

**Fútbol Progresivo: Variación del Deporte Convencional para Fomentar la Cooperación  
Radical y la Resiliencia Emocional**

Yonier Antonio Pino Ruano

Asesor

Rafael Antonio Bajonero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Gestión Deportiva

2025

## **Dedicatoria**

A Dios, por la salud, la perseverancia y la claridad mental necesarias para emprender y culminar con éxito este importante escalón en mi formación profesional.

A mis queridos padres, por su amor incondicional, su sacrificio constante y su apoyo inquebrantable. Su ejemplo de rectitud, perseverancia y trabajo duro ha sido el faro que me guio a través de los desafíos académicos. A ellos les debo la enseñanza de que la formación va más allá del aula, y que la humildad y la persistencia son las verdaderas bases de cualquier logro duradero.

A mi familia extendida, por su paciencia y apoyo incondicional durante este periodo de estudio. Entendieron las ausencias y las horas dedicadas al diplomado, motivándome siempre a seguir adelante.

Y de manera especial, a los jóvenes y adultos del Barrio Villa García, Popayán, cuya realidad social y espíritu comunitario inspiraron la esencia del Fútbol Progresivo. Su participación en la actividad fue la demostración tangible de que la cooperación y el diálogo son las herramientas más poderosas para construir un mejor tejido social.

## Agradecimientos

Expreso mi profunda gratitud a todas las personas e instituciones que contribuyeron directa e indirectamente a la materialización de este trabajo final de Diplomado. A la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) y a la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH), por su modelo educativo inclusivo y de vanguardia que me permitió, como profesional en formación, integrar la teoría crítica con la práctica social. Su flexibilidad y rigor académico fueron clave para alcanzar este objetivo.

Al docente Rafael Antonio Bajonero, mi Asesor y Tutor. Su experiencia, rigor académico y detalladas orientaciones fueron fundamentales, no solo en la revisión formal, sino en la profundización de la relación crítica entre las Prácticas Corporales y los Enfoques de Postdesarrollo, asegurando la solidez de la fundamentación teórica de mi propuesta de Fútbol Progresivo.

A mis compañeros del grupo, quienes a través de los debates en el foro y la coevaluación constructiva me ayudaron a refinar la metodología y la claridad del lenguaje técnico. Sus perspectivas enriquecieron significativamente el análisis de los enfoques de desarrollo humano.

Finalmente y con especial énfasis, a los participantes del Barrio Villa García, Popayán. Su compromiso con la actividad experimental no solo validó la propuesta del Fútbol Progresivo, sino que me permitió observar en tiempo real cómo la reorientación del deporte puede catalizar el diálogo grupal y la cohesión comunitaria. Su disposición a aprender y cooperar fue la prueba más valiosa del impacto de este diplomado en mi práctica profesional como futuro Gestor Deportivo.

## Resumen

El Fútbol Progresivo (F.P) es una innovación pedagógica diseñada para reorientar el foco del fútbol tradicional, cambiándolo del alto rendimiento y el individualismo a la cooperación interdependiente. Surge como una propuesta alternativa para corregir los sesgos del deporte convencional que acentúan el rendimiento individual, la exclusión y limitan el desarrollo de habilidades socioemocionales importantes como la equidad y la gestión constructiva del error. Esta variación estratégica sustituye la persecución del triunfo individual por la necesidad imperiosa de la cooperación. La metodología central se basa en dos modificaciones reglamentarias claves: la Regla de la Secuencia Obligatoria (o Gol Progresivo), que exige que todos los participantes toquen el balón consecutivamente para validar la anotación, forzando la interdependencia; y la Sanción Ética (Parón Estratégico), que transforma errores significativos en pausas obligatorias para el diálogo grupal y la propuesta de soluciones estratégicas, promoviendo la autorregulación emocional. El F. P. se enmarca en el Desarrollo Humano Integral, buscando transformar la cancha en un laboratorio de habilidades sociales para la vida.

***Palabras clave:*** Cooperación, Equidad, Resiliencia, Postdesarrollo, Liderazgo.

### **Abstract**

Progressive Football (P.F.) is a pedagogical innovation designed to reorient the focus of traditional football, shifting it from high performance and individualism to interdependent cooperation. It emerges as an alternative proposal to correct the biases of conventional sport that emphasize individual performance, exclusion, and limit the development of crucial socio-emotional skills such as equity and constructive error management. This strategic variation replaces the pursuit of individual triumph with the imperative need for cooperation.

The core methodology relies on two key regulatory modifications: the Mandatory Sequence Rule (or Progressive Goal), which requires all participants to touch the ball consecutively to validate the score, enforcing interdependence; and the Ethical Sanction (Strategic Halt), which transforms significant errors into mandatory pauses for group dialogue and strategic solution proposal, promoting emotional self-regulation. P.F. is framed within Integral Human Development, aiming to transform the field into a laboratory of social skills for life.

***Keywords:*** Cooperation, Equity, Resilience, Post-development, Leadership.

## Contenido

Introducción .....	7
Justificación .....	8
Objetivos.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Fundamentación de la Actividad a partir de los Enfoques Vistos .....	10
Metodología .....	13
Evaluación del Impacto sobre el Desarrollo Humano .....	16
Resultados y Discusión.....	17
Vínculos entre la Actividad y el Enfoque del Postdesarrollo .....	17
Conclusiones .....	19
Proyección Futura: Consolidación como Estrategia Pedagógica Permanente.....	20
Referencias bibliográficas.....	22

## **Introducción**

El fútbol, como deporte global, ofrece inigualables beneficios físicos y emocionales. Sin embargo, la literatura revisada durante el curso destaca que su reglamentación tradicional, orientada a la alta competición, a menudo acentúa el rendimiento individual y la exclusión, limitando el desarrollo de habilidades socioemocionales cruciales como la equidad y la gestión constructiva del error. Este enfoque en la figura del goleador y la victoria absoluta desvía el deporte de un vehículo de desarrollo humano integral.

Como estudiante de Gestión Deportiva, propongo el Fútbol Progresivo (F.P.) como una innovación pedagógica que busca transformar la cancha en un laboratorio de habilidades sociales para la vida. El objetivo de esta actividad es proponer y fundamentar una variación reglamentaria del fútbol que sustituya el incentivo del triunfo individual por la necesidad imperiosa de la cooperación interdependiente. A través de las reglas de la Secuencia Obligatoria y la Sanción Ética, el F.P. busca promover la equidad participativa, la resiliencia emocional y el liderazgo distribuido.

## Justificación

La implementación de la variación fútbol progresivo se justifica porque es necesario y valioso llevar a cabo esta propuesta, ya que corrige los sesgos individualistas y excluyentes del deporte tradicional para alinearlos con los principios del desarrollo humano y la educación basada en valores.

**Combate el Individualismo Extremo:** El fútbol convencional, al premiar la anotación individual, genera una jerarquía donde el valor del jugador se mide por la cantidad de goles. Esto provoca la exclusión sistemática de jugadores con menos habilidad técnica. El F.P. combate este individualismo a través de la Regla de la Secuencia Obligatoria, la cual exige que todos los miembros del equipo toquen el balón de forma consecutiva para validar un gol, forzando así la interdependencia. Esto obliga al equipo a proteger y dar soporte al jugador menos hábil, ya que el éxito final depende de él. Esta regla cultiva un profundo sentido de pertenencia y valoración del esfuerzo de cada uno.

**Transforma el Error en Aprendizaje:** En el deporte tradicional, el error se traduce en un castigo (tiro libre, crítica, etc.). Este enfoque punitivo inhibe la creatividad y aumenta la ansiedad, dificultando la gestión emocional. El F.P. implementa la Sanción Ética (Parón Estratégico). Ante un error grave o no forzado, el equipo infractor recibe una pausa obligatoria para el diálogo en lugar de una ventaja para el oponente. Este tiempo se convierte en un espacio de meta-cognición donde los jugadores deben identificar el fallo y proponer la solución estratégica sin intervención externa. Esto promueve la autorregulación emocional y cambia la percepción del error, viéndolo como una pausa para planificar en lugar de una fuente de culpa.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Transformar la práctica del fútbol en un vehículo para el Desarrollo Humano Integral a través de la reorientación de sus reglas hacia la cooperación interdependiente, la equidad participativa y la gestión constructiva del error.

### **Objetivos Específicos**

Garantizar que cada participante, independientemente de su nivel de habilidad, sea un elemento esencial e irremplazable para la consecución del objetivo (la anotación).

Fomentar la toma de decisiones compartida y la planificación táctica grupal bajo presión, especialmente durante las pausas reflexivas obligatorias.

Incrementar la capacidad del equipo para manejar la frustración inherente, enseñando a convertir el error en un punto de partida para el diálogo y la mejora continua.

Insistir a que todos los miembros del equipo asuman de manera rotativa el rol de iniciador de la acción y la responsabilidad de guiar al equipo en diferentes fases del juego, promoviendo el liderazgo distribuido.

### **Fundamentación de la Actividad a partir de los Enfoques Vistos**

El diplomado comenzó explicando el desarrollo humano desde una perspectiva economicista, la cual propone el crecimiento del producto interno bruto (PIB) como la métrica central del progreso. Sin embargo esta visión ha demostrado ser insuficiente para abordar problemas como la desigualdad social y la exclusión.

Posteriormente, se revisaron tres enfoques que cuestionan esa perspectiva: el enfoque de desarrollo según las Naciones Unidas (que sostiene que el desarrollo no es solo económico, sino social y medio ambiental), el enfoque de necesidades y satisfactores de Max Neef, y el enfoque del Postdesarrollo. El fútbol progresivo se sitúa en esta crítica, proponiendo que el desarrollo en el deporte debe medirse por la calidad de las interacciones sociales y la capacidad de agencia del colectivo, y no solo por la consecución de una meta externa (La victoria).

### **El Deporte Convencional como Reproductor del Individualismo**

El deporte de alta competencia se convierte a menudo en un microcosmos que refuerza los valores individualistas y jerárquicos de la sociedad capitalista. La estructura de recompensa (fama, salario, goles) se centra en el individuo sobresaliente, marginando al resto. Esto es particularmente problemático en contextos sociales donde la cooperación y la solidaridad son las necesidades fundamentales para la cohesión comunitaria (Max Neef). La propuesta del F.P. busca subvertir esta lógica, utilizando el rediseño reglamentario para forzar la interdependencia y crear un ambiente donde el valor de cada jugador está condicionado a la valoración del otro, un principio ético esencial para el "Buen Vivir" (Gudynas, 2011).

## **Vínculo con el Enfoque del Postdesarrollo**

El Enfoque del Postdesarrollo propone que diversas comunidades construyen su propio bienestar local (no universal) haciendo frente a las complejidades del entorno y de la sociedad en la que viven, la actividad alterativa del F.P. se relaciona directamente con este enfoque porque:

### **La Construcción de Bienestar Local**

El F.P. rechaza la métrica universalista del deporte tradicional (victoria absoluta, rendimiento individual, maximización de goles). En su lugar establece que el bienestar dentro del micro-sistema social del juego se define por la capacidad del grupo para cooperar y dialogar. La meta se traslada de "ganar a toda costa" a "progresar juntos y aprender del error". Esto es la comunidad de jugadores construyendo su propia definición de éxito y bienestar social en el contexto del juego.

### ***Hacer Frente a las Complejidades Sociales***

La práctica interviene activamente para mitigar la complejidad social del individualismo extremo y la exclusión que se manifiestan en el fútbol convencional. Al obligar a la interdependencia con la Secuencia Obligatoria, el F.P. fuerza un cambio conductual y ético, demostrando que la solución a la complejidad (lograr el gol) reside en la inclusión radical y la valoración del esfuerzo de cada uno.

**Fomento de la Autonomía y la Reflexión:** La Sanción Ética promueve la autorregulación emocional y la autonomía. En lugar de depender de una autoridad externa (el mediador o entrenador) para resolver un error, el equipo infractor debe dialogar y proponer la solución. Esta autonomía en la gestión del conflicto es un pilar del Postdesarrollo, donde las comunidades son agentes activos en la solución de sus problemas.

## Metodología

La metodología se centra en el diseño de una variación deportiva y la aplicación de la reflexión guiada (debriefing) como fase de interiorización. El diseño no fue aleatorio, sino intencionalmente "participativo" en su espíritu, buscando que las reglas emergieran de una necesidad social real la de inclusión. Cada regla fue concebida como un dispositivo pedagógico para forzar un comportamiento ético-social que no ocurre de forma natural en el deporte competitivo.

### Diseño de la Actividad y Reglamentación del F.P

La actividad se desarrolló aplicando tres modificaciones reglamentarias al fútbol de salón o campo reducido:

#### *El Gol Progresivo*

Para que un gol sea válido, todos los miembros del equipo deben haber tocado el balón consecutivamente y de forma controlada antes de que el balón entre a la Zona de Ataque (Z3). Transforma el pase de un simple medio a un fin colaborativo, premiando la paciencia, la precisión y la coordinación grupal sobre la velocidad individual. La interdependencia se convierte en la única ruta estratégica.

**La Sanción Ética (Parón Estratégico):** Una falta o un error no forzado que interrumpa el flujo de manera significativa obliga a un Tiempo Muerto de Planificación de 30-45 segundos. El equipo infractor debe dialogar y proponer la estrategia para la reanudación sin intervención del mediador. Desvía el foco de la culpa individual al diálogo grupal, convirtiendo la sanción en un tiempo para el aprendizaje cognitivo y la gestión activa de la frustración.

**Rotación Táctica y Liderazgo Distribuido:** El jugador que inicia la secuencia de pases debe ser diferente en cada nueva secuencia exitosa (Iniciador Rotativo). Además, ningún jugador

puede permanecer en la Zona de Ataque (Z3) por más de 60 segundos. Garantiza que todos asuman el riesgo y la responsabilidad de iniciar el ataque y experimentar la presión de la finalización, promoviendo la adaptabilidad de roles y un liderazgo que es situacional y compartido.

### **Población que Participó en la Actividad**

La actividad fue aplicada a un grupo heterogéneo de la comunidad del Barrio Villa García en la ciudad de Popayán, Cauca. La población incluyó a jóvenes y adultos, buscando un rango de edad amplio para simular la complejidad de la interacción social en la vida real.

### **Ubicación y Contexto Social**

La ciudad de Popayán, con su rica herencia cultural, alberga diversos barrios periféricos como Villa García. Este barrio, en particular, fue seleccionado por su perfil socioeconómico mixto, donde los espacios de recreación organizada y enfocada en valores suelen ser limitados. La implementación de la actividad en este contexto dota a la propuesta de una alta relevancia social, ya que busca incidir directamente en la cohesión y la resolución pacífica de conflictos, esenciales para el capital social del barrio.

### ***Demografía de los Participantes***

Se trabajó con un grupo de 20 participantes, divididos equitativamente en dos equipos de 10. El rango de edad fue intencionalmente amplio, incluyendo jóvenes (14 a 18 años) y adultos jóvenes (19 a 25 años).

**Perfil de Habilidad:** El grupo fue heterogéneo en términos de habilidad deportiva. Esta condición es indispensable para que la Regla de la Secuencia Obligatoria funcione como un dispositivo de equidad, obligando a los jugadores con mayor experiencia técnica a proteger la participación de los novatos o menos hábiles, tal como se plantea en la fundamentación de la actividad. La mezcla de edades y habilidades simuló las dinámicas sociales cotidianas, aumentando la validez ecológica de los resultados.

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

El impacto se evaluó mediante la reflexión guiada (debriefing) inmediatamente después de la sesión de juego. Esta técnica busca interiorizar las experiencias del juego a través del diálogo, conectando directamente las acciones de la cancha con la vida comunitaria y cotidiana.

### **Los Pasos Realizados Fueron**

Se preguntó a los participantes cómo sintieron la necesidad de pasar el balón al compañero que estaba más incómodo o menos hábil y qué hicieron para proteger ese pase clave.

Se indagó si lograron escuchar todas las ideas durante los Parones Estratégicos y qué se aprendió sobre la importancia de la planificación antes de la ejecución.

Se preguntó sobre las emociones que surgieron cuando la secuencia se rompió en la última zona y cómo logró el equipo motivarse para reiniciar el proceso.

### ***Redefinición de la Métrica de Éxito***

El F.P. logró desvincular el éxito del rendimiento individual. La mayor frustración reportada en el debriefing no fue la derrota en el marcador, sino la ruptura de la secuencia en el pase del compañero, especialmente del que requería más apoyo. Esto obligó a la comunidad de jugadores (jóvenes y adultos) a construir una ética de apoyo y a valorar el esfuerzo de coordinación y paciencia como el verdadero logro. Este proceso de revaloración es una forma de construcción de bienestar propio que se aleja de la lógica economicista.

**Agencia Autónoma ante el Conflicto:** La Sanción Ética fue fundamental para promover la autonomía. Al transformar el error en una pausa para el diálogo, los equipos ejercieron su agencia para resolver sus problemas estratégicos sin intervención.

## **Resultados y Discusión**

La implementación del Fútbol Progresivo (F.P.) generó resultados significativos que demuestran su potencial para reorientar las prácticas corporales hacia el Desarrollo Humano. Los principales hallazgos confirman el vínculo directo de la actividad con el Enfoque del Postdesarrollo.

### **Vínculos entre la Actividad y el Enfoque del Postdesarrollo**

El F.P. demostró ser una micropolítica que construye un modelo de desarrollo social en el campo, cumpliendo con los principios del Postdesarrollo al redefinir el "éxito" de la práctica en el contexto de Villa García.

#### ***Redefinición de la Métrica de Éxito en la Comunidad***

El F.P. logró desvincular el éxito del rendimiento individual. La mayor frustración reportada en el debriefing no fue la derrota en el marcador, sino la ruptura de la secuencia en el pase del compañero, especialmente del que requería más apoyo. Esto obligó a la comunidad de jugadores (jóvenes y adultos) a construir una ética de apoyo y a valorar el esfuerzo de coordinación y paciencia como el verdadero logro. Este proceso de revaloración es una forma de construcción de bienestar propio que se aleja de la lógica economicista.

**Agencia Autónoma ante el Conflicto:** La Sanción Ética fue fundamental para promover la autonomía. Al transformar el error en una pausa para el diálogo, los equipos ejercieron su agencia para resolver sus problemas estratégicos sin intervención. Este proceso de autorregulación y agencia es esencial para el desarrollo humano y es un postulado clave del Enfoque del Postdesarrollo, donde las comunidades (el equipo en este caso) son protagonistas de su propio proceso de desarrollo.

***Impacto sobre el Desarrollo Humano:*** La actividad generó impactos positivos en las habilidades socioemocionales, aplicables al contexto comunitario de Popayán:

***Equidad y Cooperación:*** La Secuencia Obligatoria forzó la inclusión sistemática, demostrando a los participantes que la habilidad de un individuo solo sirve si está al servicio del colectivo. Esta dinámica es vital para fortalecer lazos sociales y reducir las brechas generacionales y de habilidad, promoviendo una cultura de valoración mutua.

***Resiliencia y Aprendizaje:*** El Parón Estratégico logró su objetivo de convertir la frustración en diálogo productivo. Los participantes aprendieron a canalizar la emoción negativa en la búsqueda de soluciones estratégicas, mejorando la comunicación bajo presión y la capacidad de persistir tras el fracaso, habilidades transferibles a la resolución de conflictos comunitarios.

***Liderazgo Distribuido y Adaptabilidad:*** Los resultados señalan que la actividad alterativa fue efectiva en reorientar la cultura deportiva hacia el diálogo grupal, la valoración del esfuerzo de cada uno, y la adaptación de roles, indicadores esenciales de un modelo de desarrollo basado en la calidad de las interacciones sociales. La rotación de roles capacitó a los participantes para asumir el riesgo y la responsabilidad de guiar al equipo, promoviendo la habilidad de adaptarse a diferentes demandas.

## Conclusiones

Los impactos sobre el desarrollo humano de la actividad propuesta se acercan a los argumentos teóricos acerca de prácticas corporales y desarrollo humano revisados durante el curso.

### **Alineación con el Desarrollo Alternativo**

Al implementar reglas que exigen la cooperación radical y que transforman el error en una oportunidad de diálogo reflexivo, el F.P. se alinea con la crítica de Soto Lagos (2018), quien aboga por una nueva praxis en el deporte que trascienda la orientación puramente competitiva. La variación F.P. reorienta el deporte como un laboratorio de habilidades sociales para el Desarrollo Humano Integral.

### ***Énfasis en el Buen Vivir:***

El F.P. promueve el "buen vivir" a través de la equidad participativa y la resiliencia emocional. La Secuencia Obligatoria fuerza a los equipos a valorar el esfuerzo de cada jugador como irremplazable, lo que genera un profundo sentido de pertenencia y bienestar colectivo, contrario al ambiente punitivo del deporte tradicional. El F.P. se convierte en un modelo de práctica corporal donde el proceso cooperativo es más valioso que el resultado final.

**Liderazgo Situacional:** La rotación de roles y la gestión del Parón Estratégico capacitan a los participantes para asumir el riesgo y la responsabilidad de guiar al equipo, promoviendo la habilidad de adaptarse a diferentes demandas, un indicador clave del desarrollo humano en la vida cotidiana.

En conclusión, el Fútbol Progresivo demuestra que el rediseño intencional de las prácticas corporales puede ser la herramienta pedagógica que convierte el deporte en un auténtico agente de cambio para el desarrollo humano, tal como lo demandan los enfoques críticos revisados en el diplomado.

### **Proyección Futura: Consolidación como Estrategia Pedagógica Permanente**

La implementación debe evolucionar de un experimento a una práctica institucionalizada, lo cual requiere:

#### **Sistematización de la Reflexión**

Integrar el debriefing no como un paso opcional, sino como una fase obligatoria en cada sesión. Se propone la creación de un Diario de Campo Comunitario (físico o digital) donde los participantes documenten reflexiones, garantizando que el aprendizaje sea continuo y que la responsabilidad ética sea internalizada.

#### ***Evaluación Participativa:***

La comunidad de jugadores debe ser el principal agente evaluador del reglamento. Se sugiere realizar reuniones trimestrales de "Revisión y Adaptación Ética" para discutir las reglas y proponer mejoras. Esto refuerza la autonomía y la agencia de los participantes, pilares del Postdesarrollo.

**Adaptación a Distintos Contextos (Educativo y Comunitario):** La versatilidad del F.P. permite su extensión a otros ámbitos, amplificando su impacto social:

***Adaptación Curricular:*** Proponer al F.P. como unidad didáctica en la asignatura de Educación Física en colegios. Esto transformaría la clase en un laboratorio de aprendizaje cívico, utilizando la cooperación interdependiente y la gestión del error para enseñar valores cívicos fundamentales.

***Inmersión en Programas de Prevención:*** El F.P. es ideal para programas deportivos en zonas de alta vulnerabilidad. La Sanción Ética ofrece un mecanismo pacífico para que los jóvenes gestionen la frustración sin recurrir a la agresión, canalizando la emoción en diálogo estratégico.

***Desarrollo de un Manual Técnico:*** Es imperativo elaborar un manual que detalle la reglamentación, las variaciones de juego para diferentes grupos etarios y niveles de habilidad, y, fundamentalmente, las directrices para la implementación efectiva del debriefing y la evaluación participativa.

El cumplimiento de esta proyección asegurará que el Fútbol Progresivo se afiance como un modelo de práctica corporal que contribuye efectivamente al desarrollo humano y a la transformación social.

### Referencias bibliográficas.

- 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>
- Gudynas, E. (2011). *Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo.* *América Latina en movimiento*, 462, 1-20.  
<http://gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>
- Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport*, 9(1), 29-44. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24>