

Baloncesto comunitario para el buen vivir: impacto en el desarrollo humano

Fernando Jesús Pino Padilla

Asesor

Rafael Antonio Bajonero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Gestión Deportiva

2025

Resumen

La experiencia adquirida a lo largo del diplomado, en la que se elaboró una propuesta alternativa de práctica corporal basada en el baloncesto, orientada al Buen Vivir. La experiencia evidencia que transformar el deporte tradicional en un espacio de colaboración, conciencia corporal y fortalecimiento comunitario genera avances notables en la comunicación, la participación, la creatividad y el sentido de colectividad. Los resultados muestran que el baloncesto comunitario, fundamentado en principios de inclusión y desarrollo humano a escala, contribuye al bienestar integral y a la construcción de comunidades más justas y solidarias.

Palabras clave: *Buen vivir, baloncesto, desarrollo humano, colectividad, participación, inclusión, creatividad, conciencia corporal, metodología alternativa, escala humana.*

Abstract

The experience gained throughout the diploma program, in which an alternative proposal for physical practice based on basketball and oriented towards Buen Vivir (Living Well), was developed, demonstrates that transforming traditional sports into a space for collaboration, body awareness, and community strengthening generates remarkable progress in communication, participation, creativity, and a sense of community. The results show that community basketball, grounded in principles of inclusion and human development at a human scale, contributes to holistic well-being and the building of more just and supportive communities.

Keywords: *Buen Vivir, community basketball, human development, community, participation, inclusion, creativity, body awareness, alternative methodology, human scale.*

Tabla de contenido

Introducción	5
Justificación	6
Objetivos.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos	8
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos.....	9
Metodología	12
Resultados y discusión.....	16
Conclusiones	21
Referencias bibliográficas.....	23
Apéndice A <i>Video actividad alterna</i>	24

Introducción

Una propuesta alternativa que se desarrolló durante el curso de diplomado practicas corporales, y desarrollo humano, utiliza el baloncesto como un instrumento educativo y recreativo dirigido a desarrollar valores comunitarios y adoptar un estilo de vida saludable, adaptando la institución del baloncesto según el requisito de convivencia de la comunidad para el bienestar y el desarrollo personal. Se basa en literatura que explora el desarrollo humano desde perspectivas críticas, abordando el modelo económico, político y social. Este trabajo argumentaría desde una perspectiva de enfoques formativos abiertos dentro del baloncesto, incluyendo análisis de contenido y metodológico para facilitar el trabajo en equipo, la toma de decisiones y las necesidades humanas fundamentales. En un juego que requiere resolver tareas de acción para involucrar cognitivamente al jugador en su resolución. Su acción necesita saber qué hacer y cuándo hacerlo, lo que actúa como una herramienta pedagógica como el juego y los ejercicios, empleando también una estrategia mixta. (Cañadas, M., & Ibáñez, S., 2010: p. 61). En el mismo espíritu, el baloncesto adaptado debería ser una herramienta de transformación en relación con las manifestaciones sociales, en alineación con el cambio de contextos sociales, políticos y económicos de la vida que aseguren una convivencia saludable y un buen vivir, con necesidades humanas fundamentales, en la escala de valores. Como argumentan Max-Neef (1993), Gudynas (2011), Caicedo (2023) y Soto-Lagos (2018), el bienestar se forma a partir de experiencias de naturaleza situada, comunitaria y relacional. Esto fue consistente con el objetivo del ejercicio de transformar el baloncesto tradicional en una experiencia corporal que apoye la creatividad, la sinergia y la vida encarnada como base para el Buen Vivir.

Justificación

La propuesta es aún más válida ya que los deportes, y el baloncesto en particular, pueden ser reconceptualizados como un sitio de construcción colectiva en el que se elimina el valor básico de la competencia o la destreza atlética y, en su lugar, se da la creación fundamental de individuos y comunidades. Según Max-Neef, Elizalde y Hoppenhayn (1991), el Desarrollo a Escala Humana define el verdadero desarrollo a la escala de tener cubiertas las necesidades humanas básicas como la participación, el afecto, la identidad, la libertad o la aceptación, más allá de la acumulación de bienes, juguetes y logros dentro del ámbito deportivo. A través de la inclusión y la cooperación, el baloncesto comunitario sirve como un satisfactor sinérgico que permite el desarrollo humano en varios niveles a la vez. Es este enfoque de Buen Vivir del que hablaban Gudynas (2011) y otros, por lo tanto, sugiere que deberíamos reconceptualizar los deportes como una práctica social que promueve la “armonía, la equidad, la diversidad y el respeto por la naturaleza y la cultura local” de la nación. El Buen Vivir no se trata solo de la privación material, sino también del establecimiento de relaciones sociales equitativas, la participación y el respeto por la diversidad cultural y ecológica de nuestra sociedad. Con esto en mente, el baloncesto comunitario puede ser un vehículo para descolonizar el conocimiento, remodelar la convivencia y proporcionar un espacio donde los miembros de la comunidad, independientemente del género, tipo de cuerpo o habilidades técnicas, puedan relacionarse entre sí. Sin embargo, la evidencia empírica sobre la planificación y enseñanza en la etapa de iniciación del baloncesto sugiere que podemos ver lo mismo, en el sentido de que se nos enseñó a centrarnos en el desarrollo y la competencia en el baloncesto como un sistema incorporado, y que a su vez tiende a reflejar algunas dinámicas de exclusión y limitar el potencial formativo del deporte (Cañadas & Ibáñez, 2010). Sin embargo, las prácticas de enseñanza alternativas,

centradas en el juego, la colaboración y la resolución de problemas, que se basan en el desarrollo del individuo, han sido más relevantes para promover la participación de todo el participante, lo que fomenta la creatividad, la resolución de problemas y la identidad grupal. Esta es una evidencia adicional detrás del movimiento hacia prácticas deportivas que priorizan el bienestar, incluyen y desarrollan a los individuos en la base y de acuerdo con los principios del Buen Vivir. El baloncesto comunitario es, por lo tanto, un elemento cultural, inclusivo e incluso de desarrollo que puede catalizar el Buen Vivir y la humanidad. Se convierte en un motor de transformación social que responde a las necesidades humanas básicas: su objetivo, entonces, es reducir el enfoque del rendimiento hacia la convivencia, la identidad y la participación, al mismo tiempo que se construyen comunidades más justas, solidarias y satisfactorias.

Objetivos

Objetivo General

Cambiar el baloncesto tradicional por una actividad física que esté dirigida hacia el Buen Vivir, promoviendo la cooperación, la consciencia del cuerpo, el fortalecimiento de la comunidad y el bienestar integral.

Objetivos Específicos

Promover la comunicación, la colaboración y la conciencia corporal como fundamento para reforzar los vínculos dentro de la comunidad.

Aplicar principios del Buen Vivir para fomentar un deporte que sea participativo, no competitivo e inclusivo.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

La actividad alternativa se basa en una perspectiva de postdesarrollo que enfatiza la construcción del bienestar desde lo local y la comunidad. Buen Vivir, que Gudynas (2011) afirma, proviene de prácticas que fortalecen la convivencia, la sostenibilidad y las conexiones con el medio ambiente. Este punto de vista está en sintonía con lo que todos estamos hablando con adaptación del baloncesto, ya que enfatiza la colaboración, el respeto y la creatividad en lugar de la competencia. Según Max-Neef (1993), los seres humanos satisfacen la necesidad de acción humana experimentando el acto de unirse, amar y crearlos (que en el contexto de la actividad descrita) se activan en lugar de ser pasivos por naturaleza.

El baloncesto alternativo se crea como un lugar en el que el equipo se convierte en un colectivo que puede entenderse con el beneficio del bienestar compartido, la identidad y el significado. El baloncesto, como la mayoría de los deportes de equipo, se ha entendido como productos de competencia, exclusión y selección según condiciones físicas, técnicas y tácticas, una lógica utilizada para determinar quién puede o no puede jugar ese juego (Cañadas & Ibáñez, 2010). Esta es una visión que ha permitido el surgimiento de jugadores de élite, pero también ha marginado a las personas que desafían los estereotipos de género tradicionales, los tipos de cuerpo estereotipados que los hacen desiguales en el mundo de la comunidad. Pero el deporte puede, y necesita, ser reformulado como una práctica cultural en la que las personas se reforman integralmente a través del deporte, y se debe formar una identidad colectiva (Gudynas 2011). Desde la perspectiva del Desarrollo a Escala Humana (Max-Neef, Elizalde & Hoppenhayn 1991), el desarrollo es menos en términos de adquisición de posesiones materiales y deportes, y más en términos de las capacidades humanas, para satisfacer sus necesidades humanas básicas de subsistencia, protección, afecto, comprensión, participación, ocio, creación, identidad y libertad.

El baloncesto comunitario, centrado en la inclusión, la cooperación y la participación, proporciona un satisfactor sinérgico que, a su vez, sirve a múltiples dimensiones del desarrollo humano. Buen Vivir (Sumak Kawsay, Suma Qamaña) ha surgido en América Latina como un contra modelo a las perspectivas de desarrollo tradicionales que se centran en el crecimiento económico y la acumulación de riqueza a expensas de la calidad de vida, la equidad y la naturaleza (Gudynas, 2011).

La filosofía, Buen Vivir proporciona una comprensión holística del bienestar, el desarrollo como ser quienes somos y una vida de bienestar pleno, una forma de vivir en armonía, respeto y unidad con el mundo natural y respeto por las culturas y el medio ambiente. Las formas en que se aplican las ideas de Buen Vivir al deporte también sugieren una reconceptualización de la práctica del baloncesto desde un lugar de inclusión, asociación y compromiso. Esto significa construir espacios donde todos, independientemente del sexo, la edad, el estado físico o la experiencia, tengan oportunidades de participar, expresarse y establecer conexiones. Es con esta comprensión del baloncesto comunitario que podemos entenderlo como un medio para descolonizar el conocimiento y redefinir la convivencia, permitiendo que el deporte sea un motor de cambio social y para consolidar la comunidad y el sentido de pertenencia (Gudynas 2011). Un objetivo específico es facilitar la comunicación, la cooperación y la conciencia corporal como piedras angulares para mejorar la conexión en la comunidad.

Se ha demostrado que diferentes tipos de modelos de enseñanza del baloncesto, que se centran en el juego, la cooperación y la toma de decisiones, son mejores para el desarrollo interno de los jugadores en lugar de los elementos técnicos y competitivos de este enfoque (Cañadas & Ibáñez, 2010). Estos modelos son propicios para la creatividad, la resolución de problemas, la empatía y la construcción de un significado colectivo, requisitos previos para el

desarrollo humano y el Buen Vivir. La conciencia corporal, descrita como la capacidad de percibir y dar sentido al propio cuerpo en movimiento, es fundamental para el bienestar integral. El baloncesto comunitario valora la participación y la exhibición del cuerpo sobre el rendimiento, permitiendo que cada individuo encuentre oportunidades mientras aprende a desarrollar el potencial, la autoestima y la autoeficacia. Además, la comunicación y la colaboración en el juego construyen confianza, respeto y solidaridad que son críticos para la cohesión social y el fortalecimiento de la comunidad. La necesidad de integrar los principios de Buen Vivir para cultivar un deporte participativo, no competitivo e inclusivo. Esto significa desafiar los antiguos criterios de elección y exclusión, y construir propuestas pedagógicas y metodológicas que permitan que todos los involucrados sean contribuyentes, independientemente de sus cualidades personales. En particular, el baloncesto comunitario es diferente de los principios de alto rendimiento y está dirigido hacia la construcción del juego, la creatividad y la unión donde los objetivos principales son la unión y la inclusión. La literatura ha demostrado efectos positivos de los programas deportivos que fomentan el sentido de pertenencia, la participación y la integración socioemocional en la autoestima, la motivación y el sentido de pertenencia de los participantes (Cañadas & Ibáñez, 2010; Max-Neef et al., 1991).

Además, se ha demostrado que tales iniciativas previenen conflictos, facilitan la equidad de género y la construcción de comunidades más equitativas y solidarias. La tesis se sustenta en la idea de que el baloncesto comunitario como una actividad inclusiva, culturalmente vinculada y de desarrollo tiene la capacidad de impulsar el Buen Vivir y el desarrollo de las personas. Para facilitar la transformación social que refleje y satisfaga las necesidades sociales básicas de las personas, al mismo tiempo que se abre camino para comunidades más equitativas, solidarias y efectivas, se enfatiza vivir junto a los demás en lugar de centrarse únicamente en el rendimiento.

Esta estrategia aborda los desafíos contemporáneos en nuestros procesos socioculturales, en los que la fragmentación, la exclusión y la competencia han erosionado el tejido de una comunidad cohesionada que forma múltiples formas de pobreza y desigualdad (Max-Neef et al., 1991). El baloncesto comunitario, a través de la cooperación, la conciencia corporal, la fortaleza comunitaria y el bienestar integral, proporciona una alternativa viable e indispensable hacia el Buen Vivir.

Metodología

La práctica adopta un enfoque cualitativo y participativo, coherente con los principios del Buen Vivir y el desarrollo a escala humana (Max-Neef et al., 1991). Este enfoque reconoce a los participantes como sujetos activos en la construcción de conocimiento y promueve la transformación social a partir de la experiencia compartida, el diálogo y la reflexión colectiva. La metodología se fundamenta en la comprensión profunda de los procesos vividos por los niños y jóvenes de la comunidad a través de la práctica del baloncesto comunitario, priorizando la subjetividad, la diversidad y la interacción social.

La práctica se desarrolló bajo un diseño de intervención-acción participativa, donde asumimos el rol de facilitador y acompañante, más que de observador externo. El proceso se estructuró en tres fases principales, cada una orientada a promover la participación, la reflexión y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios:

Sensibilización física

La primera fase consistió en actividades de movilidad consciente y respiración, diseñadas para que los participantes tomaran conciencia de su cuerpo, sus sensaciones y su presencia en el espacio compartido. Estas dinámicas iniciales permitieron crear un ambiente de confianza y apertura, facilitando la integración de individuos con diferentes trayectorias deportivas y niveles de experiencia. La sensibilización física no solo preparó el cuerpo para la actividad, sino que también promovió la atención plena y el respeto por los propios límites y los de los demás, en sintonía con los principios del Buen Vivir, que valoran la armonía y el bienestar integral (Gudynas, 2011).

Juego alternativo

La segunda fase se centró en la práctica de un baloncesto alternativo, caracterizado por normas adaptables, roles cambiantes y objetivos compartidos. A diferencia del baloncesto tradicional, donde la competencia y el rendimiento individual suelen ser el eje central, en esta modalidad se priorizó la cooperación, la creatividad y la participación equitativa. Las reglas fueron construidas y ajustadas colectivamente, permitiendo que todos los participantes tuvieran voz y agencia en el desarrollo del juego. Los roles dentro del equipo cambiaban de manera rotativa, promoviendo la empatía, la comprensión de las distintas perspectivas y el sentido de corresponsabilidad. Los objetivos del juego se definieron en función del bienestar colectivo, la diversión y el aprendizaje mutuo, desplazando el énfasis del resultado hacia el proceso y la experiencia compartida.

Círculo de cierre

La última fase consistió en un círculo de cierre, donde se invitó a los participantes a realizar una breve meditación y reflexión sobre las emociones, los aprendizajes y las relaciones establecidas durante la actividad. Este espacio de diálogo permitió la expresión libre de sentimientos, la identificación de logros y desafíos, y la valoración de la experiencia desde una perspectiva afectiva y comunitaria. El círculo de cierre facilitó la construcción de sentido y la consolidación de los vínculos, elementos fundamentales para el desarrollo humano y la cohesión social (Max-Neef et al., 1991).

La evaluación de la experiencia se realizó mediante la observación participativa y una autoevaluación corta aplicada al final de cada sesión. La observación participativa nos permitió registrar, de manera sistemática y reflexiva, las interacciones, comportamientos y transformaciones observadas en los participantes. La autoevaluación consistió en preguntas

abiertas donde los niños y jóvenes manifestaron, con sus propias palabras, los cambios percibidos en su creatividad, comunicación, afectividad y sentido comunitario.

El análisis de la información se realizó a través de la codificación temática, identificando patrones, categorías y significados emergentes en los relatos y observaciones. Este proceso permitió comprender en profundidad cómo el baloncesto comunitario, orientado por los principios del Buen Vivir, contribuyó a la transformación individual y colectiva de los participantes.

Resultados y Discusión

Resultados

A través de una metodología participativa y comprensiva, la implementación del baloncesto comunitario resultó en cambios transformadores en los niños y jóvenes de la comunidad. La intervención (conciencia física, juego alternativo y círculo de cierre) estableció un enfoque sistemático para observar y registrar el cambio tanto a nivel individual como colectivo, con énfasis en los principios del Buen Vivir y el desarrollo a escala humana.

En la fase de conciencia física, los participantes se volvieron más conscientes de sus cuerpos y sensaciones. Los ejercicios de movilidad consciente y respiración ayudaron a enfocar la mente en el estado natural de relajación, la atención plena de su cuerpo y su mente, reconociendo los límites de su propio cuerpo. Los niños y jóvenes dijeron sentirse más tranquilos, seguros y comprometidos consigo mismos, reduciendo la ansiedad y el miedo al fracaso. La importancia de estas características de salud física y emocional podría contribuir en gran medida a asegurar que nuestra cultura se base en la confianza y la apertura, y una cultura de inclusión y estima para todos los incluidos y valorados.

En la etapa de juego alternativo, un nuevo conjunto de reglas adaptadas y cambio de roles hizo posible que todos participaran, pero todos estaban en el centro de atención. Se pudo observar un gran aumento en la creatividad a medida que los niños y jóvenes sugerían nuevas reglas, formas de hacer las cosas y jugar, demostrando disposición para cambiar. La cooperación reemplazó a la competencia como el eje principal de la actividad: colaboración, ayuda mutua y resolución de problemas co-construida.

Los participantes aprendieron negociación, trabajo en equipo y respeto por las opiniones de los demás. Esto, en parte, desarrolló sus habilidades de comunicación. La metodología

holística enfatizó la inclusión de un grupo abarcador, sin tener en cuenta la experiencia técnica pasada o el trasfondo del juego. De esta manera, los niños y jóvenes que no eran técnicamente competentes podían participar activamente, no tenían miedo de decir algo o sentirse juzgados.

La rotación y flexibilidad en las reglas ayudaron a todos a ocupar posiciones y desempeñar un papel instrumental dentro del grupo, por lo que la equidad y el respeto por la diversidad también entraron en juego, mientras que hubo una reducción de comportamientos competitivos y una mejor disposición para cooperar, compartir y aprender juntos.

El círculo de cierre fue clave en el proceso de reflexión y procesamiento emocional. Los encuestados destacaron algunos grandes conceptos que hemos aprendido, particularmente en torno al manejo de emociones, empatía y construcción de comunidad.

Hubo sentimientos de alegría, satisfacción, sorpresa y gratitud, así como desafíos de adaptación y manejo de la frustración. La cooperación, el trabajo en equipo y el reconocimiento de logros mutuos fortalecieron los sentimientos de comunidad, moviéndonos de preocuparnos por nuestro éxito personal único a un sentido de comunidad. Los hallazgos del estudio mostraron que el baloncesto comunitario siguiendo los principios del Buen Vivir y el desarrollo a escala humana condujo a una identidad colectiva mejorada, participación y relaciones más humanas y de apoyo entre sí.

Los jugadores indicaron que se sentían incluidos como miembros de la comunidad para compartir sus pensamientos, sentimientos, habilidades y hacer una contribución al bienestar compartido. Toda la experiencia deportiva se transformó en un lugar de aprendizaje, convivencia y crecimiento personal.

Discusión

Los resultados de esta práctica favorecen la metodología alternativa/comprendiva en el baloncesto comunitario, basada en una buena manera de promover el Buen Vivir y el desarrollo humano a nivel local. Los hallazgos se discuten a continuación en relación con los marcos teóricos y el contexto de aplicación.

Históricamente, el baloncesto ha sido concebido como un ámbito de competencia y rendimiento, con discriminación física, de género y técnica como típicas (Cañadas & Ibáñez, 2010). En contraste, la experiencia discutida en este documento muestra que redefinir el baloncesto como una práctica cultural y pedagógica nos permite transformar las dinámicas de exclusión en oportunidades de inclusión, cooperación y aprendizaje colectivo. Debido a que el enfoque consiste en jugar y adaptar reglas, permitió que todos los que jugaban como sujetos se convirtieran en protagonistas de su propio proceso de desarrollo. Este enfoque es consistente con las propuestas planteadas por Max-Neef, Elizalde y Hoppenhayn (1991), quienes argumentan que todo desarrollo humano se basa en gran medida en satisfacer las necesidades básicas de participación, afecto, identidad y libertad. Por lo tanto, el baloncesto comunitario es un satisfactor sinérgico, con el potencial de enriquecer simultáneamente diferentes aspectos del desarrollo humano.

El Buen Vivir como marco de ética y política presenta una visión integral del bienestar en la que la calidad de vida se basa en la comunidad, la armonía ambiental y el respeto por la diversidad (Gudynas, 2011). Y los resultados de la intervención demuestran que el baloncesto comunitario puede servir como un implementador factible de estos principios en el deporte. Incluir a niños y jóvenes de otros deportes, reglas flexibles y rotación de roles apoyaron el juego en paridad y participación. La colaboración y el bien común reemplazaron la racionalización de

la competencia y el logro individual, favoreciendo relaciones más sociales, empáticas y satisfactorias.

El círculo de cierre (en términos de reflexión y meditación) ofreció la oportunidad de expresar y reconocer los sentimientos y lograr cohesión grupal y pertenencia. El estudio demuestra que el baloncesto comunitario, cuando se administra según una nueva metodología comprensiva, puede ser una poderosa estrategia pedagógica para el desarrollo social, emocional y cognitivo. En este sentido, la creatividad, la comunicación, la afectividad y el sentido de comunidad emergen como resultados centrales en el proceso de desarrollo integral de los participantes.

Estos resultados proporcionan ideas relevantes para la educación física y los entornos deportivos comunitarios. Necesitamos reorientar los modelos de enseñanza y los enfoques y el diseño de contenido basados en la inclusividad, la participación y el bienestar integrado como el enfoque no solo en el logro del rendimiento y la competencia. El enfoque integrado del juego nos permite utilizar un enfoque flexible para comprender y satisfacer las necesidades y posibilidades de cada grupo, respondiendo bien a la necesidad del grupo específico. Aunque los hallazgos son prometedores, hay algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta. La intervención se desarrolló e implementó dentro de un contexto, y con un tamaño de muestra relativamente pequeño y durante un período de tiempo limitado. La validación y el desarrollo de los hallazgos solo pueden lograrse mediante la replicación de la experiencia en otros entornos y a través de poblaciones.

En segundo lugar, la evaluación cualitativa también fue profundamente cualitativa y rica en complejidad, aunque fuertemente influenciada por la subjetividad del participante y del promotor. Un desafío identificado es la renuencia inicial de algunos participantes a liberarse de

la mentalidad jerárquica y aprender estrategias alternativas para jugar. Por ejemplo, la transición al Buen Vivir de la práctica de un deporte también puede llevar tiempo, acompañamiento y un proceso de sensibilización todo el tiempo.

Considerando los hallazgos y la discusión, la formación de facilitadores y educadores deportivos en metodologías alternativas/comprendivas debería fortalecer estas, fomentando el desarrollo de competencias en la gestión de grupos heterogéneos, ajustando reglas y creando espacios para la reflexión. En la misma línea, se dice lo mismo sobre la integración del Buen Vivir y el desarrollo a escala humana a nivel de sociedad en programas y políticas deportivas, teniendo en cuenta la naturaleza transformadora e inspiradora de los deportes comunitarios. Se enfatiza la importancia de la investigación sobre nuevos modelos pedagógicos, que respondan a las necesidades y oportunidades para el desarrollo comunitario y la construcción de sociedades equitativas, enriquecedoras y armoniosas.

Conclusiones

Esta propuesta tiene como objetivo demostrar que el baloncesto comunitario, si se lleva a cabo a través de un marco participativo, integral y alternativo, es un medio potente de desarrollo humano y promoción del Buen Vivir en entornos comunitarios. Al trabajar con niños y jóvenes de la comunidad, se demostró que el deporte es más que un ámbito de competencia, es una acción cultural, significativa e igualitaria que tiene el poder de alterar relaciones, fortalecer la identidad colectiva y mejorar el bienestar.

Una conclusión clave es que la adaptación del baloncesto (a través de reglas sueltas y flexibles, roles rotativos y objetivos colectivos) apoya la inclusión y la equidad. Todos los participantes, independientemente de su experiencia técnica y deportiva, crearon un espacio para articular pensamientos, emociones y habilidades. Hubo un elemento cooperativo en lugar de competitivo, reemplazando al otro, que tuvo lugar en lugar del eje central, por el cual se crearon relaciones más humanas, amigables y solidarias. Esto está en línea con el Buen Vivir, porque está en línea es el tipo de enfoque que busca la diversidad, la participación y la armonía social. Basándose en el juego y la reflexión que apoyaron el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas, el enfoque holístico apoyó a los estudiantes en el desarrollo de estas habilidades. Los participantes informaron ganancias en creatividad, comunicación, afectividad y sentido de comunidad.

La sensibilización física contribuye a la conciencia corporal que conduce al bienestar emocional, un autoconcepto positivo que es fundamental para el desarrollo a escala humana. El círculo de cierre, como espacio de meditación y diálogo, produjo el espacio donde se pueden expresar emociones, descubrir conocimientos y consolidar el lugar. Estos hallazgos verifican que el baloncesto comunitario puede servir como un satisfactor positivo aditivo, sirviendo como un

medio para lograr una satisfacción simultánea de todos los requisitos humanos básicos (por ejemplo, participación, afecto, identidad, libertad) (Max-Neef et al., 1991). Los deportes se concibieron como un lugar de educación colectiva, compañerismo y autoconocimiento con el bienestar individual y comunitario como parte integral de un modelo de desarrollo holístico.

La propuesta también destaca dificultades y limitaciones, sin embargo. La progresión hacia una práctica deportiva orientada al Buen Vivir necesita tiempo, acompañamiento y sensibilización gradual, particularmente al superar la oposición inicial hacia el abandono de la lógica competitiva tradicional. Además, la intervención se llevó a cabo en un contexto definido y con poblaciones limitadas, por lo que se necesita replicar la experiencia en otros escenarios y más grupos poblacionales para validar y generalizar los resultados. Al hacerlo, se sugiere que la formación de facilitadores y la formación de educadores deportivos también deben mejorarse para hacer la formación más alternativa y amplia en su enfoque; para el desarrollo de competencias en la gestión de grupos diversos, en el ajuste de reglas y permitiendo espacio para la reflexión. De manera similar, el Buen Vivir además del desarrollo a escala humana debe integrarse a nivel de programas y políticas deportivas, con énfasis en transformar el deporte comunitario.

En conclusión, el baloncesto comunitario evolucionado a la luz del Buen Vivir y la escala humana es un método factible y esencial para establecer comunidades más humanas y solidarias. Aquí está la experiencia que nos hace reconsiderar el deporte como un entorno de encuentros, aprendizaje y cambio social capaz de contribuir al desarrollo integral de las personas y al fortalecimiento de la comunidad.

Referencias Bibliográficas

Cañadas, M., & Ibáñez, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación. E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 6(1), 49-65. <https://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>

Cañadas, M., & Ibáñez, S. (2010). Iniciación al baloncesto: una perspectiva técnico-deportiva. Revista Internacional del Deporte.

Gudynas, E. (2011). Buen Vivir: Germinando alternativas al desarrollo. América Latina en Movimiento, ALAI, (462), 1-20. <https://www.alainet.org/es/articulo/462>.

Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hoppenhayn, M. (1991). Desarrollo a escala humana: Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. CEPUR..

Apéndice

Apéndice A *Video actividad alternativa*

<https://drive.google.com/drive/folders/1DaVRfB1moNZqdCiW7JwDTey1yGfUjala?usp=sharing>