

El juego de la conexión como estrategia de desarrollo humano en adolescentes

Marly Jannin Becerra Peralta

Asesor

Ricardo Duarte Bajana

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa Gestión Deportiva

2025

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a mi familia, cuyo amor incondicional ha sido el pilar que me sostiene y la fuerza que me impulsa a continuar creciendo. Gracias por su paciencia, sus palabras de ánimo en los momentos difíciles y por recordarme siempre que los sueños se construyen con constancia y corazón. Cada avance en este proceso lleva impresa su compañía silenciosa, su apoyo firme y su confianza en mis capacidades.

Dedico también este proyecto a quienes, de una u otra manera, han creído en mi proceso formativo. A las personas que me han enseñado que aprender es un acto de valentía y que educar es una forma de transformar vidas. A mis docentes, por inspirarme a ver más allá de lo evidente, y por invitarme a comprender que el cuerpo, el movimiento y el encuentro humano pueden convertirse en caminos para el desarrollo y la sensibilidad.

De manera especial, quiero dedicar este trabajo a los adolescentes que participaron en la experiencia del Juego de la Conexión. Su apertura, honestidad, creatividad y espontaneidad fueron la esencia de este proyecto. En cada gesto, en cada palabra y en cada risa encontré motivos para reafirmar la importancia de crear espacios donde todos puedan sentirse vistos, valorados y parte de un colectivo. Este trabajo es, en gran medida, un reflejo de lo que ellos me enseñaron.

Finalmente, dedico este logro a mí misma, por haber tenido la determinación de avanzar, incluso cuando el camino parecía incierto. Por no rendirme, por confiar en mi voz y por permitirme crecer a través de esta experiencia. Este proyecto representa no solo un cumplimiento académico, sino un paso significativo en mi propio desarrollo humano.

Agradecimientos

Quiero expresar mi agradecimiento más sincero a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto. En primer lugar, agradezco profundamente a mi docente orientador, quien con sus orientaciones, sugerencias y observaciones oportunas me ayudó a ampliar mi comprensión sobre las prácticas corporales y su vínculo con el desarrollo humano. Sus aportes fueron esenciales para fortalecer cada parte de este trabajo.

Agradezco también a los adolescentes participantes, quienes con su disposición, entusiasmo y sinceridad hicieron de esta experiencia un espacio lleno de aprendizaje. Sus comentarios, sus gestos y su manera de vivir el “Juego de la Conexión” me recordaron la importancia de construir actividades donde todos se sientan valorados y parte de un colectivo.

De igual manera, quiero reconocer el apoyo de la institución educativa que permitió llevar a cabo la actividad, brindando espacios adecuados y acompañando respetuosamente el proceso. Su colaboración fue fundamental para que el proyecto se desarrollara en un ambiente seguro y significativo.

Finalmente, expreso mi gratitud a mi familia y a las personas cercanas que me acompañaron durante este proceso. Su apoyo emocional, sus palabras de ánimo y su comprensión fueron un sostén constante mientras avanzaba en la elaboración de este trabajo.

Resumen

El desarrollo humano durante la adolescencia requiere espacios que favorezcan la interacción, el reconocimiento mutuo y la construcción colectiva del bienestar. Este trabajo presenta la propuesta pedagógica denominada “Juego de la Conexión”, una práctica corporal alternativa diseñada para transformar la lógica competitiva del baloncesto en una experiencia que promueve la empatía, la inclusión, la comunicación y la interdependencia. La actividad se fundamenta en los enfoques del postdesarrollo y los principios del Buen Vivir y Vivir Sabroso, los cuales invitan a repensar las formas tradicionales de comprender el progreso y el cuerpo en movimiento (Gudynas, 2011; Restrepo, 2020). Asimismo, se apoyan análisis críticos sobre el deporte, los discursos biomédicos y las dinámicas neoliberales que influyen en las prácticas corporales contemporáneas (Guthman, 2009; Manske, 2016; Soto-Lagos, 2018).

El documento expone la transformación de una actividad tradicional de baloncesto hacia una práctica centrada en la colaboración y la participación equitativa. Se describe la metodología empleada, las características de los adolescentes participantes y los instrumentos de evaluación cualitativa. Además, se presenta un ejemplo detallado de cómo se desarrolla una ronda del juego para ilustrar su pertinencia práctica. Los resultados muestran avances en la regulación emocional, la escucha activa, el reconocimiento del otro y el sentido colectivo. Finalmente, se discuten los vínculos entre la experiencia y los enfoques teóricos revisados durante el curso, concluyendo que este tipo de prácticas corporales adquiere un valor formativo que trasciende lo motriz y contribuye a la construcción de comunidades más empáticas, solidarias y conscientes.

Palabras clave: Desarrollo humano, prácticas corporales alternativas, buen Vivir, adolescencia, inclusión.

Abstract

Human development during adolescence requires spaces that promote interaction, mutual recognition, and the collective construction of well-being. This work presents the pedagogical proposal called “Connection Game,” an alternative corporal practice designed to transform the competitive logic of basketball into an experience that promotes empathy, inclusion, communication, and interdependence. The activity is grounded in post-development perspectives and in the principles of Buen Vivir and Vivir Sabroso, which call for rethinking traditional notions of progress and the body in motion (Gudynas, 2011; Restrepo, 2020). It also incorporates critical analyses of sports, biomedical discourses, and neoliberal narratives that shape contemporary corporal practices (Guthman, 2009; Manske, 2016; Soto-Lagos, 2018).

The document explains how a traditional basketball activity was transformed into a collaborative, inclusive practice. It describes the methodology, the characteristics of the adolescent participants, and the qualitative evaluation instruments used. A detailed example of a full round of the game is also provided. The results show improvements in emotional regulation, active listening, mutual recognition, and collective awareness. The discussion connects these findings to theoretical approaches studied in the course. The conclusion highlights the pedagogical value of such practices in fostering more empathetic, supportive, and conscious communities.

Keywords: Human development, alternative body practices, good living, adolescence, inclusion.

Tabla de contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Resumen.....	4
Abstract	5
Introducción	8
Justificación	10
Objetivos.....	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos	11
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos.....	12
Metodología	15
Resultados y discusión.....	20
Conclusiones.....	24
Referencias bibliográficas.....	26

Apéndice

Apéndice A *El juego de la conexión, una practica corporal para el desarrollo humano.....28*

Introducción

Durante el curso, el concepto de desarrollo humano fue abordado desde perspectivas críticas que invitan a cuestionar la noción tradicional de progreso asociada al crecimiento económico, la productividad y el rendimiento individual. En cambio, enfoques como el Buen Vivir, el Vivir Sabroso y el postdesarrollo proponen comprender el bienestar desde lo relacional, lo afectivo y lo comunitario (Gudynas, 2011; Restrepo, 2020). Estas posturas sugieren que el desarrollo humano no se logra aislándose, compitiendo o destacando por encima de los demás, sino mediante experiencias donde las personas puedan encontrarse, escucharse y reconocerse mutuamente.

En este sentido, el deporte adquiere un papel ambiguo. Por un lado, puede ser un vehículo para el encuentro social y el disfrute, pero por otro, suele reproducir lógicas neoliberales centradas en la eficiencia, la competitividad y la idea de cuerpos “correctos” o “aptos” (Guthman, 2009). Manske (2016) señala que, en la cultura contemporánea, muchas prácticas corporales se enmarcan dentro de discursos biomédicos que limitan la comprensión del cuerpo a parámetros de salud, rendimiento y disciplina. Desde esta perspectiva, el deporte deja poco margen para experiencias inclusivas que consideren la diversidad corporal y emocional de los adolescentes.

Además, como advierten Soto-Lagos (2018) y Benavidez (2014), las prácticas corporales siempre están cargadas de significados sociopolíticos. No se trata únicamente de mover el cuerpo, sino de los sentidos, discursos y relaciones que se construyen alrededor del movimiento.

Esta idea es especialmente relevante en la adolescencia, etapa en la que el cuerpo adquiere un valor simbólico importante, pues se convierte en un mediador de identidad, pertenencia y expresión.

A partir de estas reflexiones, surgió la necesidad de crear una práctica corporal alternativa que se alejara de la competencia y promoviera una experiencia más humana, ética y colectiva. Por ello se diseñó el “Juego de la Conexión”, una propuesta inspirada en los principios del baloncesto, pero radicalmente transformada para fomentar habilidades socioemocionales, como la empatía, la comunicación asertiva, la inclusión y el reconocimiento del otro.

El objetivo de esta actividad es ofrecer a los adolescentes una experiencia diferente, donde el valor principal no sea la destreza motriz, sino la capacidad de trabajar con otros, de escucharlos, de valorar sus aportes y de construir un sentido de colectividad. En este documento se presentan los fundamentos teóricos, la metodología, los resultados y una discusión que vincula esta experiencia con los enfoques de desarrollo humano estudiados en el curso.

Justificación

La necesidad de prácticas corporales alternativas surge de una preocupación creciente por los efectos que las dinámicas deportivas tradicionales pueden tener en la autoestima y en las relaciones interpersonales, especialmente en edades tempranas. El deporte suele privilegiar a quienes poseen mayores habilidades motrices, dejando al margen a quienes se sienten menos competentes o no cumplen los estándares de rendimiento. Esto puede generar sentimientos de frustración, vergüenza o desconexión social.

La literatura revisada señala que el cuerpo no es solo un instrumento para ejecutar movimientos, sino un territorio cargado de significado social, político y cultural. Manske (2016) advierte que gran parte de los discursos contemporáneos sobre el cuerpo están permeados por idealizaciones biomédicas que reducen el movimiento a un asunto de salud o rendimiento. De manera similar, Guthman (2009) muestra cómo las narrativas neoliberales transforman incluso cuestiones como la obesidad en expresiones de responsabilidad individual, ocultando las desigualdades sociales y culturales.

Frente a estas interpretaciones reduccionistas, el enfoque del Buen Vivir plantea que el bienestar se construye a través de relaciones armónicas y prácticas comunitarias que valoran la diversidad y la afectividad (Gudynas, 2011). Soto-Lagos (2018) retoma esta idea para proponer una “nueva praxis” en el ámbito de las prácticas corporales, donde el movimiento no se oriente únicamente hacia la salud individual, sino hacia la construcción de la vida colectiva.

Partiendo de estas premisas, el “Juego de la Conexión” se justifica como una alternativa pedagógica que contrarresta las dinámicas excluyentes del deporte tradicional y ofrece un espacio donde todos los participantes pueden sentirse parte fundamental del proceso.

Objetivos

Objetivo general

Promover el desarrollo humano integral en adolescentes entre los 13 y 16 años mediante una práctica corporal alternativa centrada en la colaboración, la comunicación y la inclusión.

Objetivos específicos

Fortalecer la empatía, la escucha activa y la comunicación asertiva.

Fomentar la participación equitativa dentro de un contexto de práctica corporal.

Promover el reconocimiento mutuo como elemento fundamental de la experiencia colectiva.

Evaluar el impacto socioemocional y relacional del “Juego de la Conexión”.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

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

La actividad propuesta, denominada “Juego de la Conexión”, se relaciona directamente con los enfoques de desarrollo humano revisados en el curso, especialmente con el postdesarrollo, el Buen Vivir y el Vivir Sabroso, los cuales cuestionan las lógicas hegemónicas de progreso y de uso del cuerpo que predominan en el deporte tradicional.

En primer lugar, el postdesarrollo plantea la necesidad de abandonar la idea del desarrollo como un proceso universal, competitivo y centrado en la productividad, sugiriendo formas diversas, afectivas y contextualizadas de crear bienestar. Según Restrepo (2020), el postdesarrollo invita a comprender la vida comunitaria desde horizontes de dignidad, cuidado y convivencia, alejándose de modelos jerárquicos o eficientistas. En este sentido, el “Juego de la Conexión” responde plenamente a este enfoque, ya que reemplaza la competencia por la cooperación, priorizando el reconocimiento mutuo como una vía de crecimiento humano colectivo

Asimismo, el enfoque del Buen Vivir profundiza esta relación al concebir el bienestar como un proceso relacional, comunitario y armónico. Gudynas (2011) explica que el Buen Vivir no se basa en acumular logros individuales, sino en fortalecer la vida social, los vínculos y la reciprocidad. La estructura del juego que exige la participación equitativa, la rotación del balón, el pase consciente y la inclusión activa del menos involucrado materializa exactamente ese principio: el bienestar del grupo depende de que todas las personas sean reconocidas como necesarias.

Por su parte, el Vivir Sabroso, ampliado por Restrepo (2020), permite entender cómo este juego fomenta la construcción de un ambiente emocionalmente seguro, alegre y respetuoso. El Vivir Sabroso apuesta por la serenidad, la celebración de la diversidad y la convivencia cuidada; estos valores se reflejan cuando los adolescentes celebran no solo los aciertos, sino la participación de cada integrante, incluso cuando no logran anotar. El objetivo ya no es ganar, sino disfrutar de la interacción y del vínculo que se teje en el movimiento compartido.

De igual manera, la actividad se relaciona con autores que analizan críticamente las prácticas corporales desde su dimensión política y cultural. Soto Lagos (2018) argumenta que las prácticas corporales pueden recuperar su potencial transformador cuando se desprenden de discursos biomédicos y neoliberales que reducen el cuerpo a un objeto de rendimiento. En línea con este planteamiento, el “Juego de la Conexión” desactiva esa lógica productivista al prohibir el bote, redistribuir el protagonismo y eliminar la figura del “mejor jugador”, invitando a que todos participen bajo reglas de cuidado y equidad.

También se relaciona con Benavidez (2014), quien sostiene que las prácticas deportivas no son neutras, sino que constituyen modos de hacer, pensar y sentir que reflejan valores sociales. Transformar el baloncesto implica, por lo tanto, transformar los valores que circulan en el grupo. Allí donde antes importaba el rendimiento, ahora importan la empatía, la escucha y la valoración del otro.

Incluso en términos pedagógicos, la actividad coincide con lo planteado por Caicedo (2023), quien propone juegos alterativos de baloncesto para fomentar experiencias formativas e incluyentes. El “Juego de la Conexión” es coherente con este enfoque al plantear reglas que garantizan participación equitativa y construcción colectiva.

En síntesis, la actividad propuesta se articula profundamente con los enfoques de desarrollo humano estudiados en el curso, porque transforma la práctica corporal en un espacio de cooperación, afectividad, participación equitativa y reconocimiento mutuo, elementos centrales del Buen Vivir, el Vivir Sabroso y el postdesarrollo. El “Juego de la Conexión” no solo promueve la actividad física, sino que redefine el sentido del movimiento como experiencia ética, comunitaria y humanizadora.

Metodología

La metodología diseñada para esta propuesta permitió comprender cómo una práctica corporal alternativa, como el “Juego de la Conexión”, influye en el desarrollo humano de adolescentes entre los 13 y 16 años. La estructura metodológica combina una descripción clara de la actividad tradicional transformada, una caracterización precisa de los participantes y una evaluación cualitativa orientada a identificar cambios en dimensiones socioemocionales y relacionales.

Actividad deportiva tradicional de referencia

El punto de partida para el diseño de la propuesta fue el baloncesto en categorías de iniciación, una práctica que en contextos educativos suele centrarse en reproducir gestos técnicos, perfeccionar habilidades individuales y orientar el rendimiento hacia la competencia (Cañadas Alonso & Ibáñez Godoy, 2010). En este tipo de entrenamiento convencional se privilegian la técnica del bote, el pase, el lanzamiento y las acciones tácticas propias del juego, lo que coloca a los adolescentes en una dinámica donde destaca quien ejecuta mejor los movimientos, mientras que quienes presentan menor habilidad tienden a quedar relegados.

Tal como señala Benavidez (2014), las prácticas deportivas tradicionales no son neutras: cargan sentidos culturales que definen qué cuerpos son válidos, competentes o dignos de reconocimiento. En consecuencia, iniciar la propuesta desde el baloncesto tradicional permitió identificar los elementos que debían transformarse para que la actividad fuera realmente incluyente.

Transformación alterativa propuesta: El “Juego de la Conexión”

El diseño del “Juego de la Conexión” se basó en el propósito de desplazar el foco de la competencia hacia la colaboración y el reconocimiento mutuo. La transformación no consistió

únicamente en modificar las reglas, sino en reformular el sentido del juego, de modo que los cuerpos se encontraran desde la cooperación en lugar de hacerlo desde la rivalidad.

Las reglas principales fueron:

Prohibición del bote

Ningún jugador puede avanzar botando el balón. La única manera de moverlo es mediante el pase. Esta restricción obliga a mirar al otro, coordinar con él y depender de su participación. Según Soto-Lagos (2018), cuando las prácticas corporales se alejan del rendimiento técnico, se abren espacios para experiencias relacionales más profundas.

Pase consciente

Cada pase debe ir acompañado de un gesto o palabra de reconocimiento. No basta con lanzar el balón; el acto debe incluir comunicación afectiva mínima, como contacto visual, una frase breve o un gesto afirmativo. Esto se relaciona con la idea del Vivir Sabroso, donde la convivencia afectiva y el cuidado mutuo son esenciales (Restrepo, 2020).

Rotación obligatoria

Antes de intentar un lanzamiento, el balón debe pasar por todas las personas del equipo al menos una vez. Si el ciclo no se cumple, el punto no es válido. Esta regla busca garantizar que nadie quede excluido, alineándose con los principios del buen vivir, donde el bienestar colectivo solo es posible si todos participan (Gudynas, 2011).

Puntuación por equidad

Solo puede lanzar al aro quien haya recibido menos pases durante ese ciclo. Con esto, el protagonismo se redistribuye y se obliga al grupo a pensar en la inclusión del integrante que menos ha intervenido. Esta manera de puntuar está en coherencia con análisis como los de

Guthman (2009), quien advierte cómo las prácticas neoliberales privilegian a los “más aptos”, excluyendo a quienes no se ajustan a los estándares dominantes.

Estas reglas reorientan el sentido del baloncesto, convirtiéndolo en una experiencia formativa y humanizadora, como propone Caicedo (2023) en su trabajo sobre minibaloncesto alterativo.

Características de la población participante

La actividad se desarrolló con un grupo de adolescentes entre 13 y 16 años. Esta etapa representa un momento crucial del desarrollo humano, pues se caracteriza por intensos cambios emocionales, búsqueda de identidad, consolidación de la autoestima y necesidad de reconocimiento social.

Autores como Vaquero Barba y Macazaga López (2018) destacan que las experiencias corporales tienen un fuerte impacto en la dimensión emocional de los adolescentes, lo que justifica aún más el uso de prácticas corporales alternativas para fomentar procesos de desarrollo integral. Además, la diversidad de habilidades presentes en el grupo desde jóvenes con experiencia deportiva hasta participantes con baja motricidad permitió evaluar cómo una dinámica incluyente puede beneficiar a todos por igual.

Estrategias de evaluación del impacto en el desarrollo humano

Para evaluar el impacto del “Juego de la Conexión”, se implementó una metodología cualitativa basada en tres herramientas principales:

Diarios reflexivos

Al finalizar cada sesión, los adolescentes escribieron breves reflexiones sobre cómo se sintieron, qué aprendieron, qué dificultades encontraron y cómo percibieron la participación del

grupo. Este instrumento permitió identificar experiencias subjetivas, transformaciones emocionales y procesos de reconocimiento mutuo.

Observación docente estructurada

El entrenador o el director utilizó una lista de verificación centrada en indicadores como: colaboración, participación equitativa, empatía, creatividad motriz y comunicación afectiva. Este tipo de observación permite reconocer cambios visibles en el comportamiento social y emocional de los participantes.

Círculos de cierre

Al finalizar las actividades, se realizaron espacios de diálogo en los que cada participante podía expresar libremente lo que sintió. Estas conversaciones fomentaron la escucha activa y permitieron observar avances en habilidades socioemocionales, coincidiendo con los planteamientos de Nunes et al. (2014) sobre el valor comunitario de las prácticas deportivas participativas.

El propósito de la evaluación no era medir el rendimiento técnico, sino captar transformaciones humanas: confianza, pertenencia, regulación emocional y capacidad de valorar al otro.

Ejemplo práctico del desarrollo de una ronda

Para mostrar de manera concreta cómo funciona la actividad, se describe una ronda realista:

El equipo está conformado por seis adolescentes. El entrenador entrega el balón a Laura, quien busca rápidamente con quién conectarse. Mira a Daniel, sonríe y le dice: “Confío en ti, va contigo”. Daniel recibe el pase y hace contacto visual con Mariana, pero decide no pasarle aún porque ella ha participado bastante. Voltea la mirada y encuentra a Camilo, quien no ha

intervenido mucho. Levanta la mano y le dice: “Vamos juntos”. Camilo lo recibe con una sonrisa tímida.

Mientras avanzan, recuerdan que deben cumplir la rotación obligatoria: aún faltan Sofía y Andrés. Camilo se detiene un segundo, respira y pasa el balón a Sofía con un gesto afirmativo. Ella recibe y, sin presiones, busca a Andrés quien suele dudar cuando recibe el balón y le dice suavemente: “Estamos contigo”. Andrés toma el balón con sorpresa.

Cuando llegan a la zona de lanzamiento, todos recuerdan quién ha recibido menos pases durante esa ronda: Andrés. Lo animan, lo acompañan con palabras de aliento, y él lanza. Aunque el tiro no entra, el grupo celebra la valentía, el reconocimiento y el esfuerzo colectivo.

Este tipo de rondas mostró cómo la actividad genera interacciones positivas, refuerza el sentido de pertenencia y transforma la percepción del error como parte natural del proceso humano.

Resultados y discusión

La implementación del “Juego de la Conexión” permitió evidenciar transformaciones importantes en la manera en que los adolescentes se relacionaron entre sí, se expresaron emocionalmente y participaron en el espacio de la práctica corporal. A medida que avanzaban las sesiones, se hizo evidente que la actividad alterativa no solo modificó la dinámica del juego, sino que generó cambios significativos en la cohesión grupal, la comunicación y la percepción de sí mismos dentro del colectivo. Los resultados obtenidos a través de los diarios reflexivos, la observación del entrenador y los círculos de cierre mostraron que los adolescentes lograron establecer vínculos más empáticos y colaborativos, lo cual favoreció la construcción de un ambiente emocionalmente seguro y más equitativo que el que suele observarse en actividades deportivas tradicionales.

Uno de los aspectos más notables fue el fortalecimiento progresivo de la comunicación asertiva. Al ser obligatoria la práctica del “pase consciente”, los adolescentes empezaron a incorporar espontáneamente expresiones de reconocimiento, miradas afirmativas y gestos de apoyo hacia sus compañeros. Este tipo de comunicación fue generando un clima de confianza en el que los participantes se sintieron valorados, escuchados y tomados en cuenta. En sus reflexiones, varios jóvenes manifestaron que recibir palabras de aliento o miradas de aprobación les disminuía la ansiedad y aumentaba su disposición a participar, especialmente en quienes inicialmente se mostraban más inseguros. Esto demuestra que el contacto humano afectivo, incorporado como parte del juego, se convirtió en una herramienta pedagógica para fortalecer la autoestima y el sentido de pertenencia.

Asimismo, se observó una mejora sustancial en la inclusión y en la participación equitativa. Las reglas del juego particularmente la rotación obligatoria y la puntuación por

equidad fueron determinantes para que todos los adolescentes intervinieran en igualdad de condiciones. Aquellos que en el baloncesto tradicional solían mantenerse al margen por miedo al error o por una percepción de menor habilidad, pasaron a ser figuras valoradas dentro del proceso colectivo. El simple hecho de que el punto solo se validara si todos tocaban el balón obligó al equipo a reorganizar sus dinámicas de comunicación y a distribuir las responsabilidades de manera más equitativa. En varias ocasiones, los adolescentes celebraron con entusiasmo la participación de quienes usualmente evitaban ser protagonistas, lo cual evidencia un desplazamiento del reconocimiento desde las habilidades técnico deportivas hacia las capacidades humanas y relacionales.

En términos emocionales, los adolescentes demostraron avances en la regulación de emociones como frustración, miedo al error e inseguridad. El juego, al no centrarse en ganar, permitió que el error dejara de ser motivo de vergüenza o burla. En cambio, se convirtió en un punto de conversación y acompañamiento entre los mismos compañeros. En los círculos de cierre, varios adolescentes expresaron que equivocarse en este juego no les generaba el mismo malestar que en un partido de baloncesto convencional, porque sabían que el grupo estaba pendiente de apoyarlos y no de juzgarlos. Esta percepción coincide con planteamientos de Soto-Lagos (2018), quien señala que cuando las prácticas corporales se alejan del rendimiento y se acercan al ámbito relacional, se abren posibilidades para vivencias más libres, afectivas y menos presionantes.

Otro hallazgo relevante fue el fortalecimiento del sentido de colectividad. El grupo comenzó a organizarse internamente para garantizar que todos cumplieran la rotación del balón y que la persona con menor participación se sintiera acompañada al momento de lanzar. En lugar de priorizar la rapidez o la eficacia individual, los participantes asumieron la responsabilidad

compartida de lograr que el equipo funcionara armónicamente. Este comportamiento refleja los principios del Buen Vivir, pues se vincula con la construcción colectiva del bienestar y con la conciencia de que el éxito depende del conjunto y no de un individuo en particular (Gudynas, 2011). La vivencia también dialoga con el concepto de Vivir Sabroso, en tanto que el juego generó un ambiente de apoyo mutuo, alegría, disfrute y convivencia respetuosa, elementos esenciales en esta perspectiva propuesta por Restrepo (2020).

En relación con los enfoques de desarrollo humano estudiados en el curso, estos resultados muestran que el “Juego de la Conexión” funciona como una práctica corporal que supera las lógicas neoliberales presentes en el deporte, caracterizadas por la productividad, la competencia y la estandarización del cuerpo (Guthman, 2009; Manske, 2016). La actividad alterativa desmonta esas dinámicas y las reemplaza por procesos donde lo emocional, lo comunitario y lo afectivo adquieren un papel central. En esta línea, la propuesta dialoga directamente con lo expuesto por Benavidez (2014), quien entiende las prácticas corporales como experiencias políticas y sociales, y no solo como actividad física. Transformar el baloncesto implicó transformar los valores que lo sostienen, convirtiendo el cuerpo en un canal para la empatía, la palabra cuidadosa y la cooperación.

Finalmente, los resultados están en consonancia con la propuesta de Caicedo (2023), quien plantea que los juegos alterativos basados en el baloncesto pueden servir como herramientas pedagógicas formativas e incluyentes. En este proyecto, esa afirmación se materializó en la forma en que los adolescentes se apropiaron del juego, resignificándolo como un espacio para fortalecer vínculos y experimentar el movimiento desde el reconocimiento mutuo.

En conjunto, los resultados permiten concluir que el “Juego de la Conexión” no solo generó aprendizajes motrices y relacionales, sino que también se convirtió en una experiencia humanizadora que contribuye directamente al desarrollo humano. La discusión evidencia que la actividad se articula de manera profunda con enfoques alternativos de desarrollo como el Buen Vivir, el Vivir Sabroso y el postdesarrollo, reafirmando que las prácticas corporales pueden ser escenarios pedagógicos potentes cuando se diseñan desde la colaboración y el vínculo, y no desde la competencia o el rendimiento.

Conclusiones

La experiencia desarrollada a través del “Juego de la Conexión” evidenció que transformar una práctica deportiva tradicional en una dinámica centrada en la cooperación, la inclusión y el reconocimiento mutuo genera efectos significativos en el desarrollo humano de los adolescentes. A lo largo de las sesiones, los jóvenes vivieron el movimiento desde un ambiente emocionalmente seguro, donde el diálogo, la expresión afectiva y la participación equitativa adquirieron un valor central.

Los cambios fueron especialmente visibles en las interacciones cotidianas. Por ejemplo, una adolescente manifestó sentirse más segura porque fue incluida en la práctica y “no la juzgaron por no lograr encestar”, lo que reveló un ambiente libre de presión y burla. En otra ocasión, un participante habitualmente tímido pidió el balón por primera vez, y el grupo celebró su decisión con entusiasmo; este gesto no solo fortaleció su autoconfianza, sino que mostró la capacidad del juego para redistribuir el protagonismo. También se observaron momentos en los que los adolescentes identificaban al compañero con menor participación y le ofrecían el balón con palabras de apoyo como “vamos juntos” o “estamos contigo”, evidenciando la puesta en práctica de la empatía y el reconocimiento mutuo.

Estos resultados demostraron que el cuerpo dejó de funcionar como un instrumento evaluado por su eficiencia o por habilidades técnico-deportivas, para convertirse en un medio de encuentro y comunicación afectiva. El error dejó de generar vergüenza o ansiedad, transformándose en una oportunidad de acompañamiento colectivo. Esta resignificación corporal coincide con los enfoques del Buen Vivir y el Vivir Sabroso, que resaltan el valor del cuidado, la serenidad, la reciprocidad y el disfrute compartido. Asimismo, se alinea con el postdesarrollo al

cuestionar las lógicas neoliberales del deporte basadas en la competencia, el rendimiento y la producción de cuerpos “aptos”.

No obstante, la experiencia también presentó ciertos retos. Algunas resistencias iniciales de los adolescentes acostumbrados al baloncesto competitivo exigieron una mediación constante por parte del facilitador para asegurar que las reglas cooperativas se cumplieran. Además, para lograr impactos más sólidos se requiere continuidad en el tiempo, pues una sola experiencia, aunque significativa, no garantiza transformaciones profundas y sostenidas.

Un aporte importante de este proyecto es la originalidad del “Juego de la Conexión” frente a otras metodologías cooperativas. Aunque existen juegos colaborativos, esta propuesta incorpora un elemento distintivo: el pase consciente, que obliga a acompañar cada acción con un gesto afectivo o verbal de reconocimiento, integrando explícitamente la dimensión emocional. Igualmente, la puntuación por equidad, que privilegia al jugador con menor participación, rompe con el protagonismo habitual de los más hábiles, favoreciendo procesos de inclusión real.

A largo plazo, este tipo de prácticas puede aplicarse en contextos educativos, deportivos y comunitarios para fortalecer habilidades socioemocionales, promover la convivencia y fomentar una visión más humana del deporte. En síntesis, el “Juego de la Conexión” demuestra que las prácticas corporales alternativas pueden convertirse en escenarios pedagógicos potentes que promueven un desarrollo humano integral donde el movimiento recupera su sentido de encuentro, afecto y construcción colectiva.

Referencias bibliográficas

- Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y práctica: Abordaje de sus relaciones desde el basketbol como práctica corporal* [Trabajo académico, Universidad Nacional de La Plata]. Repositorio Institucional de la UNLP. <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* [Artículo]. Universidad de Extremadura. <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>
- Guthman, J. (2009). Teaching the politics of obesity: Insights into neoliberal embodiment and contemporary biopolitics. *Antipode*, 41(5), 1110–1133.
- Manske, G. (2016). Prácticas corporales medicalizantes: Diagnosticando a la revista *Vida Simple*. *Revista da Escola de Educação Física*, 233–236. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8943135>
- 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. *Desenvolvimento em Questão*, 12(27), 333–369. <https://www.redalyc.org/pdf/752/75232113012.pdf>

- Restrepo, E. (2020, julio 13). *Entre el “buen vivir” y el “vivir sabroso”: Descentrandando la idea de “desarrollo”* [Video]. YouTube. https://youtu.be/H_EHjOABWnA
- 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.
- Vaquero Barba, Á., & Macazaga López, I. (2018). Formación del profesorado, prácticas corporales y experiencia emocional. *Profesorado: Revista de Currículum y Formación del Profesorado*. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/9927>

Apéndice

Apéndice A *El juego de la conexión, una practica corporal para el desarrollo humano*

<https://youtu.be/ChZmQwezo5s?si=rawAfO7KuWv3XNRn>

Nota. Autoría propia (2025)