

**Desarrollo de consciencia y altruismo de los deportistas a través de un ejercicio de
entrenamiento con variaciones alterativas**

Autora

Elsa Almeida Patarroyo

Asesor

Ricardo Duarte Bajaña

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales artes y humanidades (ECSAH)

Gestión deportiva

2023

Dedicatoria

Este trabajo es dedicado a mi familia, quienes siempre me están apoyando, motivando y acompañando en todos los proyectos y actividades, y quienes son mi mayor motivación.

Agradecimientos

Agradecer a la Universidad Nacional Abierta y a distancia UNAD, a los docentes administrativos y compañeros por el apoyo durante la carrera.

Resumen

Este artículo científico presenta una propuesta de práctica pedagógica en la que se utiliza un juego predeportivo de baloncesto para concientizar a los deportistas sobre las limitaciones físicas de la discapacidad. Se formaron dos equipos y cada participante asumió el rol de una discapacidad física específica durante el juego. Se evaluó el impacto de la actividad a través de un conversatorio posterior con los deportistas, quienes expresaron sus reflexiones y aprendizajes significativos. Los resultados mostraron que los participantes adquirieron una mayor conciencia sobre la importancia de tener un cuerpo completo y expresaron actitudes de compasión y altruismo hacia las personas con discapacidad. La propuesta busca generar un impacto positivo a nivel social y cultural, promoviendo la inclusión y el respeto hacia las personas con discapacidad.

Palabras clave: Prácticas Corporales, Discapacidad Física, Conciencia, Baloncesto, Inclusión, Desarrollo Humano.

Abstract

This scientific article presents a proposal for a pedagogical practice in which a basketball game is used to make athletes aware of the physical limitations of disability. Two teams were formed and each participant assumed the role of a specific physical disability during the game. The impact of the activity was evaluated through a conversation with the athletes, who expressed their reflections and significant learning. The results showed that the participants became more aware of the importance of having a complete body and expressed attitudes of compassion and altruism towards people with disabilities. The proposal seeks to generate a positive impact at a social and cultural level, promoting inclusion and respect for people with disabilities.

Keywords: Body Practices, Physical Disability, Awareness, Basketball, Inclusion, Human Development

Tabla de contenido

Introducción	7
Justificación	9
Objetivo General	10
Objetivos específicos	10
Marco teórico	11
Metodología	14
Resultados	16
Discusión.....	19
Conclusión	20
Referencias bibliográficas	22

Introducción

Según nuestro texto guía Syllabus del curso nos plantea que las prácticas corporales pueden asumirse como un escenario alterativo desde donde se propondrán transformaciones a las lógicas exclusivamente economicistas, deportivistas y biomédicas con la intención de promover relaciones sociales cooperativas, colectivas y que permiten vinculaciones con otros actores humanos y no humanos. Las prácticas corporales son prácticas, actividades físicas y movimientos que se expresan a nivel corporal y que permiten la interacción y comunicación consigo mismo y con los demás a través de juegos, danzas, gimnasia, deportes, artes marciales, acrobacias, prácticas corporales de aventura, entre otras.

En este trabajo propongo realizar una práctica pedagógica por medio de un juego predeportivo de baloncesto con dos equipos de 3 deportistas, que cuentan con todas sus capacidades físicas y que sus extremidades funcionan bien y que así mismo todos sus órganos como ojos oídos y su capacidad intelectual funcionan normalmente.

Mi propuesta es realizar una variación alterativa en la que cada participante o deportista debe actuar e interpretar en el partido de baloncesto una discapacidad física, lo cual generara algunos cambios y adaptaciones en la forma de realizar la actividad y cambios en la forma de pensar y por ende de percibir y ver el mundo, aprovechando así y de forma pedagógica momentos de reflexiones importantes, generando en ellos un estado de conciencia más elevado lo cual por ende dejará huella en estas personas generando así un impacto positivo a nivel social y cultural.

La síntesis de los argumentos aprendidos en la literatura revisada durante el curso, mencionan que a través de los ejercicios físicos se practican diferentes formas de expresión, pues la forma de ser y el autoconcepto se expresa a través del movimiento corporal, por lo que la percepción de uno mismo puede producir algún tipo de experiencia importante.

Justificación

Actualmente hay una corriente ideológica a nivel socio cultural que busca en las personas y en especial en los niños y jóvenes fomentar el respeto, aceptación y apoyo a las personas con alguna condición física disminuida, con el fin de sensibilizar, generar empatía y abrir la posibilidad de inclusión.

El tema practicas corporales y desarrollo humano en nuestra carrera gestión deportiva juega un papel importante y eje transversal a través los cuales basamos nuestros proyectos, dinámicas laborales y nuestro quehacer profesional. Así mismo podemos ampliar nuestras posibilidades creativas a través de las variaciones alterativas a través de las cuales logramos objetivos pedagógicos impactando a si de forma positiva y edificante a nivel social.

Objetivo General

Concientizar a los deportistas de un equipo que no presentan ninguna discapacidad física, para que a través de esta práctica (variación alterativa) vivenciando las carencias físicas de discapacidad, genere un cambio perceptivo, logren valorar el cuerpo que tienen y así reconocer la importancia de tener sus funciones completas, generando en ellos un estado de conciencia más elevado lo cual por ende dejará huella en estas personas generando así un impacto positivo a nivel social y cultural

Objetivos específicos

Abrir un espacio para Concientizar a los deportistas de un equipo que no presentan ninguna discapacidad

Vivenciar las carencias físicas de discapacidad, a través de una práctica de variación alterativa.

Generar un cambio perceptivo para que los participantes en la actividad propuesta valoren el cuerpo que tienen.

Reconocer la importancia de tener sus funciones corporales completas.

Generar en los deportistas un estado de conciencia más elevado para dejar huella en estas personas y Propiciar un impacto positivo a nivel social y cultural.

Marco teórico

Los textos de orientación compartidos por nuestros mentores también afirman que nuestras prácticas corporales están construyendo nuestro sentido del yo. A medida que percibimos nuestros cuerpos, construimos nuestras propias imágenes y construimos la forma de relacionarnos y en la forma en que vemos, vivimos y nos relacionamos con el mundo, y a través del cuerpo. La identidad se construye a partir de influencias sociales y culturales que inciden en la consolidación de la propia imagen.

Por otra parte, entendemos el desarrollo humano como un proceso en el que una sociedad logra mejorar las condiciones de vida de todas las personas, cubriendo de forma óptima sus necesidades básicas y complementarias, creando así un entorno social basado en el respeto de los derechos humanos de todos. A través del adecuado proceso de desarrollo humano se debería tener acceso a los recursos necesarios para disfrutar de un nivel de vida cómodo, vivir una vida prolongada y saludable, tener acceso al conocimiento. A sí mismo, encontramos que las principales características del desarrollo humano son a nivel físico y a nivel intelectual.

Las prácticas corporales “hacen alusión a particulares configuraciones de movimiento, es decir, formas de movimiento que el cuerpo despliega inserto en específicas condiciones culturales de realización” (Cachorro y Díaz, 2004, p. 61). Puede decirse que las prácticas corporales refieren al uso del cuerpo en múltiples situaciones, apelando a movimientos, actuaciones y expresiones. El arte, el deporte y el juego, por ejemplo, implican el desarrollo de prácticas corporales.

El desarrollo humano es un proceso mediante el cual se ofrece a las personas mayores oportunidades. Entre éstas, las más importantes son una vida prolongada y saludable, educación y acceso a los recursos necesarios para tener un nivel de vida decente. Otras oportunidades incluyen la libertad política, la garantía de los derechos humanos y el respeto a sí mismo. Por lo tanto, el desarrollo humano se refiere más a la formación de capacidades humanas, tales como un mejor estado de salud o mayores conocimientos (PNUD, 1990. p, 33).

Tres conceptos son fundamentales para realizar la propuesta que se está exponiendo en este texto: discapacidad, consciencia y altruismo. "Según la ONU, las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás". La conciencia, según El filósofo David Chalmers (1921), consiste en la "habilidad de discriminar, categorizar y reaccionar a estímulos ambientales (...), de fijar la atención, de controlar el comportamiento de forma deliberada, de diferenciar entre estar despierto y dormido. El altruismo o la conducta altruista, se remonta a siglos (Hume, 1751; Kant, 1797). Posteriormente, psicólogos como Kohlberg (1981) han considerado que la cognición es el fundamento del altruismo, mientras que Batson (1990) o Hoffman (1992) se han decantado por la empatía. La definición de altruismo, desde la psicología, está basada en los trabajos de investigadores como Eisenberg (1986), Rushton (1980) y Staub (1974). El altruismo es definido como una conducta voluntaria no motivada por la expectativa de recompensas externas o por la evasión de estímulos

externos aversivos. Incluido en esta definición de altruismo está la conducta prosocial motivada por el deseo de adherirse a principios internalizados.

La propuesta que aquí se expone busca abrir un espacio para Concientizar a los deportistas de un equipo que no presentan ninguna discapacidad física, para que a través de esta práctica (variación alterativa) vivenciando las carencias físicas de discapacidad, genere un cambio perceptivo, logren valorar el cuerpo que tienen y así reconocer la importancia de tener sus funciones completas, generando en ellos un estado de conciencia más elevado lo cual por ende dejará huella en estas personas generando así un impacto positivo a nivel social y cultural.

Metodología

Mi actividad consistió en realizar una experiencia pedagógica en la cual por medio de juego predeportivo de baloncesto se enfrentarán dos equipos conformados cada uno por 3 integrantes, que cuentan con todas sus capacidades físicas normales.

Mi actividad es una variación alterativa que consiste en que cada participante o deportista debe actuar e interpretar durante el partido predeportivo de baloncesto una discapacidad física. Se organizo de la siguiente manera:

A cada deportista se le pedirá que asuma una discapacidad física

Deportista número 1. Le sujetamos un brazo a su espalda, para que asuma el papel de una persona a la que le falta un miembro superior.

Deportista número 2. se cubrió un ojo para que asuma el papel de una persona con disminución visual.

Deportista número 3. se le cubrió los oídos con unos audífonos para que asuma el papel de una persona con disminución auditiva.

Deportista número 4. Le inmovilizamos una pierna, para que asuma el papel de una persona a la que le falta un miembro inferior.

Deportista número 5. Se le tapó la boca evitando que hablara. Deportista número 6. Se le inmovilizo la mano.

El juego consistió en que los dos equipos intentaran encestar en el aro contrario.

La población que participó en la actividad pertenecía a los géneros masculino y femenino. Sus edades estaban entre los 18 años en adelante. Todos eran estudiantes universitarios.

El impacto de nuestra actividad lo evalué a través de una charla y conversatorio con los deportistas en la cual socializamos con todos los participantes y ellos expresaron todo lo que sintieron, vivieron y percibieron durante la actividad y las emociones vividas durante el partido, buscando en ellos una reflexión en torno a extraer la moraleja y los aprendizajes significativos para aplicarlos en la vida y en la cotidianidad, y así mismo la charla estuvo guiada a que los deportistas aprendan a identificar la importancia de la buena salud, reconocer el tesoro invaluable que implica tener un cuerpo completo y sobre todo resaltar la importancia de intentar siempre acoger, valorar, ayudar y brindar oportunidades a las personas a nuestro alrededor que padecen algún tipo de discapacidad o disminución en alguna capacidad física.

Resultados

Los participantes lograron realizar exitosamente la actividad practica propuesta.

Se realizo el conversatorio con los deportistas logrando una participación bastante interactiva y muy edificante.

El deportista 1 reconoció que la ausencia de un miembro inferior afecta notoriamente la ejecución y realización de cualquier tarea de movimiento de locomoción y translación aumentando el esfuerzo tanto de la concentración como el esfuerzo físico y coordinativo para suplir la funcionalidad y efectividad en la tarea asignada.

El deportista 2 reconoció que la ausencia de los miembros superiores afecta notoriamente la ejecución y realización de cualquier tarea de movimiento de manipulación de objetos y tareas de movimiento aculo manual, aumentando el esfuerzo tanto de la concentración como el esfuerzo físico y coordinativo para suplir la funcionalidad y efectividad en la tarea asignada.

El deportista 3 reconoció que la ausencia o disminución visual afecta notoriamente la ejecución y realización de cualquier tarea de movimiento tanto de locomoción como de manipulación aumentando el esfuerzo tanto de la concentración como el esfuerzo físico y coordinativo para suplir la funcionalidad y efectividad en la tarea asignada.

El deportista 4 reconoció que la ausencia o disminución auditiva afecta notoriamente la ejecución y realización de cualquier tarea de movimiento dentro de un rol de trabajo en equipo, pues afecta la comunicación y disminuye la posibilidad de interactuar verbalmente con los compañeros de equipo, obligando a la persona afectada y a los demás compañeros de equipo a buscar formas de comunicación alternas como

gestos y expresiones faciales.

El deportista 5 reconoció que la ausencia o incapacidad para hablar afecta notoriamente la ejecución y realización de cualquier tarea de comunicación aumentando el esfuerzo tanto de la concentración como el esfuerzo físico y coordinativo para suplir la funcionalidad y efectividad en la tarea asignada.

Todos los deportistas manifestaron un sentimiento de comprensión, al ver que todos sus compañeros no podían desempeñarse de forma efectiva, ágil y rápida como acostumbraban a hacerlo habitualmente.

Los deportistas manifestaron un sentimiento de cooperación, cercanía y apoyo mutuo al ver y sentir la necesidad de adaptarse a las circunstancias exigidas en el momento de la actividad teniendo en cuenta que él y todos sus compañeros no estaban en la capacidad de desempeñarse en forma efectiva, ágil y rápida como acostumbraban a hacerlo habitualmente. O Concientizar a los deportistas de un equipo que no presentan ninguna discapacidad física, para que A través de esta práctica (variación alterativa) vivenciando las carencias físicas de discapacidad, se generó un cambio perceptivo en los participantes, pues luego de esta importante experiencia los estudiantes manifestaron que lograron valorar conscientemente el cuerpo que tienen.

Los participantes reconocen la importancia de tener sus extremidades y órganos de los sentidos completos y en buen estado y con sus funciones completas.

Luego de reflexionar y compartir las experiencias los participantes manifiestan sentir compasión al pensar que hay muchas personas en el mundo con discapacidades, generando en ellos un estado de conciencia más elevado lo cual por ende dejará huella en estas personas propiciando así un impacto positivo a nivel social y cultural.

Los participantes manifiestan que luego de reflexionar sienten en ellos una actitud humana, sensible y altruista creando una actitud compañerista.

Los Participantes reconocen que ahora valoran los esfuerzos que realizan las personas menos favorecidas con capacidades físicas disminuidas o discapacidades.

Los deportistas manifiestan sentir en ellos una actitud que les impulsa a ayudar a las personas disminuidas físicamente a brindarles oportunidades de participar activamente en la sociedad de acuerdo con sus posibilidades y generando así el valor de la inclusión.

Las propuestas o actividades con carácter pedagógico siempre buscan llegar al pensamiento, sentimiento y emociones del ser humano y esto permite crear nuevas formas de pensar, de percibir, de ver el mundo que nos rodea y de actuar, favoreciendo nuevas conexiones neuronales y permitiendo así cambios, adaptaciones y comportamientos, afectando positivamente el desarrollo humano lo cual genera un impacto a nivel social y deja una huella en el presente creando una nueva perspectiva hacia el futuro.

Discusión

Es relevante destacar la importancia de tomar conciencia y comprender al prójimo, reconociendo que las limitaciones físicas no impiden a las personas alcanzar metas y proyectos. La comprensión e inclusión de las personas discapacitadas en la sociedad son fundamentales, y se debe evitar la ignorancia y el menosprecio hacia ellos. En cambio, se propone incorporarlos amorosamente en la sociedad, contando con el apoyo de aquellos que poseen capacidades físicas plenas.

La actividad propuesta en este estudio busca impactar el desarrollo humano al generar una experiencia que permita a los deportistas comprender las carencias físicas de la discapacidad. A través de esta práctica de variación alterativa en un juego predeportivo de baloncesto, se busca abrir un espacio de concientización para los deportistas sin discapacidad física. La vivencia de estas carencias físicas tiene como objetivo generar un cambio perceptivo que permita a los deportistas valorar su propio cuerpo y reconocer la importancia de tener todas sus capacidades físicas y funciones completas.

La realización de la actividad tuvo como resultado una reflexión compartida con los deportistas, quienes manifestaron haber valorado su propio cuerpo y reconocido la importancia de contar con todas sus capacidades físicas y funciones completas. Esta toma de conciencia elevada dejará una huella en las personas involucradas, generando un impacto positivo a nivel social y cultural.

Conclusión

La percepción corporal y la concepción que tenemos de nuestro propio cuerpo hace parte de nuestra identidad y naturaleza del ser y a su vez destaco la importancia de concientizar y saber entender al prójimo, y comprender que por más limitaciones que una persona pueda tener, no significa que no pueda lograr muchas metas y muchos proyectos que quiera hacer, por lo contrario aprendimos que todo se puede hacer de una forma diferente y así mismo entendimos que no debemos evitar ignorar y menospreciar a las personas discapacitadas y por el contrario incorpóralos a la sociedad y con el apoyo amoroso de quienes tenemos todas nuestras capacidades físicas.

Los impactos sobre el desarrollo humano de la actividad que propuse se acercan, pues definitivamente encontramos que a través de las experiencias que vivimos recibimos impresiones las cuales nos definen y así creamos nuestra identidad e identificación con todo lo que nos rodea, incluidas la sociedad en general.

A través de esta actividad se logró cumplir con el objetivo propuesto el cual es abrir un espacio para Concientizar a los deportistas de un equipo que no presentan ninguna discapacidad física, para que a través de esta práctica (variación alterativa) vivenciando las carencias físicas de discapacidad, genere un cambio perceptivo, logren valorar el cuerpo que tienen y así reconocer la importancia de tener sus funciones completas, generando en ellos un estado de conciencia más elevado lo cual por ende dejará huella en estas personas generando así un impacto positivo a nivel social y cultural.

Se logro llevar a cabo la actividad que consistía en una práctica (variación

alterativa) en un juego predeportivo de baloncesto y que consistió en vivenciar las carencias físicas de discapacidad.

La reflexión socializada con los deportistas generó un cambio perceptivo, pues los deportistas manifestaron que lograron valorar el cuerpo que tienen y así reconocer la importancia de tener sus todas sus capacidades físicas y funciones completas.

Al escuchar los comentarios de los deportistas y sus reflexiones, concluimos que se generó en ellos un estado de conciencia más elevado lo cual por ende dejará huella en estas personas generando así un impacto positivo a nivel social y cultural. “Porque con cada experiencia vivida nos afecta y nos cambia la forma de pensar de sentir y ver a mi mismo y al mundo”.

En conclusión, cada experiencia vivida nos afecta y modifica nuestra forma de pensar, sentir y percibir tanto a nosotros mismos como al mundo que nos rodea. El estudio de la percepción corporal y la reflexión sobre nuestro cuerpo pueden contribuir a una comprensión más profunda de nuestra identidad y del entorno social en el que nos desenvolvemos.

Referencias bibliográficas

- Araiza, A., & Gisbert, G. (2007). Transformaciones del cuerpo en psicología social. *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 23, 111-117. UNAD.
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edssci&AN=edssci.S0102.37722007000100013&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Benavidez, A. A. (2014). Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Práctica Corporal. *En VIII Jornadas de Sociología de la UNLP (La Plata, 2014)*. SEDICI. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/50769>
- Carlos Andrés J. S. (2021). *Prácticas corporales para la formación de sujetos transformadores* (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 45-95. Universidad Pedagógica Nacional. <https://bit.ly/3TK3yGu>
- Gaviria (2016). El desarrollo humano: una perspectiva socioeconómica y espacial. *Textos y Sentidos*, (14), 61-84. Repositorio ucp.
<https://revistas.ucp.edu.co/index.php/textosysentidos/article/view/211/201>
- Ramírez Cobián, M. T. (2017). El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal. *Revista de filosofía open insight*, 8(14), 49-68. UNAD.
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsnp&AN=edsnp.6123614ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>