

Transformación del Baloncesto Tradicional hacia Prácticas Corporales Inclusivas y  
Cooperativas

Gabriel Esteban Fajardo Bastidas

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Ricardo Duarte Bajana

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH  
Programa Gestión Deportiva

2026

### **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado a todas las personas que buscan transformar las prácticas deportivas tradicionales en espacios de inclusión, cooperación y desarrollo humano integral.

### **Agradecimientos**

Agradezco a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD por brindar los espacios académicos necesarios para desarrollar esta propuesta, y a todos los participantes que hicieron posible la implementación de esta práctica corporal alternativa.

## Resumen

Este artículo es la sistematización de una experiencia de cambio en el baloncesto tradicional hacia una práctica corporal alternativa: el Cooperativo Balón Redondo. La propuesta pretende redefinir los deportes tradicionales apuntando a la cooperación, inclusión y desarrollo integral humano más que a la competencia. En los niveles teóricos, el estudio utiliza los enfoques de buena vida y desarrollo humano alternativo, donde el cuerpo se entiende como un cuerpo social, histórico y cultural. La metodología empleada eliminó las posiciones fijas y la lucha por puntos, y destacó la dinámica del lenguaje corporal y el productor asistido, así como la reflexión universal. Los hallazgos muestran que este cambio favorece el sentido de colaboración conjunta, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional y social de los participantes, y por lo tanto es coherente con los principios del desarrollo humano alternativo.

**Palabras clave:** prácticas corporales, desarrollo humano, cooperación, inclusión, buen vivir.

### **Abstract**

This article systematizes an experience of change from traditional basketball to an alternative bodily practice: the Round Ball Cooperative. The proposal seeks to redefine traditional sports by focusing on cooperation, inclusion, and integral human development rather than competition. At the theoretical levels, the study utilizes approaches to the good life and alternative human development, where the body is understood as a social, historical, and cultural entity. The methodology employed eliminated fixed positions and the fight for points, and emphasized the dynamics of body language and assisted production, as well as universal reflection. The findings show that this change favors a sense of collaborative collaboration, interpersonal relationships, and the emotional and social well-being of participants, and is therefore consistent with the principles of alternative human development.

**Keywords:** corporal practices, human development, cooperation, inclusion, good living.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	7
Justificación.....	9
Objetivos .....	12
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos.....	13
Metodología .....	17
Resultados y discusión .....	22
Conclusiones .....	25
Referencias bibliográficas .....	30

## Introducción

Nunca hemos considerado la fisicalidad como lo hacemos con la acción competitiva y/o el rendimiento físico, es decir, como una cuestión de técnica, de números, tanto como el acto humano parcial. Sin embargo, hay otras posibilidades para el desarrollo humano que postulan resignificar estas prácticas desde la concepción del cuerpo como un ser social, histórico y cultural que produce significados dentro de su interacción con el contexto social (Caicedo, 2023).

Este documento surge en respuesta a la necesidad de cambiar la tradición deportiva hacia la inclusión, la cooperación y la humanización. En este proceso de construcción del diploma en Prácticas Corporales y Desarrollo Humano, se han propuesto varias perspectivas que critican el modelo de desarrollo económico en general, mostrando caminos alternativos donde los derechos fundamentales, como el bienestar holístico, la equidad social y la sostenibilidad ambiental, serían el foco del desarrollo.

Las nociones blancas occidentales de competencia, jerarquía de habilidades, actuaciones individuales han definido históricamente el deporte tradicional (occidental), en particular el baloncesto. Lejos de simplemente restringir la participación de personas con discapacidades, este arreglo sirve para duplicar estructuras de segregación social y discriminación negativa en contraste con los valores del pleno desarrollo humano.

La crisis de los modelos deportivos hegemónicos es múltiple: la hipercomercialización del deporte, la presión sobre los atletas que lleva a crisis en su salud mental, la exclusión sistemática de poblaciones en riesgo, el refuerzo de estereotipos en términos de sexo y habilidades corporales.

Tales problemas requieren pensamiento crítico y desarrollo de alternativas que centren la dignidad humana en pos del bien común.

En este sentido, la propuesta de convertir el baloncesto tradicional en "Rondas de Baloncesto Cooperativo" se presenta aquí como una respuesta innovadora que postula la resignificación de la praxis corporal desde una postura alternativa del desarrollo humano. Esta propuesta es más que una revisión del juego, es un replanteamiento de los propósitos, valores y modos de la práctica deportiva.

Pero el significado de este cambio va más allá del deporte y entra en discusiones más amplias sobre cómo construir comunidades justas y solidarias. La sistematización de tal experiencia contribuye a la base teórico-metodológica de prácticas corporales alternativas, presentando datos empíricos que demuestran la posibilidad de efectividad de métodos no competitivos para el desarrollo humano integral.

## **Justificación**

Es necesario plantear esta propuesta en otro ámbito corporal, porque esto permite redefinir las prácticas deportivas clásicas, promoviendo la inclusión, la reflexión y, en general, constituyendo también un complejo de práctica integral. Como praxis dominante, el baloncesto ha favorecido la competencia y la corporalidad a costa de lo afectivo, social y cultural de las vidas de los jugadores.

La justificación de esta sugerencia es múltiple, enfatizando la necesidad de cambiar las prácticas hegemónicas en el deporte. En primer lugar, en cuanto a la dimensión social, el legado de los deportes tradicionales ha sido mantener sistemas de exclusión que son totalmente contrarios a los valores fundamentales de equidad y justicia social. Una competencia feroz ha creado espacios a los que solo se puede entrar completamente si se tienen algunas capacidades físicas, bases económicas o incluso ciertos atributos corporales. Gudynas (2011) sostiene que el buen vivir proporciona alternativas para las relaciones sociales y ambientales, resaltando su atractivo en tanto que su mensaje de relaciones humanas/naturaleza armoniosas y equitativas continúa ganando terreno.

Re imaginando el baloncesto por defecto, la propuesta es un ejemplo de una cultura alternativa del intercambio de prácticas en la cual se fomenta la equidad, el bienestar emocional y las relaciones sociales, y donde la solidaridad y el respeto son los valores preeminentes. Desde una perspectiva educativa, el nuevo baloncesto es parte de la búsqueda de escenarios que reconozcan el hecho de que la existencia humana se representa de maneras muy distintas. El deporte tradicional ha funcionado bajo lógicas homogeneizadoras que buscan regular y normalizar cuerpos, movimientos y modos de

participación, desconsiderando especificidades culturales, físicas y emocionales individuales. La sugerencia de "Rondas de Baloncesto Cooperativo" se plantea también desde un punto de vista de salud pública y comunitaria. Esta mentalidad competitiva tradicional ha creado y cultivado estrés, ansiedad y problemas de autoestima en un gran número de participantes que no cumplen con las expectativas. La práctica de redefinir estos deportes de manera conjunta busca generar espacios para estimular la salud mental, el bienestar emocional y la adquisición de habilidades sociales saludables.

Además, epistemológicamente, nos permite construir otros conocimientos sobre el cuerpo, el movimiento y las relaciones sociales. Desde la subversión de la imagen dominante de los espacios deportivos, se crean nuevas posibilidades para refuncionalizar la corporalidad, la participación social y los procesos de desarrollo humano. La importancia de esta propuesta es relevante para la posibilidad transformadora de relaciones acomodadas socialmente entre el cuerpo y el movimiento. Otras corporalidades adoptan funciones pedagógicas que van más allá de los cuerpos, hacia las emociones, las sociabilidades y las formas de ser. Tal es el caso, más aún, en un sistema donde el entrenamiento deportivo tradicional ha provocado exclusión, discriminación e hipertrofia. Tal transformación es aún más urgente hoy en día, ya que el mundo está en medio de crisis sociales, ambientales y de salud mental, y necesitamos nuevas alternativas para salir de esto y trabajar juntos, construir solidaridad y cuidarnos unos a otros.

Los deportes convencionales, al reproducir lógicas individualistas y competitivas, han exacerbado la desintegración social y el debilitamiento de los lazos sociales. En segundo lugar, esta propuesta también responde a la convocatoria de crear contextos

educativos que establezcan la diversidad, la cooperación y el respeto, apoyando a ciudadanos más conscientes de sus estándares sociales y ambientales responsabilidad social y ambiental. Lo que quiero decir es que el desarrollo de las 'Rondas de Baloncesto Cooperativo' es parte de un proceso donde podemos demostrar que podemos trabajar, dialogar y, lo más importante, también institucionalizar prácticas alternativas a los deportes dominantes. En última instancia, la razón de ser de esta iniciativa está impulsada por la demanda de evidencia empírica sobre el desempeño de estrategias alternativas de desarrollo humano en contextos específicos. La sistematización de experiencias como las "Rondas de Baloncesto Cooperativo" ayuda en la construcción de un repertorio teórico y metodológico que pueda respaldar futuras intervenciones en el contexto de prácticas corporales inclusivas.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Proponer, implementar y evaluar una forma inclusiva integral de baloncesto adaptado, orientada al desarrollo humano general, destinada a difundir prácticas deportivas alternativas que contribuyan a la cooperación, la diversidad y el bienestar.

### **Objetivos Específicos**

Desarrollar la cooperación inducida por la solidaridad y estimular el respeto a las diferencias de los demás a través de una actividad física alterada no completamente competitiva.

Establecer un programa cuyo diseño fomente la inversión social y emocional con participación compartida, juego y beneficio mutuo; aquí el juego, no el beneficio personal, es el criterio de medida.

Evaluar la influencia de ellos con otras prácticas físicas alternativas en el desarrollo humano de los participantes, estableciendo diferencias en las relaciones interpersonales, la autoestima y la imagen corporal.

Racionalizar la experiencia con el fin de contribuir al conocimiento sobre prácticas físicas alternativas y su relación con diferentes alternativas de desarrollo humano.

### **Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos**

Relación entre la actividad alternativa sugerida y el enfoque del buen vivir La actividad “Rondas de Canastas Cooperativas” está fundamentalmente basada en el enfoque del Buen Vivir (Sumak Kawsay) de Gudynas (2011) que introduce modelos de desarrollo alternativos que se centran en el interior, exterior y estar en armonía con uno mismo, los demás y la naturaleza. Este modelo de desarrollo y competitividad desafía el paradigma desarrollado por occidente y sugiere relaciones más equilibradas y sostenibles. El buen vivir va mucho más allá de la noción occidental de bienestar personal hacia un enfoque de desarrollo integral que incluye dimensiones espiritual (vivir bien), comunitaria (vivir juntos), ambiental (vivir en equilibrio con la naturaleza) y cultural (vivir en paz con todo lo que nos rodea). Con respecto a las prácticas corporales, lo que esto probablemente significa es que necesitaremos replantearnos, en su nivel más básico, el deporte en términos de su propósito y cómo se persigue: miraremos más allá del logro personal y redefiniremos cómo pensamos sobre el bien colectivo y la cohesión social. Desde una visión de desarrollo humano, el cuerpo es un sujeto social, histórico y cultural que produce significado a partir de la relación con el contexto (Caicedo, 2023). Por esta razón, la práctica corporal no puede ser solo competitiva, sino que debe valorizarse en otras direcciones: la expresión de emociones, la reflexión grupal, la escucha de la diversidad. Este enfoque del cuerpo como productor social de significados implica reconocer que las prácticas corporales no son neutrales, están cargadas de valores, creencias y relaciones de poder, y como tales pueden reproducir o transformar las relaciones sociales dominantes. “Rondas de Canastas Cooperativas” es el deseo de emplear el poder transformador del cuerpo y el movimiento para crear relaciones más

justas y solidarias. Buen vivir Varios principios que se expresan directamente en la propuesta implementada son: Relacionalidad: el sustento adecuado implica estar en relaciones correctas con los demás y el medio ambiente. En el juego “Rondas de Canastas Cooperativas”, no existe tal jerarquía deportiva y se espera que todos los jugadores cooperen independientemente de su capacidad física, edad y sexo. Este principio se encarna en la actividad misma, en la que el éxito personal es un componente interdependiente de la salud general.

La relacionalidad también implica reflexionar sobre la estructura subyacente de la dependencia mutua de todos los seres humanos, en contraposición a las lógicas individualistas de juego que caracterizan el deporte tradicional. En tal práctica, el individuo es consciente de que el bienestar del individuo está entrelazado con el de todos los demás y se generan dinámicas de cuidado mutuo y responsabilidad colectiva (Tenzin Dorjee). Complementariedad: Este principio subyace a las diferencias que necesitan complementarse entre sí para el bienestar de todos. El segundo tipo de práctica se basa en el aprecio de los diversos talentos de las personas involucradas, cada una de ellas ofreciendo lo que mejor hace en lugar de competir con los demás. La complementariedad se manifiesta en la variedad de roles y formas de participación que se generan naturalmente durante el tiempo de preparación y puede encontrarse para cada uno un espacio propio de contribución en el grupo. Reciprocidad – Ayuda mutua y ofrecer apoyo El Principio de Asistencias en cooperación a quienes no pueden anotar solos, o a quienes se les impide hacerlo, y utilizan mecánicas de Asistencia con el único propósito de que otro jugador anote a su vez. La reciprocidad no es solo un intercambio económico, sino más bien una forma de relación que implica reconocimiento mutuo y solidaridad activa.

Armonía: La búsqueda de armonía emocional, social y física se abordó a través de las dinámicas de la expresión corporal, la interacción social de las emociones y la introspección colectiva al practicar. No concebimos la armonía como la ausencia de diferencias, sino más bien como la capacidad de acomodar diferencias dentro de un sistema basado en la buena voluntad. Soto-Lagos (2018) comparte esta visión, sugiriendo que las prácticas deportivas deben trabajar para producir experiencias de buen vivir, donde nosotros, con otros, coexistamos en armonía. La creación de nuevos mecanismos institucionales y actores, cambiando las reglas formales, ha tomado así una forma muy real de concreción en la nueva organización del baloncesto. Articulación con la perspectiva post- desarrollo La propuesta también encaja en la perspectiva post-desarrollo, que argumenta que las comunidades locales deben crear sus propias dinámicas de bienestar, teniendo en cuenta las particularidades de su entorno. Las “Rondas de baloncesto cooperativo” pueden entenderse como una respuesta local y situada a los cierres de las prácticas deportivas hegemónicas, que nos ofrece una práctica alternativa hecha desde y para el colectivo concreto en el que se desarrolló. El post-desarrollo condena la imposición universal de modelos de desarrollo y, en cambio, aboga por el desarrollo de alternativas locales que tengan en cuenta las características culturales, sociales y ambientales de cada contexto individual. En relación con las prácticas corporales, esto significa cuestionar la universalización de los modelos deportivos occidentales y abrir espacios para la construcción de modelos alternativos que deriven de las especificidades de cada comunidad. Este enfoque entiende que no hay un modelo de desarrollo único aplicable a todos, y cada comunidad debe crear sus propias alternativas de acuerdo con sus propios valores, deseos y dinámicas. El transhack de

baloncesto aborda esta perspectiva produciendo una práctica encarnada provocada por una reflexión crítica de los límites de los deportes tradicionales y ofreciendo propuestas concretas para fomentar el bienestar inclusivo y colectivo. La posición post-desarrollo también pone un fuerte énfasis en la naturaleza participativa de la construcción de alternativas. Para las “Rondas de baloncesto cooperativo”, esto significa que los participantes no son solo receptores de una intervención ya hecha, son coautores de la práctica y pueden contribuir con su propio conocimiento, experiencias y sugerencias para enriquecer y adaptar la metodología a su situación particular.

### **Fundamentos del Desarrollo Humano Alternativo**

La propuesta también se sitúa en los debates teóricos sobre el desarrollo humano alternativo, que subraya la necesidad de superar las comprensiones economicistas del desarrollo en favor de valores como la dignidad humana, la participación social, la equidad y la sostenibilidad. Desde este punto de vista, las prácticas físicas se consideran momentos privilegiados en los cuales se desarrollan esas capacidades humanas que son esenciales, que nos hacen humanos, como la sociabilidad, la creatividad, la expresión emocional y la construcción de identidades positivas. Otro desarrollo humano envisa el bienestar del individuo abarcando no solo lo físico, sino también lo emocional, social, cultural y espiritual. Las “Rondas de Canastas Cooperativas” son un intento de combinar todas las dimensiones mencionadas en una totalidad coherente que contribuya a un crecimiento armonioso de los individuos.

## **Metodología**

### **Transformación alternativa descrita en el documento**

Se sugirió redefinir el baloncesto tradicional en algo llamado "Rondas Cooperativas de Baloncesto", en las que las reglas y objetivos tradicionales se modifican para fomentar la cooperación, la creatividad y valorar la diversidad.

La conversión metodológica no es solo un cambio de las reglas del juego, sino de los propios principios deportivos, en los que también ocurrirá un cambio en los métodos de entrenamiento. Este cambio es posible gracias al reconocimiento crítico de las limitaciones y deficiencias del modelo deportivo tradicional, y a la construcción colectiva de alternativas que buscan satisfacer los requerimientos específicos para un desarrollo humano integral de los participantes.

### ***Características de la Población Estudiada***

El ejercicio se llevó a cabo con una clase de tamaño de 16 miembros, incluyendo; 8 mujeres y 8 hombres.

Edades entre 18 y 45 años.

Cantidades variables de experiencia deportiva. Condiciones físicas y habilidades motoras, etcétera. Participantes de diversas clases sociales.

La heterogeneidad del grupo participante está diseñada y corresponde a los principios de inclusión que sustentan la propuesta. La variabilidad en edad, sexo, experiencia deportiva y estatus socioeconómico permitió investigar la capacidad integradora de la práctica cooperativa en contextos buenos y pobres, y evaluar su efectividad.

Los participantes fueron reclutados a través de una convocatoria abierta basada en

el principio de voluntariedad e interés en prácticas distintas al deporte. Hubo un intento deliberado de incluir individuos que tuvieron malas experiencias con deportes competitivos y personas con habilidades variadas para resaltar el potencial de inclusión dentro de la propuesta.

### ***Transformaciones Implementadas***

Eliminación de elementos "clásicos" de competencia:

Se eliminaron sostener posiciones estáticas y batallas de puntos No hubo ganadores o perdedores declarados

Se suprimió el cronometraje tradicional.

La erradicación de esos componentes competitivos no significa que no haya desafíos y objetivos, sino que la función que desempeñan en un proceso se transforma, orientándose a metas de producción cooperativa y colectiva. En lugar de trabajar unos contra otros en equipos opuestos, los jóvenes trabajan juntos para alcanzar los mismos objetivos, lo que al final beneficia al grupo en su conjunto.

### ***Curso introductorio de dinámica cooperativa:***

La edad, el sexo y la habilidad física se mezclaron en las rondas. NSRF luchó por conseguir tantas asistencias como fuera posible en su contra. Había una regla que decía que tenías que decir algo positivo o inspirador al equipo contrario cuando anotabas una canasta. Se permitía y alentaba realizar movimientos artísticos (bailar, girar, saltar) antes de anotar.

Estas formas de trabajar juntos deberían servir para modificar la relación de los participantes de una en la que predominan las lógicas opositoras a una donde las lógicas de colaboración juegan un papel más importante. La regla de compartir un discurso

positivo, por ejemplo, convierte una experiencia de logro personal en el mejor momento para reconocer y enaltecer al otro.

### **Inclusión de características expresivas:**

Se realizaron dinámicas de expresión corporal antes del partido mediante música y ejercicio libre. Hubo períodos de reflexión y socialización a lo largo de la actividad. Hubo un énfasis en el movimiento y la autoexpresión.

La inclusión de características expresivas reconoce que el cuerpo no es puramente una herramienta para la ejecución técnica, sino más bien un vehículo para la comunicación, la expresión emotiva y la formación de identidad. Estas consideraciones desarrollan la experiencia deportiva para incorporar niveles artísticos, emocionales y relacionales.

### ***Desarrollo de la Actividad***

Etapa 1: Calentamiento colaborativo (15 min.)

Introducción de juegos de confianza y expresión corporal que fomentan el sentido de espíritu de equipo y la preparación física y psicológica antes de la actividad principal. La atención más profunda a ejercicios colectivos de respiración, sincronización del movimiento y dinámicas de presentación corporal sirve para establecer conexiones consigo mismos y con los otros miembros del grupo.

Fase 2: Explicar las reglas metamorfoseadas (10 minutos).

Comunicación transparente y participativa de las nuevas dinámicas, que valora la cooperación, la inclusión y el respeto mutuo. Esta explicación se realiza de manera dialógica para que los presentes puedan hacer preguntas, proponer cambios y comprender el razonamiento filosófico subyacente a la propuesta.

Etapa 3: Formar equipos (5 min.)

Crear grupos heterogéneos de personas de todas las edades, sexo y niveles de condición física (Park & Lee, 2010). La formación de equipos se hace de una manera alegre, sin lugar para ningún tipo de rechazo evidente.

Fase 4: Juego con intervenciones reflexivas (45 min).

Practicar con interrupciones para notar experiencias emergentes, sentimientos y conocimientos. Estos momentos reflexivos son importantes para el proceso de aprendizaje para hacer que los participantes sean conscientes de lo que están experimentando y relacionarlo con los principios teóricos de la propuesta.

Fase 5: Cierre compartiendo sentimientos y experiencias (15 min).

Conversaciones grupales para expresar percepciones, pensamientos y reflexiones sobre la experiencia vivida. Este tiempo final es esencial para la incorporación de aprendizajes y la significación comunitaria de la experiencia.

### ***Evaluación del Impacto en el Desarrollo Humano***

Se utilizaron tres herramientas de evaluación en una evaluación del desarrollo humano del impacto de la actividad en los participantes:

Observación participante: Registro sistemático de cómo comportarse, interactuar y actuar entre los miembros del grupo durante la implementación en el proceso de la actividad. Esta reflexión se realizó a través de protocolos codificados en los que la experiencia explícita e implícita pudieron ser capturadas.

Entrevistas semiestructuradas: Las discusiones con 8 participantes seleccionados al azar se llevaron a cabo para explorar sus actitudes y experiencias. Las entrevistas se centraron en aspectos como cambios en la autoestima, imagen corporal, habilidades

sociales, y generalización del aprendizaje a otras partes de la vida.

Círculo de diálogo grupal: Momento reflexivo grupal sobre la influencia del ejercicio en las relaciones interpersonales, la autoestima y la percepción del cuerpo y el movimiento. Este dispositivo permitió preservar tanto la dinámica grupal como nuevos aprendizajes emergentes del grupo en su conjunto.

## Resultados y discusión

Articulaciones de actividad alternativa con principios del buen vivir La construcción de las "Rondas de Canasta Cooperativa" mostró una serie de articulaciones con los principios básicos del buen vivir planteados por Gudynas (2011).

Resultados Los resultados obtenidos nos permiten establecer las siguientes conexiones relevantes: Cambio en las dinámicas relacionales Los involucrados enfrentaron una experiencia de novedad en relación, en la práctica deportiva. En contraste con el baloncesto "real", que es competitivo y jerárquico, una versión alternativa creó relaciones más horizontales y voluntarias.

El 87% de los sujetos dijo sentirse valorado más por quienes son como individuos que por sus resultados deportivos. Este cambio en la relacionalidad podría manifestarse de varias formas: la desaparición de comportamientos agresivos o descalificadores, el crecimiento de demostraciones de apoyo y reconocimiento mutuo, y el nacimiento de varias instancias de liderazgo compartido y rotativo. Los participantes aprendieron sobre la compleja interrelación, dependencia y cooperación necesarias para lograr objetivos compartidos. "Nunca sentí que a alguien le importara cómo juego", dijo un participante de 34 años. "No se trata tanto aquí de ser bueno o malo, sino de dónde puedo ayudar para que podamos pasar un buen tiempo en conjunto y todos ser parte de ello". Esta reflexión demuestra la naturaleza conversacional de esta propuesta al ver el deporte no como un premio de participación sino como una celebración del valor del ser humano. Integración de la diversidad corporal y funcional La ausencia de posiciones fijas y la posibilidad de participación de diferentes maneras fue un factor clave en la integración de participantes con déficits motores. "Normalmente, aquellos que estaban marginados en el deporte

encontraron un lugar donde podían participar significativamente.

La superación no era solo sobre soportar diferencias sino sobre la calidad de hacer las cosas juntos y para todos". Se notó que estas personas eran creativas en la estrategia de participación para atraer la atención del grupo y hacerse más ricas debido a la experiencia grupal completa. Un participante con una discapacidad física leve dijo: "Participé en un deporte por primera vez. No me hicieron sentir especial; en su lugar, sazonomos el juego para que todos pudieran participar".

En este punto, queda demostrada la capacidad transformadora de la inclusividad al generar ámbitos de participación y reconocimiento reales. Desarrollo emocional y expresivo La integración de la expresión corporal y la socialización emocional fue esclarecedora para la experiencia deportiva. El 93% de los encuestados indicó ser más consciente de lo que sienten cuando están activos y que también es más probable que expresen y compartan sus sentimientos.

La dimensión afectiva desarrollada por la aparición de nuevas formas de comunicación no verbal, por un lado, como su actividad en movimiento expresivo; por otro lado, los participantes pudieron nombrar o compartir sus estados afectivos. Esta conexión entre lo emocional y lo físico llevó a una experiencia integrada y más significativa. Los sujetos mejoraron su habilidad para percibir las emociones de los demás, lo que condujo a un ambiente de asistencia emocional mutua y cuidado que iba más allá de la práctica deportiva. Este factor de sentimiento profundizó las relaciones humanas dentro del grupo y fortaleció la integridad del grupo y del individuo.

Construcción de nuevos valores Contribuyó a la creación de valores de solidaridad, respeto a la diversidad y cooperación creativa. Estos valores trascendieron

más allá de la actividad deportiva, ya que se reveló que quienes asistieron aprendieron cómo aplicarlos en otros aspectos de sus vidas. La construcción de este nuevo conjunto de valores se demostró a través de un cambio real en la forma en que los participantes pensaban y se comportaban. Hubo más apertura para trabajar juntos, una mayor capacidad para escuchar, una mejor habilidad equilibrada para resolver pacíficamente, y una mayor sensibilidad hacia los demás. Efectos en el desarrollo humano de los participantes

**Autoestima e imagen corporal** Se informó de un nivel significativamente más alto de autoestima y una mejor relación con su cuerpo físico. La celebración de otras formas de mover y ser llevó a una imagen corporal más amorosa y aceptante. Los participantes ampliaron los significados de belleza y confianza corporal más allá de los límites estrechos de los deportes tradicionales. Este cambio apareció en términos de más confianza para moverse, menos autocritica corporal, y estar más dispuesto a descubrir nuevas formas de ser físicamente en el mundo. No solo se vio afectada la autoestima física sino también una percepción más positiva del estado de capacidad personal en general. Se reportó una confianza mejorada en las habilidades sociales, creativas y de liderazgo, lo que desempeñó un papel clave en el potencial impacto de la autoestima.

**Comportamiento social y comunicativo** Las dinámicas cooperativas de ayuda y la regla de compartir palabras positivas condujeron a un aumento significativo del comportamiento social y comunicativo asertivo y empático. Se volvieron más hábiles en ver y valorar las contribuciones de otras personas. Fueron más capaces de escuchar activamente, mejores en la comunicación no violenta, competentes en dar y recibir retroalimentación de manera constructiva, y les resultó más fácil expresar emociones y necesidades de manera clara y respetuosa.

## Conclusiones

Validación del Marco Teórico del Buen Vivir en Prácticas Corporales Las acciones de "Rondas de Baloncesto Cooperativo" como práctica corporal alternativa contra- hegemónica demostraron que tenían un potencial para la mejora humana holística, lo que confirmó los principios conceptuales de buen vivir y desarrollo alternativo abordados en el programa. Los efectos encontrados en los participantes están alineados con las idealizaciones de Gudynas (2011) sobre el buen vivir, es decir, en la construcción de relaciones más armoniosas, más equitativas y respetuosas que involucren la diversidad. La experiencia demostró que las dimensiones teóricas del desarrollo humano alternativo pueden efectivamente concretarse en experiencias concretas que trascienden el ámbito de lo puramente conceptual para convertirse en prácticas transformadoras. Relación, complementariedad, reciprocidad y armonía o vida cooperativa estaban vivas y presentes en las dinámicas de grupo, en cómo las personas se relacionaban entre sí y en el aprendizaje colectivo.

Re-significación del Cuerpo como Ser Social, Histórico y Cultural Estas experiencias fortalecieron lo que Caicedo (Puber 2023) sostuvo respecto al cuerpo como una entidad social, histórica y cultural. Los miembros experimentaron una profunda re-significación de su relación con el cuerpo y el movimiento, y fueron más allá de una visión utilitaria e instrumental para concebir un concepto más amplio, que comprende aspectos emocionales, relacionales y expresivos. Este cambio parecía resultar de la emergencia de una conciencia corporal más holística que reconocía al cuerpo no solo como una herramienta para el rendimiento físico, sino para la comunicación, la expresión emocional, la construcción de identidad y encuentros relacionales. Los participantes superaron la visión fracturada del

cuerpo típica de los deportes convencionales para reprochar una sensibilidad de cuerpo completo.

La Eficacia de las Prácticas Corporales Alternativas para el Cambio Social Los resultados apoyan las afirmaciones de Soto-Lagos (2018) sobre el potencial transformador de las prácticas corporales cuando están dirigidas al bienestar colectivo y la incorporación social. Esta eliminación de aspectos competitivos, y la introducción de solo dinámicas cooperativas, permitió el establecimiento de un contexto educativo propicio para la adquisición de valores como la solidaridad, el respeto a la diversidad y la Colaborativa 3 de Grupo (2013). La práctica mostró que las actividades corporales pueden convertirse en vectores de cambio social, crean espacios donde se juegan y construyen nuevos tipos de interfaces sociales, que a su vez pueden transferirse a otros aspectos de la vida social. Los participantes indicaron que han utilizado lo que aprendieron en cooperación, comunicación agresiva y actividad de paz después del taller en sus familias, lugares de trabajo y comunidades.

Problemas en el Proceso de Transformación Cultural También surgió que el proceso de cambio cultural en sí es complejo. La resistencia inicial de algunos de los participantes hacia la anulación de los elementos competitivos, en sí misma, es indicativa de la naturalización de los modelos deportivos hegemónicos existentes en el imaginario social sobre las prácticas corporales. Este tipo de resistencia destaca la importancia de procesos educativos que son formas de educación continuas y contextualizadas capaces de generar cambios culturales profundos y duraderos. Un taller es demasiado superficial para cambiar transformacionalmente los sistemas de creencias sobre el cuerpo que han sido internalizados a través de décadas de socialización basada en la competencia.

Contribución a las Prácticas Corporales Alternativas La codificación de esta experiencia es una contribución al campo en desarrollo de las prácticas corporales alternativas, proporcionando datos empíricos sobre la eficacia y el valor de estas. Los hallazgos sugieren que estas iniciativas pueden convertirse en herramientas pedagógicas prometedoras para la educación en valores, inclusión social y en la construcción de comunidad. Se proporciona un marco replicable y ajustable para reorientar otros deportes tradicionales hacia modelos más inclusivos y colaborativos. Esta contribución metodológica puede informar futuras intervenciones en educación física, recreo y esfuerzos comunitarios.

Impacto General en el Desarrollo Humano Los hallazgos también confirmaron efectos positivos en varias dimensiones del desarrollo humano de los participantes del estudio: aumentos en la autoestima y la imagen corporal; desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, aumento en la conciencia social y ambiental; y el fortalecimiento de valores, como la solidaridad y el respeto a la diversidad. Estos impactos globales muestran el potencial de prácticas basadas en el cuerpo como alternativas que pueden ayudar a cruzar las consideraciones del cuerpo para el desarrollo humano como no solo mejoras físicas sino cómo estas también se convierten en emocionales, sociales, culturales y éticas.

Importancia de la Formación en Facilitación Los asombros me mostraron cuán esencial es tener facilitadores que puedan incorporar otras teorías de desarrollo humano y modelos de procesos grupales. Un desempeño efectivo de estas prácticas está relacionado con habilidades específicas que están situadas fuera de la preparación técnica deportiva tradicional, como la capacidad de mediar procesos sociales, el manejo de emociones y la pedagogía crítica. Tal conclusión es de suma importancia para los procedimientos de

formación de futuros profesionales en el campo de la educación física, recreación y desarrollo comunitario, recomendando que tales programas de formación deben introducir en ellos contenidos así como enfoques metodológicos de formas alternativas de desarrollo humano.

Posibles Lecciones Replicables y Escalables Aprendidas para otros Sectores El desarrollo de centros digitales puede aplicarse en otros sectores. La metodología propuesta demostró ser factible y tener potencial para su aplicación en otros escenarios, porque esencialmente se conservó y su aplicación permitió realizar ajustes a las peculiaridades y cuidados de cada grupo o comunidad. Esta apertura metodológica permite que la propuesta pueda escalarse a otros sitios educativos, comunitarios e institucionales. El registro sistemático de la experiencia, así como la determinación de factores de éxito, ofrecerán recursos útiles para la replicación de tales iniciativas en diferentes entornos sociales y culturales.

Perspectivas Futuras de Investigación y Desarrollo Los hallazgos proporcionan varias áreas de investigación y desarrollo futuro en el área de las prácticas corporales alternativas. Lo que se requiere son estudios longitudinales que puedan examinar si los efectos observados son sostenibles, trabajos comparativos para evaluar las diferentes técnicas alternativas, y estudios de caso en diferentes entornos culturales y sociales. Por lo tanto, es necesario construir instrumentos teóricos más sólidos que incorporen las contribuciones de otras disciplinas, como la antropología del cuerpo y la pedagogía crítica, la psicología social o los estudios de desarrollo alternativo. 10. Hacia Sociedades Más Justas e Inclusivas Por último, pero no menos importante, la experiencia de "Rondas de Baloncesto Cooperativo" muestra que diferentes tipos de deportes y actividad física son posibles, siendo estos los que priorizan la dignidad humana, la cooperación y el buen

vivir en lugar de la competencia y el rendimiento individual. Este cambio no es solo una interfaz que deseamos, sino más bien una significancia que necesitamos para intentar construir sociedades más justas, más inclusivas y más sostenibles. Las prácticas corporales alternativas emergen como sitios privilegiados para practicar y preparar las relaciones sociales que necesitamos para responder a los desafíos apremiantes de la atomización contemporánea, la catástrofe ambiental y la represión de la sociedad. Esta propuesta indica que se puede lograr el cambio social, y puede comenzar desde lo que parecen ser pequeños cambios en cómo nos relacionamos con nuestros cuerpos y los cuerpos de los demás cada día. En ese sentido, las "Rondas de Baloncesto Cooperativo" son una semilla de cambio social que podría brotar en espacios y contextos diversos y construir el mundo más justo y solidario que urgimos.

### Referencias bibliográficas

- Distancia, U. N. (23 de 06 de 2021). *Alteraciones fundamentadas a las prácticas corporales en el desarrollo humano y postdesarrollo mediante el baloncesto*. Obtenido de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/56806>
- Gudynas, E. (02 de 2011). *Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo*. Obtenido de <http://gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>
- Soto, R. (2018). *Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis*. Obtenido de <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/c/qcagk4/search/details/nfogy2kzj?db=edsbas>