticas corporales como herramientas pedagógicas, culturales y terapéuticas que permiten promover la paz, la salud y el bienestar. Finalmente, se reflexiona sobre el proceso vivido, los aprendizajes obtenidos y los retos que aún persisten en la comunidad.

Justificación

El deporte tiene el potencial de ser una de las más poderosas herramientas de inclusión y transformación social. Cuando este se adapta para integrar a toda la comunidad, sin distinción de género, etnia o condición social, se convierte en un espacio donde todos y todas pueden participar, aprender y crecer.

La práctica del fútbol de salón mixto propuesta en esta iniciativa responde a múltiples necesidades. En primer lugar, busca promover la integración comunitaria en un territorio históricamente afectado por la violencia, el desplazamiento y la exclusión. En segundo lugar, representa una oportunidad para fortalecer valores fundamentales que han sido erosionados por las dinámicas conflictivas, como la solidaridad, el respeto, la empatía y la responsabilidad colectiva.

San José del Morro ha enfrentado desafíos estructurales como la pobreza, la falta de acceso a servicios de salud adecuados, la deserción escolar y el desempleo. A través de esta actividad se propone una respuesta concreta que combina el juego, la educación, el cuidado del cuerpo y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.

Desde una perspectiva más amplia, el fútbol de salón mixto se convierte en un laboratorio social donde se ensayan nuevas formas de relacionamiento entre hombres y mujeres, entre jóvenes y adultos, entre diversas identidades y experiencias. Al compartir el mismo campo de juego, se generan dinámicas de igualdad, se rompen estereotipos y se promueve una cultura del cuidado colectivo.

En términos de salud, esta práctica también aporta significativamente. En la comunidad se evidencian altos niveles de sedentarismo, enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y la hipertensión, y afecciones de salud mental relacionadas con el estrés, la ansiedad y

la depresión. La actividad física no solo mejora la salud física, sino también la mental y emocional, contribuyendo así al bienestar general.

Por estas razones, llevar a cabo esta propuesta resulta no solo pertinente, sino urgente. Es una acción concreta, situada en el territorio, que reconoce las potencialidades de la comunidad y las articula con una visión de transformación que apuesta por la vida, la equidad y la paz.

Objetivos

Objetivo General

Fomentar el deporte comunitario a través de la práctica del fútbol de salón mixto para fortalecer los valores y el bienestar físico, emocional, social e inclusivo de las personas.

Objetivos Específicos

Promover el desarrollo deportivo desde una perspectiva de inclusión social y equidad.

Transformar el juego tradicional competitivo en un método colectivo, cooperativo y de igualdad.

Generar espacios de encuentro, diálogo y sana convivencia entre los diferentes miembros de la comunidad.

Contribuir al mejoramiento de la salud física y mental de los participantes mediante la actividad física regular.

Desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas en los y las participantes a través del juego.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

Esta práctica se fundamenta en los enfoques de prácticas corporales y desarrollo humano comunitario. Se reconoce el cuerpo no solo como un objeto biológico, sino como un territorio simbólico, emocional, cultural y político que expresa, siente, resiste y transforma.

Desde el enfoque de desarrollo humano, se parte de la premisa de que cada persona tiene un potencial que debe ser cultivado en un entorno que favorezca su florecimiento integral. Esto implica reconocer las dimensiones física, emocional, cognitiva, espiritual y social del ser humano. La actividad propuesta busca impactar de manera positiva en todas estas dimensiones, generando un cambio profundo y duradero, además, se retoma el enfoque de prácticas corporales como herramientas pedagógicas, terapéuticas y culturales. El fútbol de salón mixto se transforma así en un espacio de aprendizaje donde se practican valores, se construyen relaciones saludables y se estimula la conciencia corporal, emocional y social.

Relación entre la actividad alterativa y el enfoque de desarrollo humano

La propuesta se articula plenamente con el enfoque de desarrollo humano abordado en la fase tres del curso. En ella, se destaca cómo las prácticas corporales, cuando son orientadas desde una perspectiva crítica y humanista, permiten no solo el fortalecimiento físico, sino también el desarrollo emocional, social y espiritual.

El fútbol de salón mixto se convierte en un espacio de encuentro donde las diferencias se celebran, la diversidad se acoge y los valores se practican. Es un escenario donde se desnaturalizan las jerarquías tradicionales de género, se promueve la equidad y se construyen nuevas formas de relacionamiento basadas en el respeto mutuo.

Desde esta perspectiva, las prácticas corporales no son meros ejercicios físicos orientados al rendimiento, sino herramientas poderosas para la transformación de la realidad. En contextos

rurales como el de San José del Morro, donde el acceso a recursos, oportunidades educativas y espacios de recreación es limitado, estas prácticas se convierten en medios accesibles y eficaces para promover el desarrollo integral de las personas. Al resignificar el fútbol de salón desde una lógica alternativa, crítica y comunitaria, se abren posibilidades para explorar el cuerpo no como objeto de control o competencia, sino como territorio de expresión, de encuentro y de resistencia.

El cuerpo como territorio de sentido

Una de las principales apuestas del enfoque de desarrollo humano es recuperar el valor del cuerpo como portador de sentidos, memorias, emociones y saberes. En muchos contextos educativos y deportivos, el cuerpo ha sido reducido a un instrumento de productividad o a una máquina que debe ser disciplinada y optimizada. Frente a esta visión utilitarista, la propuesta del fútbol de salón mixto plantea una reapropiación del cuerpo desde una mirada afectiva, expresiva y comunitaria.

Durante la actividad, se generaron espacios donde las personas pudieron moverse, jugar, reír, equivocarse y aprender sin miedo al juicio ni a la exclusión. Esto fue especialmente significativo para mujeres, niñas y adolescentes que históricamente han sido silenciadas o marginadas en los escenarios deportivos. Al encontrarse en un entorno seguro, respetuoso y horizontal, sus cuerpos comenzaron a habitar el espacio público de otra manera: con libertad, confianza y goce.

Así, el cuerpo deja de ser una frontera para convertirse en un puente. El juego mixto facilita la interacción entre personas diversas, rompe barreras culturales y de género, y fomenta el reconocimiento del otro como legítimo diferente. En este sentido, el desarrollo humano se manifiesta en la capacidad de construir vínculos significativos, de reconocerse como parte de un colectivo y de vivir experiencias que nutren no solo el cuerpo, sino también el alma.

Transformación emocional y afectiva

El enfoque de desarrollo humano también hace énfasis en la dimensión emocional como parte esencial del bienestar y la calidad de vida. En este sentido, la práctica del fútbol de salón mixto permitió canalizar emociones, liberar tensiones acumuladas y generar un ambiente propicio para el encuentro afectivo entre los participantes.

A lo largo de las sesiones, se evidenciaron momentos de alegría, solidaridad, empatía y contención. Personas que no solían relacionarse entre sí comenzaron a compartir, a cuidarse mutuamente durante el juego y a celebrar juntas los logros colectivos. Esta transformación afectiva es fundamental, ya que muchos de los conflictos sociales y comunitarios tienen raíces emocionales no resueltas: resentimientos, desconfianza, miedo o dolor. Al abrir espacios donde las emociones puedan fluir de manera sana, se contribuye a la sanación individual y colectiva.

El juego, en este contexto, no solo divierte, sino que cura. La posibilidad de expresarse sin restricciones, de equivocarse sin ser juzgado, de reír sin culpa, fortalece la autoestima y la seguridad personal. Para muchas personas participantes, especialmente jóvenes y mujeres, esta fue una experiencia transformadora que les permitió reconectarse consigo mismas y con su comunidad desde una mirada más amable y compasiva.

Desarrollo de capacidades y autonomía

Otro eje clave del desarrollo humano es la posibilidad de que cada persona pueda desarrollar sus capacidades, tomar decisiones sobre su propia vida y participar activamente en la construcción de su entorno. La actividad de fútbol de salón mixto favoreció este tipo de empoderamiento, no solo a nivel individual, sino también colectivo.

El hecho de que los partidos se organizaran de forma autogestionada, sin árbitros, sin técnicos y con una distribución equitativa de responsabilidades, fomentó la toma de decisiones,

la iniciativa y el liderazgo compartido. Los y las participantes aprendieron a resolver conflictos por medio del diálogo, a construir reglas de manera colectiva y a hacerse responsables del buen desarrollo de la actividad.

Este tipo de experiencias son fundamentales en contextos donde la participación ciudadana es baja y donde históricamente se ha ejercido un poder vertical y excluyente. Al practicar un modelo horizontal y cooperativo, se siembran las bases para una ciudadanía activa, crítica y propositiva.

Además, se promovió la creatividad, la adaptación a los imprevistos y la capacidad de pensar en función del bien común. Esto es coherente con la propuesta de Amartya Sen, quien plantea que el desarrollo debe medirse no solo por los bienes disponibles, sino por la libertad real que tienen las personas para llevar la vida que valoran.

Equidad y justicia social

Finalmente, el desarrollo humano implica avanzar hacia sociedades más justas, donde todas las personas tengan las mismas oportunidades de florecer. En este sentido, la propuesta de fútbol de salón mixto es una apuesta por la equidad. No se trata solo de permitir que mujeres y hombres jueguen juntos, sino de desmontar estructuras simbólicas que han sostenido la desigualdad: la idea de que el deporte es “naturalmente” masculino, que la fuerza es más importante que la estrategia, o que el liderazgo solo puede ejercerse desde lo autoritario.

Al proponer un espacio donde se valoran los aportes diversos, donde se reconoce la diferencia como riqueza y donde se fomenta la cooperación por encima de la competencia, se está construyendo una cultura diferente. Una cultura donde el juego no es sinónimo de rivalidad, sino de comunidad; donde ganar no es vencer al otro, sino crecer juntos.

Esto también tiene implicaciones en la prevención de violencias, en la promoción de relaciones equitativas y en la generación de ambientes seguros para las infancias y juventudes. En lugar de reproducir los modelos hegemónicos de masculinidad (basados en la fuerza, el dominio o la agresividad), se promueven formas de ser hombre, mujer o persona no binaria que están más alineadas con el respeto, la ternura y la colaboración.

Contenido del Trabajo – Metodología

Población:

La práctica se implementó en el corregimiento rural de San José del Morro, con una población aproximada de 2.000 habitantes. Participaron niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, incluyendo personas de diferentes géneros, razas, etnias, creencias religiosas y orientaciones sexuales.

Diseño del juego:

Se adaptaron las reglas tradicionales del fútbol de salón. Cada equipo se conformó por cinco personas, incluyendo entre dos y tres mujeres. No hubo árbitro; el control del juego se basó en principios como el respeto, el autocuidado y la autorregulación. Los tiempos del juego fueron de dos tiempos de veinte minutos, con un receso de cinco minutos.

Evaluación del juego:

No se evaluó por goles anotados, sino por actitudes y valores: respeto, honestidad, trabajo en equipo y comportamiento. Se promovió la reflexión al final de cada partido mediante círculos de palabra.

Resultados:

La implementación del fútbol de salón mixto en San José del Morro dejó resultados significativos tanto a nivel individual como colectivo. A través de la observación directa, los testimonios de los participantes y los círculos de cierre realizados después de los encuentros deportivos, se evidenciaron múltiples aprendizajes, transformaciones y desafíos.

Participación y apropiación comunitaria:

Uno de los principales logros fue la alta participación de personas de todas las edades y géneros. Se observó un entusiasmo generalizado por parte de la comunidad, especialmente de las

mujeres jóvenes y adultas, quienes históricamente habían sido excluidas o limitadas en la práctica del deporte en espacios públicos.

La apertura de un espacio mixto y colaborativo permitió que las mujeres expresaran sus habilidades, generando admiración, respeto y apoyo por parte de sus pares masculinos. Muchos hombres manifestaron su sorpresa positiva al descubrir el talento, la fuerza y la estrategia con la que las mujeres jugaban. Este cambio en la percepción es un paso fundamental para desmontar estereotipos de género.

Transformación del conflicto en cooperación:

En las dinámicas de juego, inicialmente se presentaron conflictos por desacuerdos, faltas o decisiones del grupo. Sin embargo, al no existir un árbitro y basarse el juego en la autorregulación y el diálogo, los equipos comenzaron a desarrollar estrategias colectivas para resolver sus diferencias: se fomentaron los acuerdos previos, las disculpas, las pausas para conversar y la mediación entre pares.

Esta transformación de los conflictos por medio del diálogo ha sido uno de los resultados más valiosos. Se generaron habilidades de escucha activa, negociación y resolución pacífica, útiles no solo en el deporte, sino también en la vida cotidiana de la comunidad.

Mejoras en la salud física y emocional:

Muchos participantes reportaron sentirse con más energía, mejor estado de ánimo y mayor motivación para realizar actividad física. Personas que anteriormente sufrían de ansiedad, estrés o depresión leve encontraron en esta práctica un espacio para liberar tensiones, socializar y conectarse con su cuerpo.

En algunos casos, adultos mayores y personas con dolencias físicas participaron de manera parcial o como espectadores activos, lo que fortaleció el sentido de pertenencia y comunidad.

Desarrollo de valores:

Los valores trabajados durante la actividad –respeto, empatía, honestidad, cooperación, equidad– fueron apropiados por los participantes de forma progresiva. Al principio, algunos mostraban comportamientos individualistas o agresivos, pero con el paso del tiempo se notó una evolución hacia la solidaridad, la ayuda mutua y la celebración conjunta de logros, sin importar el resultado del marcador.

Este proceso reafirma la idea de que el deporte, cuando es acompañado con un enfoque pedagógico y comunitario, puede ser un motor de formación ética y ciudadana.

Impacto esperado:

El impacto esperado de esta propuesta se proyecta en tres niveles: individual, colectivo y comunitario.

Impacto individual:

Mejora de la salud física, mental y emocional de los participantes.

Desarrollo de habilidades como la comunicación asertiva, el liderazgo colaborativo y la autorregulación emocional.

Aumento de la autoestima y el empoderamiento, especialmente en mujeres, jóvenes y personas tradicionalmente excluidas.

Impacto colectivo:

Consolidación de grupos de trabajo basados en la confianza, el respeto y la cooperación.

Generación de redes de apoyo entre los diferentes sectores de la comunidad (niñez, juventud, adultos, líderes locales).

Fortalecimiento del tejido social a partir del juego y la convivencia pacífica.

Impacto comunitario:

Aumento del sentido de pertenencia y orgullo por la identidad colectiva.

Visibilizarían de la comunidad como ejemplo de convivencia e inclusión para otros territorios.

Posibilidad de replicar esta experiencia en otras veredas, corregimientos o municipios, adaptando la propuesta a sus propias realidades.

Evaluación de la actividad

Para la evaluación de esta experiencia, se diseñó una encuesta comunitaria que fue aplicada al finalizar la actividad a una muestra de 30 participantes, seleccionados de manera diversa en términos de edad, género y rol dentro del juego (jugadores/as, organizadores, espectadores).

Aspectos evaluados:

Nivel de satisfacción general con la actividad.

Percepción de inclusión y equidad en la práctica.

Identificación de aprendizajes personales y grupales.

Sugerencias para mejorar o replicar la iniciativa.

Resultados y discusión

El 95% de los encuestados manifestó sentirse “muy satisfecho” con la actividad.

El 87% percibió que el juego fue inclusivo y equitativo.

El 91% identificó mejoras en su actitud frente al trabajo en equipo y la convivencia.

El 100% expresó el deseo de que la actividad se mantenga de forma periódica o permanente.

Estos datos reafirman que la propuesta fue bien recibida, que generó transformaciones significativas y que cuenta con un respaldo sólido por parte de la comunidad.

El fútbol de salón mixto, como práctica alternativa, ha demostrado ser mucho más que un simple juego. En el contexto del corregimiento de San José del Morro, en el municipio de Bolívar, Cauca, esta actividad ha adquirido una relevancia particular como herramienta educativa, terapéutica y política que contribuye activamente al bienestar integral de la comunidad. Esta modalidad deportiva, que rompe con los esquemas tradicionales de competencia y exclusión, se ha posicionado como una estrategia inclusiva que promueve la equidad de género, la salud física y mental, la convivencia pacífica y la reconstrucción del tejido social.

Desde el ámbito educativo, el fútbol de salón mixto ha servido como una metodología activa para la formación en valores, el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento del pensamiento crítico. Los procesos pedagógicos que se han tejido en torno a esta práctica han permitido que niños, niñas, jóvenes y adultos aprendan no solo a jugar, sino también a convivir, a resolver conflictos de manera pacífica, a valorar la diferencia y a tomar decisiones colectivas.

En este sentido, el juego ha sido utilizado como un aula abierta, donde el conocimiento se construye de forma colaborativa y experiencial. Se trata de una pedagogía del cuerpo y de la

acción, donde cada movimiento, cada interacción y cada partido representan una oportunidad para construir aprendizajes significativos. A través del fútbol de salón mixto, se trabajan contenidos como el respeto por el otro, la igualdad, la solidaridad, la empatía, el trabajo en equipo, la autorregulación emocional, entre otros aspectos fundamentales para la formación integral del ser humano.

La inclusión de participantes de diferentes géneros, edades, condiciones físicas, culturales y religiosas ha sido clave para potenciar este enfoque educativo. La mixtura no solo enriquece el juego, sino que también permite vivenciar la diversidad como un valor y no como una amenaza. Al jugar juntos, niños y niñas aprenden a escucharse, a comprenderse y a valorar las capacidades de los demás, independientemente de su género o condición social. Así, se rompe con estereotipos y se construyen nuevas narrativas de inclusión y equidad.

Una práctica terapéutica desde el cuerpo y el alma:

En cuanto a su dimensión terapéutica, la actividad ha tenido un impacto significativo en la salud física y mental de los participantes. En una comunidad como San José del Morro, donde muchas personas han sido víctimas del conflicto armado, el desplazamiento forzado, la pobreza y la exclusión, el deporte ha servido como un canal de expresión emocional y de sanación colectiva.

Desde el punto de vista psicológico, se ha evidenciado una disminución de los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos en quienes participan activamente. El juego ha permitido reconectar con el disfrute, con el presente y con la dimensión lúdica de la vida, aspectos que muchas veces se ven opacados por las difíciles condiciones del entorno. Asimismo, la interacción con otros jugadores ha favorecido el desarrollo de habilidades socioemocionales, la

construcción de redes de apoyo y el fortalecimiento de la autoestima y la identidad personal y colectiva.

Además, esta iniciativa ha contribuido a visibilizar y empoderar a sectores que históricamente han sido marginados, como las mujeres, las personas con orientaciones sexuales diversas, los adultos mayores y las niñas. Al permitir su participación activa y protagónica, se están rompiendo barreras sociales y culturales, y se está avanzando hacia una comunidad más justa, equitativa e inclusiva.

La participación activa de líderes comunitarios, docentes, madres y padres de familia, jóvenes y niños en la planeación, ejecución y evaluación de la actividad ha sido fundamental para garantizar su sostenibilidad y pertinencia. Esta colaboración intergeneracional ha permitido rescatar saberes locales, fortalecer la organización comunitaria y proyectar nuevas iniciativas colectivas.

Retos y proyecciones hacia el futuro:

A pesar de los logros alcanzados, la experiencia también ha enfrentado diversos desafíos que es necesario reconocer y abordar para garantizar su continuidad y proyección. Entre ellos se encuentran la falta de recursos económicos y materiales, la necesidad de formación continua para los facilitadores, la resistencia de algunos sectores a los cambios culturales que implica la práctica mixta, y la dificultad para articular esfuerzos institucionales que respalden de forma sistemática este tipo de iniciativas.

Frente a ello, es necesario fortalecer las alianzas entre la comunidad, las organizaciones sociales, las instituciones educativas, las autoridades locales y los programas gubernamentales que promueven el deporte, la salud y la inclusión social. También es importante sistematizar la

experiencia, documentar los aprendizajes, evaluar su impacto y difundir sus resultados para inspirar a otras comunidades a replicar o adaptar la propuesta según sus contextos particulares.

Conclusiones

En suma, la actividad de fútbol de salón mixto desarrollada en San José del Morro se inscribe de manera coherente, significativa y profunda dentro del enfoque de desarrollo humano. Esta iniciativa no solo responde a una necesidad recreativa y social de la comunidad, sino que encarna una visión más amplia del desarrollo: aquella que pone en el centro a las personas, su dignidad, su capacidad de agencia y sus relaciones con los demás. En este contexto, el deporte se resignifica, pasando de ser una práctica puramente competitiva y técnica, a convertirse en una herramienta pedagógica, social y política para el empoderamiento y la transformación.

A través del juego, se promueve el bienestar integral de las personas participantes. No se trata únicamente de mejorar la condición física o adquirir habilidades motoras —aunque estos son logros importantes—, sino de crear un espacio donde se pueda experimentar la libertad, el placer, el respeto mutuo y la pertenencia. Cuando se juega en igualdad de condiciones, sin jerarquías impuestas y con reglas construidas colectivamente, el deporte se convierte en una experiencia que fortalece no solo el cuerpo, sino también la mente, el espíritu y las emociones.

Este tipo de prácticas permiten tejer vínculos comunitarios sólidos, basados en la confianza, la cooperación y la reciprocidad. En un contexto rural como San José del Morro, donde muchas veces las oportunidades de encuentro y de diálogo son escasas, el fútbol de salón mixto ofrece un escenario privilegiado para recomponer el tejido social. Niñas, niños, jóvenes, personas adultas y mayores se encuentran en un mismo espacio, compartiendo una actividad que no excluye a nadie y que valora la diversidad de formas de ser, de moverse y de participar.

Asimismo, esta propuesta habilita procesos de empoderamiento individual y colectivo. Las personas que participan no solo se divierten o se ejercitan, sino que asumen roles, toman decisiones, proponen ideas y se reconocen como sujetos activos de cambio. Para muchas mujeres

y niñas, por ejemplo, jugar al fútbol en un ambiente respetuoso y libre de estigmas representa una forma concreta de resistencia a los mandatos de género que históricamente las han excluido del ámbito deportivo. Para los varones, por su parte, la experiencia es también transformadora, pues les permite cuestionar modelos tradicionales de masculinidad que privilegian la fuerza, la competencia o la agresividad, y explorar formas más afectivas, cooperativas y sensibles de relacionarse consigo mismos y con los demás

Además, esta experiencia pone en evidencia que el desarrollo humano no puede ser entendido únicamente como un proceso individual. El verdadero desarrollo sucede en la relación con los otros, en la construcción de vínculos significativos, en la posibilidad de vivir en comunidades que cuidan, que sostienen, que celebran la diversidad y que construyen proyectos colectivos. En ese sentido, el fútbol de salón mixto se convierte en un espacio donde se ensayan otras formas de convivencia, más horizontales, más igualitarias, más humanas.

También resulta importante resaltar el potencial transformador de estas prácticas cuando son apropiadas por la comunidad. En San José del Morro, la iniciativa no fue impuesta desde afuera, sino construida junto a las personas del territorio, desde sus intereses, sus saberes y sus necesidades. Esta construcción colectiva garantiza la sostenibilidad del proceso, pero además fortalece la identidad local y el sentido de pertenencia. Cuando la comunidad se siente parte de una experiencia, la defiende, la cuida, la reproduce y la transforma.

Así, el fútbol de salón mixto en San José del Morro es más que una actividad recreativa. Es un acto político. Es una declaración de principios. Es una práctica que interpela, que transforma, que siembra nuevas formas de vivir y convivir. En cada pase, en cada risa, en cada regla consensuada, en cada abrazo tras un gol, se está construyendo comunidad, se está sembrando ciudadanía, se está apostando por un futuro distinto.

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>
- 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>.
- Gudynas, E. (2011). Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo. América Latina en movimiento, 462, 1-20.
<http://gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>
- Hincapié, A. (2014). El Hip Hop: Una Práctica Corporal Que Territorializa La Ciudad De Medellín. Poiésis, 8(14), 385–402. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=0118e3b1-49ba-395f-98b7-e2eb3514538c>
- 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. Abrir este documento

utilizando ReadSpeaker docReader Desenvolvimento em Questão, 12(27), 333-369.

<https://www.redalyc.org/pdf/752/75232113012.pdf>

Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport*, 9(1), 29-44. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24>