

Baloncesto cooperativo para el Buen Vivir: una mirada humanista desde las prácticas corporales

Luz Karime Rodríguez Rivera

Asesor

Rafael Bajonero Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión Deportiva

2025

Dedicatoria

Agradezco, en primer lugar, a Dios, cuya presencia constante iluminó mi camino y me dio la fortaleza necesaria para avanzar con confianza, incluso en los momentos de mayor desafío. También expreso mi gratitud a las Ánimas Benditas, en quienes deposito fe y devoción, y cuya protección sentí a lo largo de este proceso.

Dedico este logro de manera muy especial a mi compañero fiel, mi perro Tobías, quien me acompañó silenciosamente en largas jornadas de estudio. Su compañía, su ternura y su lealtad fueron un soporte emocional invaluable que hizo más ligero y esperanzador este camino académico.

A mi familia, por su amor, su apoyo incondicional y sus palabras que siempre me impulsaron a seguir adelante. A mis docentes y formadores, gracias por compartir su conocimiento con dedicación y humanidad, permitiendo que este proceso se convirtiera en una experiencia significativa y transformadora.

Cada paso dado en este camino fue sostenido por las presencias espirituales, afectivas y familiares que me acompañaron. A todos ellos les debo este logro que hoy presento con gratitud y humildad. “Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.”

(Salmos 46:1)

Resumen

El presente documento expone la implementación y análisis de una variación alterativa denominada *Baloncesto cooperativo para el Buen Vivir*, una propuesta orientada a resignificar las prácticas corporales desde una mirada humanista y relacional. A partir de los enfoques estudiados durante el diplomado, especialmente el Buen Vivir y el desarrollo humano, se plantea una transformación del baloncesto tradicional hacia un formato cooperativo que favorece la comunicación, la empatía, la autorregulación emocional y la convivencia. La metodología se desarrolló con un grupo reducido de participantes, registrando sus experiencias corporales, emocionales y relacionales durante la práctica. Los resultados evidenciaron cambios significativos en la forma de interactuar, decidir y construir sentido colectivo, demostrando que las prácticas corporales pueden convertirse en escenarios de aprendizaje sensible y de fortalecimiento del bienestar individual y comunitario. Finalmente, se presentan reflexiones sobre el impacto formativo de esta propuesta y su coherencia con los principios del desarrollo humano trabajados en el curso.

Palabras clave: cooperación, convivencia, empatía, deporte, inclusión.

Abstract

This document presents the implementation and analysis of an alternative variation called Cooperative Basketball for Buen Vivir, a proposal aimed at re-signifying bodily practices from a humanistic and relational perspective. Based on the approaches studied throughout the program—particularly Buen Vivir and human development—the activity seeks to transform traditional basketball into a cooperative format that fosters communication, empathy, emotional self-regulation, and peaceful coexistence. The methodology was applied with a small group of participants, documenting their bodily, emotional, and relational experiences during the practice. The results revealed significant changes in the way participants interacted, made decisions, and constructed collective meaning, demonstrating that bodily practices can become sensitive learning environments that strengthen both individual and community well-being. Finally, the document offers reflections on the formative impact of this proposal and its coherence with the principles of human development explored in the course.

Keywords: cooperation, coexistence, empathy, sport, inclusion.

Tabla de contenido

Introducción	6
Justificación	8
Objetivos.....	10
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos.....	10
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos.....	11
Contenido del Trabajo – Metodología	15
Enfoque metodológico	15
Participantes y contexto	15
Procedimiento de la sesión.....	15
Registro de información.....	16
Análisis de la información	16
Consideraciones éticas	17
Ejemplo Detallado de una Sesión	18
Resultados y discusión	20
Conclusiones	24
Referencias Bibliográficas	26
Apendices.....	27

Introducción

A lo largo del diplomado en Prácticas Corporales y Desarrollo Humano, ha sido posible comprender que el cuerpo no se limita a su dimensión biológica, sino que constituye un tejido simbólico, emocional y cultural donde se configuran identidades, vínculos y modos de habitar el mundo. Los autores revisados —como Gudynas (2011), Benavidez (2014), Caicedo (2023) y Soto-Lagos (2016)— coinciden en que las prácticas corporales adquieren un potencial profundamente transformador cuando logran trascender los modelos tradicionales para orientarse hacia experiencias más sensibles, cooperativas y humanizantes. Desde esta perspectiva, el movimiento, el juego y el encuentro con otros se resignifican como escenarios para la convivencia, el diálogo y la construcción colectiva de sentido, más allá de la lógica instrumental del rendimiento o la competencia.

En coherencia con estos planteamientos, surge la necesidad de reinterpretar el baloncesto, una práctica históricamente asociada al resultado, la eficacia y la rivalidad. Este documento presenta la implementación de una variación alterativa denominada Baloncesto cooperativo para el Buen Vivir, una propuesta metodológica que transforma la lógica tradicional del juego incorporando elementos pedagógicos orientados al desarrollo humano. Entre estos se destacan la puntuación cooperativa, las pausas de análisis corporal, la rotación de roles, la retroalimentación formativa y un ritual de cierre que invita a la toma de conciencia emocional, aspectos que permiten que el deporte se convierta en un espacio para sentir, reflexionar y construir comunidad.

El propósito central de esta actividad alterativa es promover experiencias inclusivas, solidarias y conscientes que respondan a los principios del Buen Vivir y al enfoque de necesidades y satisfactores planteado por Max-Neef. De esta manera, el baloncesto se proyecta

como un escenario pedagógico que no solo moviliza habilidades motrices, sino también dimensiones socioemocionales, éticas y relacionales. En suma, la propuesta busca mostrar cómo una práctica corporal aparentemente sencilla puede transformarse en una experiencia formativa que favorece el desarrollo humano, la cooperación y la construcción de bienestar colectivo, en coherencia con los aprendizajes del diplomado.

Justificación

La elección de esta práctica alterativa surge de la necesidad de replantear las dinámicas tradicionales del baloncesto, históricamente asociadas al rendimiento, la competencia y la búsqueda constante de eficacia. Estas lógicas suelen privilegiar a quienes poseen mayores habilidades técnicas, mientras que otros estudiantes experimentan frustración, desmotivación o incluso exclusión. En contextos educativos, este modelo competitivo puede limitar la expresión, la emoción, la creatividad y la convivencia, dimensiones fundamentales del desarrollo humano que quedan relegadas cuando el énfasis se centra únicamente en ganar. Frente a este panorama, se hace imprescindible proponer alternativas pedagógicas que recuperen el sentido humano, sensible y relacional del movimiento corporal.

Implementar una variación cooperativa del baloncesto representa, por lo tanto, una oportunidad para resignificar las prácticas corporales como espacios de encuentro, diálogo y aprendizaje comunitario. Esta propuesta se alinea directamente con los principios del desarrollo humano trabajados en el diplomado, donde autores como Benavidez (2014) y Caicedo (2023) resaltan la importancia de fortalecer habilidades socioemocionales como la empatía, la autorregulación, la convivencia y la participación equitativa. A través de elementos metodológicos como la rotación de roles, las pausas reflexivas, la comunicación corporal, las decisiones colectivas y la retroalimentación formativa, el cuerpo se entiende no como un instrumento de rendimiento, sino como un territorio vivo donde se tejen relaciones, emociones y significados.

Asimismo, esta práctica responde al enfoque del Buen Vivir, entendido como una apuesta ética por la solidaridad, el cuidado, el equilibrio y el bienestar colectivo. Tal como expone Gudynas (2011), el Buen Vivir propone construir relaciones más armónicas entre las personas,

reconociendo la importancia del apoyo mutuo y la cooperación. La variación cooperativa del baloncesto coincide con este horizonte al promover que cada participante tenga un rol activo y significativo, creando experiencias inclusivas en las que todos aportan y todos cuentan.

Transformar el deporte en un espacio pedagógico sensible implica no solo modificar reglas o tareas, sino permitir que el juego se convierta en una experiencia humanizadora capaz de fortalecer el tejido social.

En suma, la justificación de esta propuesta radica en la necesidad de replantear la forma en que se vive el deporte en los escenarios educativos, orientándolo hacia la formación integral, el bienestar emocional y la construcción colectiva de sentido. La práctica alterativa presentada no solo amplía la manera de entender el baloncesto, sino que también evidencia que es posible crear entornos cooperativos donde el aprendizaje, la sensibilidad y la comunidad sean el centro del proceso formativo.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar y fundamentar una propuesta alterativa de baloncesto cooperativo orientada al desarrollo humano y al Buen Vivir, con el fin de promover experiencias corporales inclusivas y participativas que fortalezcan la convivencia, la expresión emocional y la construcción colectiva del juego en contextos educativos y comunitarios.

Objetivos Específicos

Promover la participación equitativa mediante dinámicas cooperativas que fortalezcan el reconocimiento mutuo y la seguridad emocional, favoreciendo relaciones respetuosas y solidarias entre los participantes.

Potenciar aprendizajes corporales que integren habilidades motrices, comunicación y autorregulación emocional, permitiendo que los participantes comprendan el juego desde una perspectiva colaborativa y significativa.

Implementar estrategias pedagógicas basadas en el diálogo, la reflexión y la rotación de roles para desarrollar autonomía, empatía y capacidad de cooperación, articulando dimensiones corporales, sociales y emocionales en la práctica.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

Durante el diplomado se revisaron diversos enfoques que cuestionan la visión economicista del desarrollo humano. Entre ellos se encuentra el enfoque de necesidades y satisfactores propuesto por Max-Neef, el cual plantea que el desarrollo no depende del acceso a bienes materiales, sino de la satisfacción integral de nueve necesidades humanas fundamentales, tales como participación, afecto, identidad, libertad, creación y entendimiento. Estas necesidades deben ser atendidas mediante satisfactores sinérgicos, es decir, acciones o experiencias que fortalezcan varias dimensiones humanas a la vez y que contribuyan tanto al bienestar individual como colectivo.

La propuesta Baloncesto cooperativo para el Buen Vivir se articula especialmente con este enfoque, pues transforma un deporte tradicionalmente centrado en la competencia en una práctica orientada a la relación, la colaboración y la expresión emocional. Elementos como la rotación de roles, la puntuación cooperativa, la reflexión corporal y los rituales de cierre funcionan como satisfactores sinérgicos que promueven la participación equitativa, el reconocimiento mutuo, la autorregulación emocional y el fortalecimiento del sentido de pertenencia. En coherencia con Max-Neef, estas dinámicas amplían las capacidades humanas y permiten vivir experiencias corporales más completas y significativas.

Además, esta propuesta dialoga con la perspectiva del postdesarrollo y el Buen Vivir, que invita a alejarse de modelos centrados en la competencia, el rendimiento y la instrumentalización del cuerpo. Siguiendo a Gudynas (2011), el Buen Vivir propone prácticas orientadas al cuidado, la convivencia, la solidaridad y el respeto por la diversidad de formas de estar en el mundo. El baloncesto cooperativo encarna estos principios al reorganizar el juego desde una lógica relacional que dignifica los vínculos, promueve la sensibilidad y fortalece el tejido social.

En la misma línea, la propuesta se conecta con aportes de la pedagogía del deporte, particularmente con lo planteado por Cañadas Alonso e Ibáñez Godoy (2010), quienes señalan que los procesos de iniciación en el baloncesto deben planificarse de manera estructurada, progresiva y centrada en el desarrollo integral del jugador. Aunque su trabajo se orienta principalmente hacia la enseñanza técnico-táctica, los autores destacan la importancia de metodologías que favorezcan la comprensión del juego, la participación activa y un aprendizaje formativo. En este sentido, la variación cooperativa retoma y amplía esta mirada pedagógica, pues no solo reconoce la necesidad de estructurar las experiencias de juego, sino que incorpora dimensiones humanas, emocionales y comunitarias que potencian significativamente el proceso formativo.

Así, la práctica alterativa logra integrar dos niveles complementarios:

1. La organización pedagógica del juego, tal como sugieren Cañadas e Ibáñez, mediante actividades planificadas, roles definidos y metas claras.
2. La satisfacción de necesidades humanas fundamentales, como lo plantea Max-Neef, a través de experiencias que generan participación, identidad, afecto, libertad, creación y entendimiento.

En síntesis, la actividad alterativa propuesta se fundamenta en el enfoque de necesidades y satisfactores porque convierte el baloncesto en una práctica donde se desarrollan capacidades humanas diversas, se fortalece la convivencia y se construyen formas de bienestar colectivo coherentes con el Buen Vivir. La incorporación de elementos pedagógicos estructurados, en diálogo con autores como Cañadas Alonso e Ibáñez Godoy, enriquece la propuesta y demuestra que es posible unir la planificación deportiva con enfoques sensibles, cooperativos y orientados al desarrollo humano integral.

Enfoque Teórico que Sustenta la Variación Alterativa del Baloncesto.

La propuesta Baloncesto cooperativo para el Buen Vivir se fundamenta en el enfoque de necesidades y satisfactores de Max-Neef (1993), quien plantea que el desarrollo humano auténtico no se reduce al acceso a bienes materiales, sino que se construye a partir de la satisfacción de dimensiones esenciales como la participación, el afecto, la identidad, el entendimiento y la libertad. Desde esta perspectiva, el juego cooperativo se convierte en un espacio privilegiado para potenciar satisfactores sinérgicos, es decir, experiencias que contribuyen simultáneamente a múltiples necesidades humanas y fortalecen el bienestar colectivo.

De igual manera, la propuesta se articula con la perspectiva del Buen Vivir desarrollada por Gudynas (2011), la cual invita a repensar las prácticas sociales desde una lógica comunitaria, solidaria y relacional. En este sentido, el baloncesto cooperativo se concibe no solo como una actividad recreativa o motriz, sino como una experiencia ética que promueve el cuidado, la corresponsabilidad, la armonía entre las personas y la construcción de vínculos sensibles.

Desde la pedagogía del deporte, se retoman los aportes de Cañadas e Ibáñez (2010), quienes sostienen que las metodologías basadas en la cooperación transforman las dinámicas tradicionales del juego al desplazar el énfasis del rendimiento hacia los procesos de encuentro, diálogo, participación y construcción colectiva. Su enfoque permite comprender que aprender a jugar juntos implica aprender a vivir juntos, generando posibilidades pedagógicas que trascienden la lógica competitiva tradicional.

Este marco se complementa con la comprensión del cuerpo como territorio relacional propuesta por Benavidez (2014). Para este autor, las prácticas corporales son escenarios formativos donde se expresan emociones, vínculos y modos de relacionarse con el mundo. En

este sentido, el baloncesto cooperativo se convierte en un espacio donde los gestos, las miradas, los ritmos y las acciones conjuntas configuran aprendizajes que no dependen únicamente de la técnica, sino de la sensibilidad y el encuentro con el otro.

Asimismo, los aportes de Caicedo (2023) permiten entender que la corporalidad es un escenario pedagógico donde emergen procesos socioemocionales fundamentales. La autora destaca que el cuerpo aprende, recuerda, siente y transforma; por ello, prácticas como las pausas reflexivas, la comunicación no verbal o la rotación de roles se constituyen en estrategias que favorecen la autorregulación emocional, la empatía y la construcción de sentidos compartidos. Esto resulta clave para interpretar el impacto de la variación cooperativa en el desarrollo humano de los participantes.

Finalmente, lo planteado por Soto-Lagos (2016) acerca de la educación del cuerpo resalta que toda práctica pedagógica debe propiciar espacios seguros, sensibles y éticos que permitan expresar emociones, reconocer al otro y construir relaciones de cuidado mutuo. Bajo esta visión, la propuesta alterativa del baloncesto no solo enseña a jugar, sino que promueve una experiencia humanizadora que integra emoción, movimiento, reflexión y convivencia.

En conjunto, este marco teórico evidencia que la variación cooperativa del baloncesto constituye una práctica profundamente formativa y transformadora. Su enfoque permite comprender el cuerpo como territorio de sentido, la cooperación como principio pedagógico y el Buen Vivir como horizonte ético. Así, el baloncesto deja de ser una actividad meramente deportiva para convertirse en un escenario de desarrollo humano integral, donde se fortalecen capacidades sociales, emocionales y corporales coherentes con los principios trabajados en el diplomado.

Contenido del Trabajo – Metodología

Enfoque metodológico

La metodología de esta propuesta se desarrolló desde un enfoque cualitativo, participativo y reflexivo, orientado a comprender las experiencias corporales, emocionales y relacionales que emergen durante la práctica del Baloncesto Cooperativo para el Buen Vivir. Asumí una perspectiva humanista que reconoce el cuerpo como territorio simbólico y relacional, y estructuré la actividad para favorecer la cooperación, la sensibilidad y el aprendizaje colectivo. Este enfoque permitió observar los procesos desde su complejidad, comprendiendo cómo las dinámicas cooperativas influyen en el desarrollo humano de los participantes.

Participantes y contexto

La actividad se llevó a cabo con cuatro participantes entre 18 y 32 años, seleccionados mediante muestreo intencional. Su participación fue voluntaria y todos firmaron consentimiento informado. El espacio utilizado fue una cancha amplia y tranquila que facilitó el movimiento, la comunicación y la contención emocional. Este entorno buscó favorecer la seguridad, la expresión corporal y el encuentro, elementos fundamentales dentro de las prácticas corporales formativas.

Procedimiento de la sesión

La sesión tuvo una duración total de 60 minutos, dividida en tres momentos: inicio (15 minutos), desarrollo cooperativo (35 minutos) y cierre reflexivo (10 minutos). Antes de iniciar, realicé una socialización conceptual en la que expliqué las reglas cooperativas, el sistema de rotación de roles, la puntuación colectiva y la importancia de las pausas de reflexión emocional.

Durante el desarrollo implementé cinco componentes metodológicos principales:

- **Puntaje cooperativo:** el punto solo era válido cuando todos los jugadores habían tocado el balón.

- **Rotación de roles:** cada persona asumió posiciones diferentes para promover equidad y comprensión global del juego.
- **Pausas reflexivas:** cada 6–8 minutos detuvimos la actividad para verbalizar emociones, aprendizajes y ajustes necesarios.
- **Retroalimentación formativa:** se enfatizó en la comunicación, el respeto, la creatividad y la responsabilidad colectiva.
- **Rituales de integración:** al final de cada secuencia se realizaron respiraciones profundas y una palabra simbólica compartida.

Este procedimiento garantizó coherencia, claridad y operatividad en la experiencia.

Registro de información

El registro se realizó a través de tres técnicas complementarias:

- **Grabación audiovisual:** para identificar gestos, dinámicas, coordinación y comunicación no verbal.
- **Notas de campo:** donde documenté actitudes, interacciones, toma de decisiones y comportamientos cooperativos.
- **Entrevista posterior:** centrada en vivencias subjetivas, aprendizajes, emociones predominantes y percepción del impacto de la actividad.

Análisis de la información

El análisis se llevó a cabo mediante codificación temática. Revisé el material audiovisual, transcribí fragmentos relevantes y organicé la información en categorías emergentes como comunicación sensible, convivencia respetuosa, regulación emocional, participación equitativa y

construcción colectiva del sentido. Posteriormente triangulé estos hallazgos con los referentes teóricos del curso, lo que permitió una lectura profunda y fundamentada de la experiencia vivida.

Consideraciones éticas

La actividad se desarrolló bajo principios éticos de respeto, autonomía y cuidado. Cada participante fue informado sobre el propósito de la sesión y la forma en que se utilizarían los registros. Se garantizó confidencialidad, consentimiento informado y un ambiente emocionalmente seguro. Además, cuidé que las decisiones pedagógicas no generaran riesgos físicos ni emocionales, priorizando siempre el bienestar y la dignidad de los participantes.

Ejemplo Detallado de una Sesión

1. Inicio (10 minutos)

La sesión inicia con un círculo de bienvenida donde cada participante expresa en una palabra cómo llega ese día (“tranquilo”, “con energía”, “nervioso”). Acompaño esta palabra con un gesto corporal sencillo para conectar cuerpo y emoción. Luego realizo una activación progresiva con movilidad articular, desplazamientos suaves y pases en parejas a baja intensidad. Antes de comenzar el juego explico nuevamente tres elementos centrales: la regla del puntaje cooperativo, la rotación obligatoria de roles y las pausas reflexivas. Verifico que todos comprendan y acepten las normas para asegurar claridad y cohesión inicial.

2. Desarrollo (40 minutos)

Organizo dos equipos mixtos de dos personas cada uno. En la primera ronda, la tarea es mantener la posesión durante varios pases fluidos antes de intentar anotar, promoviendo anticipación, escucha motriz y comunicación.

Durante una secuencia, una participante se adelanta hacia el aro mientras su compañero disminuye la velocidad para reorganizar la jugada; verbaliza apoyos (“yo te cubro”, “toma el pase”), permitiendo que todos toquen el balón y que se cumpla la regla cooperativa.

Cada 6–8 minutos realizo pausas reflexivas de 60–90 segundos donde pregunto:

- ¿Cómo me sentí en esta secuencia?
- ¿Qué hicimos bien?
- ¿Qué podemos mejorar?

Estas pausas ayudan a regular emociones, reorganizar estrategias y mantener la armonía del grupo.

En la segunda ronda, cada participante cambia de rol (base, defensa, alero o lanzador).

Esta rotación genera empatía porque todos experimentan responsabilidades distintas. La grabación muestra cómo la comunicación verbal y no verbal mejora progresivamente: miradas más atentas, pases más sincronizados y decisiones colectivas más rápidas.

3. Cierre (10 minutos)

Para cerrar, realizamos estiramientos suaves y respiraciones profundas en pareja.

Luego cada participante nombra un aprendizaje y una emoción final (“me sentí acompañado”, “aprendí a escuchar más”, “sentí confianza”).

Terminamos con un gesto simbólico: tocamos el balón al centro y cada persona dice una palabra que represente la experiencia (“unidad”, “cuidado”, “equilibrio”).

Este ritual refuerza la cohesión grupal y el sentido emocional de la vivencia.

Finalmente agradezco su participación y explico cómo se utilizará el registro audiovisual y las notas de campo, manteniendo transparencia y ética en el proceso.

Resultados y discusión

Los resultados derivados de la implementación del Baloncesto Cooperativo para el Buen Vivir evidenciaron transformaciones significativas en las dinámicas corporales, emocionales y relacionales de los participantes. El análisis conjunto del registro audiovisual, las notas de campo y la entrevista posterior permitió comprender cómo la actividad alterativa se articuló con el enfoque de necesidades y satisfactores de Max-Neef y con los principios del Buen Vivir, mostrando además que los objetivos planteados se cumplieron de manera coherente.

En primer lugar, se observó una transformación gradual en la comunicación corporal, que pasó de acciones desconectadas a interacciones fluidas basadas en la mirada, la anticipación y la coordinación colectiva. Esta mejora responde a procesos de entendimiento y afecto, dos necesidades humanas que, según Max-Neef, emergen cuando las experiencias promueven vínculos auténticos entre las personas. Lo planteado por Benavidez (2014) respecto al cuerpo como territorio relacional se hizo visible en los gestos de apoyo, los desplazamientos sincronizados y la sensibilidad hacia el ritmo del grupo. Estos hallazgos evidencian el cumplimiento del objetivo relacionado con el fortalecimiento de aprendizajes corporales y comunicativos.

Asimismo, la actividad fortaleció la cooperación y la convivencia respetuosa. La regla del puntaje colectivo y la rotación de roles obligaron al grupo a reorganizar su forma de jugar, pasando de una lógica individualista a una dinámica colaborativa. Este proceso funcionó como un satisfactor sinérgico, ya que estimuló simultáneamente la participación, la identidad y la creación. Tales resultados coinciden con lo planteado por Cañadas e Ibáñez (2010), quienes destacan que las metodologías cooperativas facilitan relaciones más horizontales y equitativas. Con esto se evidencia el cumplimiento del objetivo de promover la participación equitativa.

Un hallazgo relevante fue el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, especialmente la autorregulación. Las pausas de reflexión permitieron que los participantes identificaran sus emociones, reconocieran estados como la frustración o la ansiedad y tomaran decisiones conscientes para mantener la armonía colectiva. Esta práctica moviliza las necesidades de protección y libertad que plantea Max-Neef, al permitir que cada persona gestione sus estados internos sin presiones competitivas. Los aportes de Caicedo (2023) sobre la educación desde la corporalidad se evidenciaron en la forma en que el grupo transitó de la impulsividad inicial a la serenidad compartida.

En términos de desarrollo humano, la actividad permitió observar procesos de autonomía, responsabilidad colectiva y pensamiento crítico. La rotación de roles generó aprendizajes sobre la diversidad de capacidades y la importancia de ceder protagonismo cuando la situación lo requiere. Los participantes negociaron estrategias, ajustaron sus dinámicas y tomaron decisiones sin necesidad de una dirección externa, lo que refleja formas elevadas de participación y cooperación. Estos elementos evidencian el cumplimiento del objetivo orientado a implementar estrategias pedagógicas basadas en el diálogo, la reflexión y el rol activo de cada participante.

Además, se consolidó un ambiente emocionalmente seguro que favoreció la confianza, la apertura y la expresión sensible, aspectos esenciales para los satisfactores de afecto e identidad propuestos por Max-Neef. Los rituales de cierre y los espacios de diálogo facilitaron la construcción de significados compartidos y la comprensión del deporte como una práctica humanizada y ética.

Desde la perspectiva del Buen Vivir, se evidenció que la actividad promovió relaciones más armónicas, solidarias y respetuosas, trascendiendo la lógica de ganar o perder. Esto confirma los planteamientos de Gudynas (2011), quien propone que las prácticas humanas deben priorizar

el bienestar colectivo, el cuidado y la relacionalidad. Finalmente, desde el postdesarrollo, los resultados demostraron que es posible transformar prácticas deportivas tradicionales en experiencias educativas que cuestionen la competencia como única forma válida de participación. La actividad alterativa se relacionó de manera directa con los objetivos del trabajo y con el enfoque de necesidades y satisfactores de Max-Neef, estimulando satisfactores sinérgicos vinculados con la participación, el afecto, la identidad, la libertad, la creación y el entendimiento. Los resultados confirman que el baloncesto cooperativo constituye una alternativa pedagógica que promueve el desarrollo humano integral y la construcción de bienestar colectivo, en coherencia con los principios trabajados en el diplomado.

Además de los hallazgos ya descritos, el análisis más minucioso del registro audiovisual permitió identificar microprocesos que enriquecen la comprensión del impacto pedagógico del baloncesto cooperativo. En una de las secuencias más representativas, un pase fallido generó un breve momento de tensión entre dos participantes. Sin embargo, antes de que el error escalara hacia un juicio o reproche, ambos hicieron una pausa espontánea, respiraron profundamente y reorganizaron la jugada con un gesto afirmativo. Esta situación, aparentemente simple, revela una transformación profunda: el grupo no solo aprendió a jugar de manera coordinada, sino que desarrolló competencias emocionales que les permitieron gestionar la frustración sin romper la dinámica colectiva. Aquí se hace evidente el surgimiento de satisfactores sinérgicos de protección, afecto y participación consciente, los cuales fortalecen la convivencia y la toma de decisiones compartidas.

De igual manera, las pausas reflexivas mostraron ser un recurso clave para profundizar en el pensamiento crítico y la autorregulación. Durante estos espacios emergieron expresiones como “siento que te adelanté el pase”, “creo que puedo escuchar más” o “me di cuenta de que en ese

rol me cuesta tomar decisiones”. Este tipo de verbalizaciones no solo evidencian un proceso de metacognición, sino que también refuerzan lo planteado por Caicedo (2023) respecto a la corporalidad como un escenario de autoconciencia y transformación. Las reflexiones espontáneas demuestran que los participantes empezaron a interpretar el deporte no solo como ejecución motriz, sino como un espacio ético donde se construyen sentidos, emociones y vínculos.

Asimismo, se observó un cambio notable en la relación con el tiempo y el ritmo del juego. En los primeros minutos, el movimiento era acelerado, tenso y centrado en resolver la acción rápidamente. Sin embargo, conforme avanzó la actividad, el grupo comenzó a ajustar su ritmo colectivo: disminuyeron las decisiones impulsivas, aumentó la escucha corporal y se fortaleció la coordinación basada en la mirada y la anticipación. Este tránsito hacia un movimiento más armónico confirma la importancia de la variación alterativa como herramienta pedagógica capaz de desacelerar la lógica competitiva y abrir espacios para la sensibilidad y el cuidado mutuo.

Finalmente, es relevante resaltar que la sesión permitió visibilizar aprendizajes que trascienden el ámbito deportivo. La capacidad de reorganizar estrategias, reconocer emociones, ceder protagonismo, acompañar al otro y valorar los diferentes ritmos de participación son elementos que se conectan directamente con el desarrollo humano planteado en el diplomado. Todo esto demuestra que el baloncesto cooperativo no solo modificó la forma de jugar, sino también la forma de relacionarse, pensar y sentir en colectivo, reafirmando que las prácticas corporales pueden convertirse en escenarios profundamente formativos cuando se orientan desde enfoques humanistas, críticos y cooperativos.

Conclusiones

La experiencia desarrollada permitió confirmar que el baloncesto cooperativo, aplicado desde un enfoque alterativo y acompañado de procesos reflexivos, constituye un escenario pedagógico capaz de transformar profundamente las relaciones corporales, emocionales y sociales dentro de una práctica deportiva. Los resultados obtenidos mostraron que los objetivos planteados al inicio del trabajo no solo se cumplieron, sino que se materializaron de manera observable en cada etapa de la sesión, evidenciando que es posible llevar a la práctica lo que la guía solicitaba y lo que la fundamentación teórica proponía.

La actividad permitió que los participantes trascendieran la lógica de la competencia y entraran en un espacio donde la cooperación, la sensibilidad corporal y el cuidado mutuo se convirtieron en pilares de interacción. El diálogo constante, la rotación de roles, las pausas reflexivas y la construcción conjunta de estrategias generaron un ambiente de respeto y corresponsabilidad que favoreció la construcción de vínculos auténticos. Estos procesos no surgieron como acciones aisladas, sino como manifestaciones directas de los satisfactores sinérgicos planteados por Max-Neef, demostrando que las prácticas corporales pueden movilizar necesidades humanas tan profundas como el afecto, la identidad, la protección, la libertad y el entendimiento.

De igual forma, la perspectiva del Buen Vivir se hizo presente en la manera en que los participantes lograron relacionarse desde la armonía, la reciprocidad y el respeto por los ritmos diversos. El juego se convirtió en un territorio donde la palabra, el cuerpo y la emoción dialogaron sin jerarquías, permitiendo que cada persona se sintiera parte esencial del proceso colectivo. Esta experiencia reafirma que el deporte, cuando se trabaja desde enfoques críticos y

humanistas, puede transformarse en un espacio donde se cultivan relaciones más justas, sensibles y colaborativas.

Finalmente, este trabajo permitió comprender que la educación corporal no se limita a la ejecución de movimientos, sino que implica construir sentidos, habilitar reflexiones y abrir caminos para que las personas se encuentren consigo mismas y con los demás desde la ética y la sensibilidad. Ver cómo los participantes lograron autorregular sus emociones, escuchar los ritmos del otro, reconocer sus propios límites y fortalecer la cooperación confirma que el baloncesto cooperativo es una alternativa educativa con un profundo potencial formativo. Esta experiencia me reafirma la importancia de seguir diseñando propuestas donde el cuerpo, la emoción y el pensamiento se integren de manera coherente, y donde el deporte se convierta en un medio para construir bienestar colectivo y desarrollo humano integral, tal como lo plantea el diplomado y la guía de aprendizaje.

Referencias Bibliográficas

- Benavidez, M. (2014). Prácticas corporales: escenarios de formación y experiencia. Editorial Kinesis. <https://editorialkinesis.com.co>
- Caicedo, A. (2023). Prácticas corporales y desarrollo humano: pedagogías del vínculo y del sentido. Universidad del Valle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co>
- Cañadas, M., & Ibáñez, S. (2010). Pedagogía de la cooperación y el juego colectivo (2.^a ed.). INDE Publicaciones. <https://www.inde.com.es>
- Gudynas, E. (2011). Buen Vivir: germinando alternativas al desarrollo. América Latina en Movimiento, (462), 1–20. <https://www.alainet.org/es/revistas/462>
- Max-Neef, M. (1993). Desarrollo a escala humana: conceptos, aplicaciones y reflexiones. Nordan-Comunidad. <https://www.max-neef.cl>
- Soto-Lagos, R. (2016). La educación del cuerpo: emociones, vínculos y sensibilidad en la práctica pedagógica. Revista Estudios Pedagógicos, 42(1), 273–289. <https://revistas.udec.cl/index.php/estped/article/view/295>

Apendices

Apéndice A

Video de Implementación <https://youtu.be/a0uMydTP-l8?si=iTykLUWxnkynz7h->