

Voleibol comunitario como estrategia de desarrollo humano, expresión corporal y apropiación del espacio público.

Juan Esteban Ramos Tamayo

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Gestión deportiva.

2025.

Resumen

Este trabajo presenta una propuesta de intervención basada en el voleibol comunitario como una práctica corporal alternativa, desarrollada en el contexto de la ciudad de Palmira (Colombia), con el objetivo de promover el desarrollo humano integral, el bienestar emocional y el uso consciente del espacio público. Esta iniciativa parte de la necesidad de resignificar la experiencia deportiva desde enfoques más humanos e inclusivos, en contraste con los modelos convencionales que priorizan el rendimiento físico, la competencia estricta y la exclusión de quienes no cumplen ciertos estándares técnicos o corporales.

La jornada de intervención fue diseñada como una experiencia recreativa y participativa, abierta a jóvenes vinculados al club de voleibol local, quienes participaron activamente en una dinámica estructurada en cuatro fases principales: bienvenida e integración, calentamiento lúdico, partido de voleibol adaptado y cierre reflexivo. La actividad se llevó a cabo en la cancha pública del Colegio Rafo, un escenario que permitió resignificar el espacio como lugar de encuentro, expresión y pertenencia comunitaria.

La propuesta se basa en la combinación de dos enfoques en el marco conceptual: por un lado, el Buen Vivir como modelo de desarrollo alternativo fundamentado en la convivencia armoniosa y el respeto hacia la naturaleza y la vida comunitaria y, por otro lado, el desarrollo humano en términos propuestos especialmente por autores como Amartya Sen y Max-Neef, los cuales han argumentado que el bienestar de las personas no es equiparable a variables económicas o materiales, sino a las oportunidades reales de vivir con dignidad, expresarse, participar y relacionarse en comunidad. En este sentido, el deporte es entendido como un medio para

expandir capacidades humanas, construir sentido de comunidad y generar experiencias significativas de cuidado mutuo.

Asimismo, el cuerpo es asumido como una construcción social, histórica y emocional, más allá de su dimensión biológica. Desde este punto de vista, las prácticas corporales alternativas permiten que el cuerpo se convierta en territorio de expresión, comunicación y transformación. Durante la intervención se observó cómo los participantes vivieron el juego no como un acto mecánico, sino como un espacio para liberar tensiones, construir vínculos y habitar el movimiento desde el disfrute y la libertad.

La metodología empleada fue cualitativa y participativa, con un énfasis en la escucha activa del acompañamiento de los actores locales y en la observación directa de la jornada. A través de las percepciones y comentarios espontáneos de los participantes, fue posible evaluar que se sintieron acogidos, incluidos, y emocionalmente beneficiados por la experiencia. Las valoraciones permitieron identificar impactos positivos en la confianza, el respeto, la integración grupal y la resignificación del cuerpo como fuente de bienestar. Los resultados obtenidos ratifican el valor del deporte comunitario como estrategia de transformación social, especialmente en contextos donde el deporte competitivo ha excluido a ciertos sectores. En conclusión, este proyecto demuestra que prácticas como el voleibol comunitario, cuando se viven desde lo alternativo, lo lúdico y lo colectivo, tienen un gran potencial para fortalecer el tejido social, activar el espacio público y dignificar la experiencia corporal.

Palabras clave: Voleibol comunitario, Práctica corporal, Desarrollo humano, recreación, Espacio público.

Abstract

This paper presents a project based on community volleyball as an alternative physical practice, carried out in the city of Palmira, Colombia. The main goal was to promote human development, emotional well-being, and the positive use of public space. The idea comes from the need to give new meaning to sports, not only as competition, but also as a way to connect, share, and feel good. It is a different way to do sports — more human, more inclusive, and more respectful of emotions and diversity.

The activity was a recreational and group-based experience. It included young people who are part of the local volleyball club. The event had four main parts: a welcome and group integration, a fun warm-up, a game of adapted volleyball, and a final talk where everyone shared their thoughts. It was done at the public court of Colegio Rafo, a place that was used as a space for joy, meeting, and expression.

This proposal is supported by ideas from the Buen Vivir model, which is about living in harmony with people, the environment, and the community. It also uses the human development approach by authors like Amartya Sen and Max-Neef, who say that being well is not only about money or performance, but about having real chances to express yourself, make decisions, and be part of society. In this view, sport is a tool to grow as a person, feel better, and build community.

Also, this project sees the body as something more than just physical. It is emotional, social, and cultural. The body can express feelings, share memories, and connect with others. In this activity, people didn't play to win — they played to enjoy. Through the game, they could relax, feel safe, and express themselves in a natural and respectful way.

The method used was simple but effective. It focused on participation, local support, and direct observation. At the end of the event, the young people shared how they felt. Many said they felt welcomed, happy, and part of the group. These reactions showed that the activity helped in different ways: building trust, improving social relations, and making the body feel good again — not as something to control, but something to live with joy.

The results show that community sports, when done in an alternative and playful way, can help improve social life, reduce exclusion, and make public spaces more active and friendly. In conclusion, community volleyball, when lived in this different way, is not only a game — it becomes a way to connect people, create emotional well-being, and support human development through physical activity.

Keywords: Community volleyball, Physical practice, Human development, Recreation, Public space

Tabla de contenido

Introducción	7
Justificación	10
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	13
Objetivos cumplidos	13
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos.....	15
Contenido del Trabajo – Metodología	17
Resultados y discusión.....	20
Conclusiones	22
Referencias Bibliográficas	24

Introducción

El deporte, más allá de su dimensión competitiva y con reglas, puede ser una herramienta para cambio social y fortalecimiento del bienestar individual y grupal. Aunque se ha promovido desde una forma de pensar en rendimiento físico, competencia y búsqueda de resultados que se pueden contar, hay muchas maneras de usar el cuerpo en movimiento que pasan esas estructuras comunes. Siguiendo estas ideas, las maneras diferentes de usar el cuerpo dan una forma distinta de ver el deporte: una manera más libre, que muestra emoción, incluyente y conectada a lo humano.

Este enfoque alternativo no niega los beneficios del deporte competitivo, pero sí invita a mirar más allá para incluir otras dimensiones del cuerpo y de la actividad física que han sido descuidadas. En lugar de enfocarse en la eficiencia, el control o la mejora del desempeño, las prácticas corporales alternativas se centran en la vivencia del cuerpo como territorio de experiencia, memoria y emoción. Se trata de reconocer que el cuerpo no solo corre, salta o lanza: también siente, recuerda, comunica, se vincula y se transforma en relación con los demás y con su entorno (Prieto & Castro, 2015).

Desde esta perspectiva, el deporte puede convertirse en una herramienta pedagógica, emocional y social. Puede servir como medio para fortalecer la autoestima, para generar lazos comunitarios, para darle sentido al espacio público y para promover el Buen Vivir. Este último concepto, inspirado en los saberes ancestrales andinos y enmarcado en propuestas críticas al desarrollo tradicional, plantea que el bienestar no se alcanza únicamente por el éxito individual o el consumo, sino por la armonía entre las personas, el entorno natural y las formas colectivas de organización y cuidado (Gudynas, 2011).

La siguiente propuesta surge precisamente desde esta reflexión en torno al deporte, y específicamente al voleibol comunitario, como una práctica corporal alterativa orientada al desarrollo humano. El objetivo principal fue dar a entender la vivencia deportiva dentro del espacio público, utilizando el juego como herramienta para fomentar la inclusión, la expresión emocional y el fortalecimiento del tejido social. Para ello, se utilizó jornada recreativa no competitiva, llevada a cabo en un escenario abierto de la ciudad de Palmira, en el departamento del Valle del Cauca, Colombia.

La elección del voleibol como eje de la actividad no fue casual. Este deporte, por su naturaleza colectiva y adaptable, permite múltiples formas de participación, más allá de la habilidad técnica o el conocimiento reglamentario. Su estructura rotativa y su lógica de equipo favorecen la cooperación, el diálogo corporal y el respeto mutuo. Además, al realizarse en un espacio público como la cancha del Colegio Rafo se buscó también dar sentido al territorio, transformándolo en un lugar de encuentro, cuidado y recreación activa.

La intervención fue posible gracias al apoyo de un club deportivo local y a la participación de jóvenes vinculados al mismo, ya sea como integrantes actuales o egresados. Esta alianza permitió que la actividad contara con acompañamiento técnico, con experiencia comunitaria y con un ambiente de confianza que favoreció la participación libre y el disfrute colectivo. La jornada tuvo una duración de aproximadamente una hora, estructurada en cuatro fases: bienvenida e integración, calentamiento lúdico, partido de voleibol adaptado y cierre reflexivo con comentarios y testimonios de los participantes.

Esta práctica corporal alternativa fue pensada desde un enfoque de desarrollo humano integral, inspirado en autores como Amartya Sen y Max-Neef, quienes plantean que el desarrollo no puede entenderse solo como crecimiento económico, sino como la expansión de las

capacidades reales de las personas para ser, hacer y convivir de manera plena. En esta lógica, el cuerpo y el juego se reconocen como dimensiones fundamentales del desarrollo, ya que permiten explorar, expresar y construir vínculos significativos con uno mismo, con los otros y con el entorno.

Justificación

El crecimiento de formas de hacer deportes diferentes como esta, es clave en lugares donde el deporte ha sido visto desde una perspectiva que solo busca ganar, niega a otros o se centra solo en el cuerpo. En muchos grupos, especialmente a nivel local o de la comunidad, el deporte está restringido por la idea de que solo los “mejor” o la que está mejor capacitados tienen un lugar dentro de las canchas o en los juegos organizados. Lo anterior deja fuera a quienes buscan en el deporte una forma de expresarse, compartir o simplemente estar bien. El manejo de métodos de actividad corporal diferentes, como esta, se torna vital en ciertos tipos de lugares donde el juego ha sido mirado comúnmente desde un punto de vista solo interesado en ganar, que deja a otros fuera o que solo ve el físico. En muchos grupos, sobre todo a nivel local o en comunidades, la experiencia del juego se restringe por la idea de que solo los "aptos" o la gente mejor entrenada tiene un lugar dentro de canchas o eventos armados. Esto excluye a los que buscan un camino para convivir, expresarse y sentirse bien en el deporte. En ese sentido, esta propuesta de voleibol comunitario representa una manera distinta de vivir el deporte. No se trata solo de mover el cuerpo ni de cumplir con una rutina física: se trata de convertir la actividad deportiva en un escenario donde se pueda sentir, compartir, comunicar, conocerse y reconocerse. El voleibol, en este caso, no actúa únicamente como una herramienta para el ejercicio o el entrenamiento, sino como un espacio de encuentro, de expresión emocional y de transformación social. Desde lo más sencillo —como un pase de balón o una rotación en la cancha— se abren puertas hacia experiencias que fortalecen vínculos humanos, estimulan la confianza personal y resignifican el uso del espacio público.

Una práctica corporal alternativa, como la desarrollada en esta jornada, responde a la necesidad de pensar el deporte desde una mirada más humana, más integral y respetuosa de la

diversidad. Esta necesidad surge en gran parte por las dinámicas del deporte convencional que, aunque ofrecen beneficios, muchas veces también refuerzan lógicas de exclusión, competencia extrema y presión psicológica. En cambio, cuando el deporte es vivido desde lo alternativo, se convierte en una experiencia que valora lo relacional por encima de lo técnico, lo colaborativo por encima de lo individual, y lo expresivo por encima de lo estrictamente normativo.

La razón también va en un lugar real y cercano. En sitios como Palmira, y en varios lugares urbanos de Colombia, hay espacios para jugar deportes que no se usan mucho o se han cambiado a solo competir o entrenar formal. Volver a usar esos sitios por el juego, por incluir a todos y con diversión libre, es una forma de darles su trabajo social. Por eso que esta cosa se hizo en un área abierta —como lo fue la del Colegio Rafo— no fue algo poco importante: ahí el puesto se sintió colectivo, libre y amable. Además, muchas veces los jóvenes se encuentran con rutinas que no los dejan sacar emociones sanamente. El deporte divertido sin reglas duras ni presión por ganar puede dar un camino para soltar esas emociones, quitar el estrés y formar bienestar juntos. El deporte recreativo, sin reglas estrictas ni presión por el rendimiento, puede ofrecer una vía para canalizar esas emociones, para liberar tensiones y para construir bienestar de forma colectiva. A través del juego se expresan sentimientos que no siempre se pueden decir con palabras: frustración, alegría, miedo, orgullo, cansancio, esperanza. Y eso hace que el cuerpo, como territorio de memoria y emoción, tenga un lugar central en este tipo de prácticas.

Desde esta visión, el deporte no tiene que medirse por medallas o campeonatos, sino por su capacidad de construir comunidad, salud y sentido de pertenencia. Justamente, el voleibol comunitario que aquí se propone encarna estos principios: es un acto de cuidado, de respeto, de alegría compartida.

Objetivos

Objetivo General

El objetivo principal de este proyecto es crear una experiencia deportiva diferente, que no se centre en ganar o perder, ni en quién es más fuerte o rápido, sino en brindar un espacio seguro, amigable e inclusivo donde todas las personas puedan moverse, participar y sentirse valoradas. A través del voleibol comunitario como práctica corporal alternativa, se quiere que quienes participan puedan reconocerse, ganar confianza en su cuerpo, y disfrutar del juego sin sentirse presionados o juzgados.

En muchas actividades deportivas, el rendimiento y los resultados son lo más importante. Pero en este caso, la idea es mostrar que el deporte también puede servir para expresarse, liberar emociones, hacer amigos y sentirse parte de un grupo. Esta práctica no busca que las personas sigan reglas estrictas o compitan entre sí, sino que puedan moverse con libertad, jugar con otros y vivir el momento con alegría.

El cuerpo aquí no se ve solo como algo físico, sino como algo que también siente, recuerda y se comunica con los demás (Prieto & Castro, 2015). Por eso, se quiere que esta actividad ayude a mejorar no solo la parte física, sino también la parte emocional y social de cada persona.

También se busca recuperar el valor del espacio público, como un lugar donde se puede jugar, convivir y cuidarse entre todos. No se trata solo de usar una cancha, sino de hacerla un lugar de encuentro donde se construya comunidad.

Objetivos Específicos

Fortalecer la autoestima, la cooperación y la comunicación a través de la dinámica del juego colectivo.

Se busca que, mediante la participación en una experiencia de voleibol comunitario, los participantes desarrollen una mayor confianza en sí mismos, aprendan a colaborar en grupo, y encuentren en el juego un medio para expresarse y comunicarse con libertad, respeto y sentido de pertenencia dentro de un espacio seguro.

Promover el uso consciente del espacio público como escenario de bienestar comunitario.

El objetivo es incentivar la recuperación simbólica y activa de espacios como parques o canchas públicas, convirtiéndolos en lugares donde se fomente la convivencia, el cuidado mutuo y el disfrute del movimiento, fortaleciendo así el vínculo entre las personas y su entorno inmediato a través de prácticas deportivas accesibles e inclusivas.

Objetivos cumplidos

Promover el desarrollo humano a través de una práctica corporal alternativa
Se logró mediante una jornada recreativa inclusiva, donde los participantes fortalecieron la confianza, la cooperación y la vivencia del cuerpo como herramienta de bienestar emocional y social.

Fomentar el uso consciente y positivo del espacio público

La actividad se realizó en la cancha del Colegio Rafo, permitiendo resignificar este espacio como un lugar de encuentro, cuidado y pertenencia comunitaria.

Estimular la expresión emocional y la participación

Los adolescentes participantes manifestaron sensaciones de alegría, relajación y motivación, lo cual fue evidente tanto en el juego como en los testimonios espontáneos recogidos al finalizar la actividad.

Favorecer la inclusión de diferentes niveles de habilidad y experiencia

No se aplicaron criterios de selección excluyentes; se permitió la participación libre, con reglas adaptadas, lo cual facilitó la integración de todos los presentes.

Aplicar una metodología centrada en el juego, la colaboración y la construcción colectiva

Se cumplió a través de dinámicas lúdicas y un partido sin competencia, que favorecieron el respeto mutuo y el fortalecimiento de vínculos sociales.

Evaluar el impacto de la práctica desde un enfoque cualitativo

Se aplicó una evaluación informal mediante observación directa y entrevistas breves, permitiendo identificar efectos positivos sobre el estado de ánimo, la participación y el sentido de comunidad.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

1. El cuerpo como construcción social

Según Prieto y Castro (2015), el cuerpo no es solo una entidad biológica, sino también un espacio donde se inscriben significados culturales, sociales y emocionales. Las prácticas corporales nos permiten reconocer cómo el cuerpo actúa como territorio de identidad, expresión y resistencia. En este sentido, prácticas como el voleibol comunitario, cuando se desprenden de la lógica del rendimiento, posibilitan una experiencia distinta del cuerpo: se juega, se ríe, se comparte, se siente.

2. El Buen Vivir y el desarrollo humano

Gudynas (2011) y Max-Neef (1993) coinciden en que el desarrollo no debe entenderse solo como crecimiento económico, sino como la capacidad de las personas y comunidades de vivir con dignidad, en armonía consigo mismas, con los otros y con la naturaleza. El Buen Vivir propone una visión del bienestar orientada hacia lo colectivo, en la sustentabilidad y en el disfrute compartido. En este proyecto, esa filosofía se encarna en la recuperación del parque como espacio de juego, donde la competencia cede ante el encuentro.

3. Prácticas corporales en el espacio público

Guzmán-Ariza et al. (2017) explican que el espacio público, cuando se activa a través del movimiento y la expresión corporal, se transforma en un tipo territorio de salud comunitaria. El deporte no solo es recreación: es una apropiación simbólica, es defensa del territorio, es recuperación de lo colectivo. Esta propuesta contribuye y se alinea con esa visión, al fomentar el uso del parque como lugar de pertenencia, inclusión y alegría.

Esta práctica de voleibol comunitario se relaciona con el enfoque del Buen Vivir, entendido como una forma alternativa de pensar el desarrollo humano desde la armonía con el entorno, la inclusión social y la revalorización de lo colectivo por encima del interés individual (Gudynas, 2011). La propuesta se alinea con estos principios al fomentar relaciones respetuosas, solidarias y afectivas a través del juego, donde el bienestar emocional y el disfrute compartido se convierten en elementos centrales.

Desde la perspectiva de las prácticas corporales en el espacio público, la actividad adquiere un valor adicional al llevarse a cabo en un espacio público del colegio Rafo. Este uso del espacio público no solo refuerza el sentido de pertenencia, sino que también promueve el cuidado colectivo, la apropiación saludable del territorio y el fortalecimiento de la salud comunitaria (Prieto & Castro, 2015). Así, el cuerpo se convierte en un mediador entre el entorno físico y el tejido social, configurando escenarios que favorecen la inclusión, la paz y la participación en la vida cotidiana del territorio.

Contenido del Trabajo – Metodología

La actividad desarrollada fue una práctica corporal alternativa basada en el voleibol comunitario. Tuvo una duración aproximada de una hora y se realizó en un espacio público: la cancha del Colegio Rafo, en la ciudad de Palmira, Valle del Cauca. Esta intervención hace parte de una estrategia que promueve el desarrollo humano, la inclusión social y la apropiación positiva del espacio público, entendiendo este como un escenario donde es posible construir bienestar colectivo a través del movimiento, el encuentro y el juego compartido.

La jornada fue posible gracias al acompañamiento del entrenador del club local de voleibol, quien colaboró activamente durante toda la sesión. Su rol fue fundamental, ya que no solo guió la parte técnica y recreativa, sino que también generó confianza y motivación entre los participantes. Esta colaboración permitió estructurar una experiencia que se alejó del modelo deportivo competitivo, enfocándose más bien en la cooperación, la libertad de expresión y el disfrute corporal sin presiones.

Características de la población participante

La población que participó en la actividad estuvo compuesta principalmente por adolescentes, en su mayoría estudiantes del sector y jóvenes vinculados al club de voleibol. La convocatoria fue abierta y comunitaria, lo cual permitió reunir un grupo diverso, con distintos niveles de experiencia deportiva. La actividad no exigió condiciones físicas particulares, permitiendo la participación libre, espontánea y voluntaria.

Paso a paso de la actividad realizada

La estructura de la jornada se organizó en cuatro fases secuenciales, buscando generar un ambiente de confianza, movimiento consciente, juego libre y reflexión colectiva:

Apertura (10 minutos)

Círculo de bienvenida con presentación general.

Introducción breve al sentido de la práctica: jugar por el disfrute, no por la competencia.

Activación del grupo con una pregunta reflexiva: “¿Qué significa para ti jugar sin presión?”

Calentamiento lúdico (10 minutos)

Dinámicas suaves de movilidad y coordinación por parejas y grupos pequeños.

Actividades recreativas con enfoque en el trabajo colaborativo y el contacto respetuoso entre participantes.

Se fomentó la participación sin exigencias físicas.

Partido de voleibol adaptado (30 minutos)

Juego sin conteo de puntos, sin posiciones fijas ni reglas estrictas.

Se usó una red baja y se permitieron variaciones como múltiples toques, rotaciones libres y pausas por consenso.

El objetivo fue fomentar el compañerismo, la comunicación, el respeto y la diversión.

El entrenador del club apoyó facilitando los ejercicios, guiando al grupo y asegurando la inclusión de todos.

Cierre (10 minutos)

Círculo final con espacio para compartir emociones y aprendizajes.

Se realizaron entrevistas tipo testimonio, donde algunos participantes expresaron cómo se sintieron y qué valoraban de la jornada.

Se grabaron dos testimonios: uno de un participante (Camilo) y otro del entrenador colaborador (Esteban López), quienes destacaron el valor emocional y social de la experiencia.

Evaluación del impacto sobre el desarrollo humano

La evaluación fue de carácter cualitativo, y se centró en analizar el impacto que tuvo la actividad en dimensiones clave del desarrollo humano como: la expresión emocional, el sentido de pertenencia, la integración comunitaria y la percepción del cuerpo como herramienta de bienestar.

Instrumentos aplicados:

Observación directa: registro de la interacción, el lenguaje corporal y la disposición al juego.

Testimonios grabados: entrevistas breves que recogieron percepciones subjetivas de los participantes.

Notas de campo: relato reflexivo de lo vivido por el organizador y el entrenador acompañante.

Resultados:

Se evidenció una alta participación espontánea de los adolescentes, con un ambiente emocionalmente positivo.

Los participantes valoraron la práctica como una oportunidad para distraerse del estrés, liberar tensiones y fortalecer los lazos de confianza.

El entrenador del club destacó el uso del espacio público como herramienta de prevención y desarrollo social.

Resultados y discusión

La jornada de voleibol comunitario desarrollada en la cancha del Colegio Rafo permitió observar múltiples impactos positivos en los participantes y en la dinámica del espacio público. Estos resultados confirman que las prácticas corporales alternativas no solo son experiencias recreativas, sino también escenarios de transformación personal, emocional y social. La práctica se vivió como un espacio de disfrute, libertad y respeto mutuo, donde el cuerpo fue protagonista no desde el rendimiento, sino desde la expresión, el vínculo y el juego compartido.

Los participantes, en su mayoría adolescentes, mostraron una alta disposición al juego libre, sin presión ni comparación, lo que facilitó un ambiente emocionalmente saludable. En los testimonios recogidos, se destacó cómo la práctica ayudó a liberar tensiones, manejar el estrés cotidiano y fomentar relaciones respetuosas. El participante Camilo expresó que esta experiencia le permitió "distraerse del estrés en casa y demostrar otras capacidades más allá del entrenamiento". Esto muestra una vivencia del cuerpo como herramienta para el bienestar emocional y la autorregulación.

Desde la perspectiva de desarrollo humano, estos resultados se vinculan de forma directa con el enfoque integral y relacional, el cual plantea que el crecimiento de la persona no puede entenderse solo desde el aspecto físico o técnico, sino desde la articulación entre cuerpo, emociones, vínculos y entorno. Según este enfoque, el desarrollo se da en el marco de relaciones significativas, experiencias compartidas y reconocimiento del otro como parte fundamental del proceso de formación humana.

En este caso, la actividad de voleibol se convirtió en una herramienta para fortalecer el sentido de pertenencia, recuperar el valor del espacio público y generar una vivencia corporal

ligada al goce, la empatía y el cuidado. El entrenador Esteban López, en su testimonio, destacó cómo estas actividades ayudan a mejorar la calidad de vida de los jóvenes y a alejarlos de contextos de riesgo, lo cual es una clara manifestación del valor comunitario y preventivo del deporte.

El uso del espacio público como escenario de esta actividad también se alinea con los principios del Buen Vivir, al promover el uso colectivo y consciente del territorio, respetando la diversidad, el juego y la vida comunitaria. En conjunto, los resultados evidencian que cuando el deporte se organiza desde un enfoque humano y alternativo, se convierte en un camino posible para la transformación emocional, relacional y social de los individuos y las comunidades.

Conclusiones

La jornada de voleibol comunitario desarrollada en la cancha del Colegio Rafo fue una muestra del poder transformador que puede tener el deporte cuando se vive desde lo alternativo, lo colectivo y lo humano. Más allá del marcador, del resultado o del rendimiento físico, lo que se vivió fue una experiencia de juego compartido, de liberación emocional y de reapropiación del cuerpo como territorio de sentido. Se trató de un momento en el que el deporte dejó de ser un espacio de exigencia para convertirse en un espacio de libertad y bienestar.

Los participantes, en su mayoría jóvenes vinculados al club de voleibol como egresados o miembros activos, encontraron en esta práctica un espacio diferente, donde lo más importante no era ganar, sino compartir. El valor de esta experiencia radicó en que no se exigieron habilidades técnicas específicas ni se impuso un modelo competitivo: el juego fluyó desde la colaboración, el respeto y la risa. El simple acto de encontrarse para jugar devolvió al deporte su esencia más pura y significativa.

El uso del espacio público como la cancha del colegio fue también una parte fundamental de la experiencia. La cancha del Colegio Rafo fue usada como un lugar de vida, apropiación comunitaria y cuidado mutuo. Lo que podría verse como un sitio rutinario o subutilizado, se transformó en un escenario de expresión corporal, alegría colectiva y convivencia. Tal como lo plantean Guzmán-Ariza et al. (2017), el espacio público cobra verdadero sentido cuando es habitado desde la interacción, el movimiento y la participación ciudadana.

La experiencia también se alinea con el enfoque del Buen Vivir, que plantea el desarrollo desde una lógica del equilibrio, la reciprocidad y la vida en comunidad (Gudynas, 2011). Este tipo de enfoque, que se originó de los pueblos andinos, reconoce que el bienestar no se alcanza a

través del consumo o el rendimiento, sino desde relaciones humanas sanas, la conexión con el entorno y el respeto por la diversidad. En este caso, el voleibol fue más que un deporte: fue un acto colectivo de afirmación, pertenencia y construcción simbólica del territorio.

De igual manera, desde el enfoque de las necesidades humanas fundamentales de Max-Neef (1993), la práctica abordó varias dimensiones del desarrollo humano a la vez. A través del juego, se activaron satisfactores de participación, identidad, afecto y ocio. La actividad permitió a los participantes vivir el cuerpo como un medio de expresión y de relación, lo cual es vital en un contexto donde muchas veces el cuerpo es reducido a rendimiento o estética. Aquí, el cuerpo fue escuchado, sentido y compartido.

Otro parte clave fue el rol de la gestión deportiva como facilitadora de procesos de transformación social. Esta práctica demuestra que la gestión no se limita a organizar eventos, sino que también implica generar condiciones para que ocurran experiencias significativas y humanas. Propuestas como esta deben ser consideradas dentro de las políticas deportivas locales, especialmente en territorios donde el deporte competitivo ha generado dinámicas de exclusión. Las prácticas corporales alternativas representan una oportunidad real para democratizar el acceso al deporte y para fortalecer los vínculos comunitarios.

Apostar por lo lúdico, lo expresivo y lo colectivo es una apuesta por el desarrollo humano integral. Es reconocer que el deporte puede ser mucho más que una competencia: puede ser un puente entre personas, un lenguaje de inclusión y un acto de cuidado mutuo. Esta jornada, aunque sencilla en su realización, fue profunda en su impacto. Dar sentido un espacio público y reivindicar el valor del juego compartido como forma de vivir bien.

Referencias Bibliográficas

- Gudynas, E. (2011). *Buen Vivir: Germinando alternativas al desarrollo*. América Latina en Movimiento, 462. <https://www.alainet.org/es/articulo/132066>
- Guzmán-Ariza, C. M., Chaparro-Hurtado, H. R., & González-Ulloa, E. O. (2017). Espacio público y prácticas corporales: Un estudio de caso. *Bitácora Urbano Territorial*, 27(1), 129–138. <https://doi.org/10.15446/bitacora.v27n1.47083>
- Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1993). Desarrollo a escala humana. Una opción para el futuro. Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader, 3. <https://www.unida.org.ar/Virtuales/Eco/DEH.pdf>
- Prieto, M., & Castro, M. (2015). Prácticas corporales y experiencia emocional en educación física. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 1–13. <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar>