“Jugar para la vida”: Propuesta pedagógica, a partir del deporte y los juegos tradicionales, para fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez

Trabajo de grado para optar el título de

Magister en Innovación Educativa

Presentado por

Oscar Andrés Montenegro Catuche

Dra. Lucila Lobato Osorio

Tutora

Maestría En Innovación Educativa
Facultad De Ciencias Humanas
Universidad Icesi

Mayo 2026

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 4

Situación que propicia la investigación 5

Pregunta de investigación 7

Objetivo general 7

Objetivos específicos 8

Justificación 8

MARCO TEORICO 11

Estado de la cuestión 11

El deporte en la formación escolar y en habilidades para la vida 15

El deporte y el juego en el contexto rural 20

Proyecto de vida y deporte 24

METODOLOGÍA 30

Técnica de investigación 30

Instrumento de recolección de información 32

Perfil de los participantes 32

Consideraciones éticas 33

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO 35

El deporte como estrategia de formación integral 36

Deporte y construcción del proyecto de vida 39

Impacto del deporte en el comportamiento y desempeño académico 41

Débil articulación institucional entre deporte y proyecto de vida 43

PROPUESTA PEDAGÓGICA "JUGAR PARA LA VIDA" 46

Descripción de la propuesta 46

Objetivos de la propuesta 48

Eje central de la propuesta: Los juegos tradicionales como estrategia formativa 49

Componentes curriculares de la propuesta 54

Metodología del programa 56

Estructura del programa "Jugar para la vida" 56

Producto final 68

Ruta de implementación de la propuesta 69

CONCLUSIONES 71

REFERENCIAS 75

INTRODUCCIÓN

El proyecto de vida es un recurso formativo que trasciende la escuela porque prepara al estudiante para visibilizar su futuro; esto le permite tomar decisiones desde ahora sobre lo que quiere hacer fuera de la escuela. Cuando un joven tiene algunas metas concretas y específicas por cumplir en un futuro a mediano plazo puede sentirse más motivado para realizar sus actividades cotidianas. La construcción del proyecto de vida, particularmente en los estudiantes de grado 11, implica un proceso de autoconocimiento, proyección y toma de decisiones que marcarán su futuro personal, académico y laboral. En este camino, la actividad física y el deporte emergen como espacios privilegiados para fortalecer capacidades que no solo se manifiestan en el rendimiento físico, sino en el desarrollo integral de cada joven.

Considerando que el proyecto de vida da una orientación o guía hacia lo que se va a realizar en el futuro, al salir de la etapa escolar, su planeación impulsa a los estudiantes a meditar más sus decisiones y a no dejarse llevar solamente por su contexto o por circunstancias ajenas. Es por ello que es importante que, desde la institución educativa, se establezca una serie de acciones de acompañamiento y fortalecimiento de los proyectos de vida de los estudiantes. Este acompañamiento puede realizarse a partir de diversas estrategias didácticas basadas en el deporte empleando la actividad física como una motivación práctica e interesante para la orientación personal, académica y profesional de los estudiantes. Esto se debe a que la práctica deportiva favorece la adquisición de valores como la disciplina, la perseverancia y la responsabilidad, los cuales se convierten en ejes orientadores para la toma de decisiones y el cumplimiento de metas. Es decir, el deporte posibilita el desarrollo de competencias personales y sociales necesarias para la proyección de los jóvenes hacia el futuro. En el contexto rural, marcado por la escasez de oportunidades y la presencia de

violencia, el deporte representa una alternativa de prevención y resiliencia, al ofrecer espacios de integración, sana convivencia y sentido de pertenencia.

Esta investigación propone una estrategia pedagógica que tenga como ejes centrales el deporte y los juegos tradicionales, denominada “Jugar para la vida” que contribuya al desarrollo y consolidación de los proyectos de vida, fortaleciendo la orientación personal, académica y profesional de los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez.

Situación que propicia la investigación

Santa Rosa es un municipio ubicado en el sur del departamento del Cauca; está situado en la inclinación oriental del Macizo; se caracteriza por un paisaje montañoso con sistemas de cordilleras, fauna y flora. Debido a su situación geográfica y a problemáticas históricas, durante muchos años este municipio ha sido víctima del conflicto armado, que implica violencia generalizada, inseguridad en las calles y vías e incertidumbre económica y social de sus habitantes. En ese contexto se ubica la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez. Es una institución oficial que ofrece formación en Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria en diversas jornadas y con diferentes modelos educativos, como la educación tradicional, Escuela Nueva e incluye el Programa para Jóvenes en Extra edad y Adultos, Transformemos y Cafam.

Esta investigación se enfoca en los estudiantes del grado 11 de dicha Institución educativa, quienes fluctúan entre las edades de 14 y 16 años, en quienes se observan actitudes y conductas de indisciplina, como llegadas tarde, desmotivación por las clases, falta de cuidado en la institución, entre otros. Además, el arribo de la tecnología a las aulas de clase ha propiciado que haya mucho mayor distracción durante el desarrollo de los procesos

académicos. Estos comportamientos reflejan que los estudiantes han desarrollado apatía por planificar o imaginar lo que pueden realizar cuando salgan del colegio. Esto tiene como consecuencia el desinterés de los estudiantes de grado 11 en la construcción de sus proyectos de vida. La ausencia de motivación y de metas claras puede reforzar sentimientos de incertidumbre y frustración frente al futuro, generando un ciclo de desarraigo y vulnerabilidad.

En entornos como el que se vive en Santa Rosa, por su situación de ruralidad y de conflicto armado, las oportunidades educativas y laborales son limitadas. Sin embargo, este panorama puede complicarse aún más si los estudiantes no tienen un proyecto de vida definido, ya que los expone al riesgo de reproducir dinámicas de exclusión social, pobreza y, en algunos casos, de ser captados por grupos violentos o economías ilegales. Además, la falta de interés debilita la posibilidad de que los estudiantes vean la educación como una herramienta de transformación, lo que limita sus capacidades para construir alternativas que fortalezcan tanto su desarrollo personal como el de sus comunidades.

En ese sentido, el proyecto de vida es importante porque brinda a los estudiantes una orientación clara sobre quiénes son, qué desean alcanzar y cómo pueden lograrlo, permitiéndoles tomar decisiones responsables y conscientes frente a su futuro. Funciona como una guía que da sentido a su proceso educativo y personal, fortaleciendo la motivación para superar obstáculos y construir un camino coherente con sus intereses y valores (Díaz-Rico y Gutiérrez-Rada, 2021). En el caso de los jóvenes de grado 11, elaborar un proyecto de vida les ayuda a proyectarse más allá de la etapa escolar, favoreciendo la planificación de metas académicas, laborales y sociales que contribuyan a su desarrollo integral. Además, en contextos rurales y afectados por la violencia, el proyecto de vida se convierte en una herramienta de resiliencia, pues impulsa a los estudiantes a visualizar alternativas positivas,

alejándose de riesgos sociales y fortaleciendo la esperanza de un futuro más digno y transformador.

Por lo anterior, la investigación busca incluir al deporte como un método práctico para el desarrollo de los proyectos de vida en los estudiantes de grado 11 de la I.E.A. José Acevedo y Gómez, porque les permite adquirir valores, habilidades y experiencias que fortalecen su formación integral. A través de la práctica deportiva, los jóvenes desarrollan disciplina, trabajo en equipo, resiliencia y liderazgo, competencias fundamentales para enfrentar los retos personales y profesionales de su futuro. Además, el deporte funciona como una alternativa sana de aprovechamiento del tiempo libre, alejándolos de riesgos asociados a la violencia, el ocio improductivo o las economías ilegales presentes en contextos rurales vulnerables. De igual manera, fomenta el sentido de pertenencia, la autoestima y la capacidad de fijarse metas alcanzables, lo cual se relaciona directamente con la construcción de un proyecto de vida sólido y con visión a largo plazo. En este sentido, el deporte no solo aporta al bienestar físico, sino que se convierte en un camino pedagógico y social para que los estudiantes orienten sus sueños hacia un futuro más prometedor.

Ante esta situación se propone la siguiente pregunta de investigación.

Pregunta de investigación

¿Cómo se puede utilizar el deporte como estrategia didáctica para el desarrollo de los proyectos de vida de los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez?

Objetivo general

Proponer una estrategia pedagógica, basada en el deporte y los juegos tradicionales, que contribuya al desarrollo y consolidación de los proyectos de vida, fortaleciendo la orientación

personal, académica y profesional de los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez.

Objetivos específicos

Explicar la importancia del proyecto de vida en los estudiantes en el fortalecimiento de la orientación personal, académica y profesional y su relación con estrategias didácticas basadas en el deporte para propiciar su desarrollo.

Reconocer necesidades que tienen los estudiantes de grado 11 sobre la construcción de su proyecto de vida, a partir de la identificación de sus percepciones sobre su futuro, así como los factores personales, familiares, sociales y académicos que influyen en la proyección de su vida.

Determinar las estrategias didácticas con actividades deportivas pertinentes que posibiliten el desarrollo del proyecto de vida en los estudiantes, mediante la valoración y reconocimiento de los juegos tradicionales en la educación rural..

Justificación

En la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, donde la formación busca integrar saberes, valores y experiencias significativas para la vida rural y comunitaria, el deporte adquiere un sentido aún más valioso. No se trata únicamente de correr, saltar o competir; es un escenario donde los estudiantes aprenden a superar límites, enfrentar dificultades y reconocer su potencial. La actividad física enseña constancia, disciplina y resiliencia. Cada entrenamiento es un recordatorio de que los logros requieren esfuerzo y compromiso. Estas mismas cualidades son esenciales en la construcción del proyecto de vida: la meta no se alcanza de inmediato, se construye paso a paso, igual que una rutina de ejercicios que mejora con la práctica diaria.

Es importante reconocer que el deporte favorece el trabajo en equipo, la comunicación y la solidaridad. Muchos estudiantes descubren en estas experiencias que no están solos, que pueden apoyarse en otros y que también tienen la capacidad de liderar y motivar. En un contexto educativo donde es necesario tomar decisiones sobre su futuro, aprender a colaborar y relacionarse de manera sana con sus compañeros se convierte en una herramienta invaluable (Muñoz Gómez, & Arango Sosa, 2019). La actividad física también permite que los estudiantes conecten con su bienestar emocional. A través del movimiento, el cuerpo libera tensiones, disminuye el estrés y fortalece la autoestima. En etapas de transición como el grado 11, donde suelen aparecer dudas, presiones y temores sobre el futuro, el deporte se convierte en un refugio positivo que promueve la claridad mental y la confianza en sí mismos.

Reflexionar sobre la relación entre actividad física y proyecto de vida es comprender que ambos procesos se construyen con intención, esfuerzo y sentido. Así como un estudiante se propone mejorar una marca deportiva, también puede proponerse metas personales y profesionales. Así como analiza sus debilidades en el juego o en la técnica, también aprende a reconocer sus áreas de mejora como persona. Y así como celebra cada avance en el campo o la cancha, también puede valorar cada paso dado hacia su desarrollo integral.

Partiendo de estas funciones del deporte se busca utilizarlo como una estrategia didáctica que permita que los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa construyan un proyecto de vida en el que reflexionen sobre su futuro a partir del reconocimiento de sus habilidades, condiciones y retos. Por lo tanto, se considera que fortalecer la actividad física en la institución no solo impacta el rendimiento deportivo, sino que transforma vidas, impulsa sueños y ayuda a los estudiantes a visualizar un futuro posible, alcanzable y significativo. El

deporte no es un complemento: es una herramienta poderosa para formar seres humanos capaces de enfrentar desafíos, construir metas y creer en ellos mismos.

El deporte constituye una herramienta pedagógica de gran valor, ya que favorece la construcción de hábitos, valores, actitudes y competencias necesarias para la vida, como la disciplina, la constancia, el respeto, la cooperación, la resiliencia y el liderazgo. Estas capacidades son fundamentales en la construcción del proyecto de vida, ya que permiten a los estudiantes visualizar metas, asumir compromisos y proyectarse hacia el futuro con mayor claridad. Por otra parte, la recuperación de los juegos tradicionales aporta un valor diferencial a la propuesta, pues permite rescatar prácticas lúdicas que forman parte del patrimonio cultural y comunitario, fortaleciendo el sentido de pertenencia, la identidad rural y la participación colectiva.

En este marco, la investigación plantea diseñar una propuesta institucional en la que el deporte y la recuperación de los juegos tradicionales se constituyan como eje central para fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, promoviendo la construcción de metas a corto y mediano plazo, el desarrollo integral y la identidad comunitaria.

La propuesta “Jugar para la Vida” se justifica en la necesidad de promover procesos de formación integral que respondan al contexto rural, comunitario y educativo de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, fortaleciendo en los estudiantes no solo su desarrollo físico, sino también su dimensión emocional, social, cultural y proyectiva.

MARCO TEORICO

La presente investigación se fundamenta en la convicción de que la educación, especialmente en contextos rurales, debe ser un proceso integral que forme no solo en el ámbito cognitivo, sino también en el humano, social y ético. En este sentido, el deporte emerge como un recurso educativo capaz de promover el autoconocimiento, la cooperación, la resiliencia y la construcción de metas personales y colectivas. En este apartado se busca evidenciar que el deporte puede utilizarse como estrategia pedagógica y social para el desarrollo de los proyectos de vida de los estudiantes del grado once de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez. Para lograrlo, en primer lugar, se hará una revisión de otras investigaciones en las que el deporte ha sido utilizado como herramienta didáctica; después, se discutirá sobre la función del deporte en la formación escolar y en las habilidades para la vida; así como la función del deporte y el juego en la ruralidad; y, finalmente, se revisará el proyecto de vida y el deporte.

Estado de la cuestión

Para comprender mejor la relación del deporte como estrategia didáctica integral que ayude a la planeación del proyecto de vida de los estudiantes de grado 11, se revisaron numerosos textos académicos (artículos académicos, investigaciones universitarias y ensayos publicados en revistas arbitradas) a partir de buscadores como Google Académico y bases de datos de ciencias sociales en la Biblioteca Digital de Icesi. Aunque no se encontraron estudios o investigaciones que vinculen directamente la integración del deporte, como herramienta didáctica y pedagógica, con la planeación del proyecto de vida desde las instituciones educativas, se revisaron trabajos en los que el deporte es utilizado para mejorar las

condiciones de vida de comunidades vulnerables a partir de actividades diversas y reflexiones sobre sus proyectos de vida.

En Argentina, Vetere (2016) planteó un proyecto para fortalecer los lazos sociales entre niños, niñas y jóvenes que permitieran pensar conjuntamente los proyectos de vida mediante un enfoque interdisciplinario tomando a la práctica deportiva como herramienta facilitadora. El propósito fue fomentar los vínculos sociales en la comunidad de Melchor Romero. Las estrategias llevadas a cabo fueron más de índole comunitaria, entre las más relevantes están: Encuentros semanales en los espacios públicos del barrio, Jornadas de integración entre actores sociales e instituciones, un taller sobre cuidados nutricionales y controles de salud, prácticas deportivas y diseño e impresión de materiales educativos y lúdicos (cuadernillos y gacetillas) para la población en general y las familias de los jóvenes para la comunicación de las estrategias. Una de las conclusiones más relevantes del estudios es que el deporte ayuda a pensar y discutir sobre el proyecto de vida, fortaleciendo positivamente el arraigo de los jóvenes en el espacio público.

En este mismo enfoque, en Colombia, se han realizado investigaciones similares. Desde la perspectiva del trabajo social, Correa Sucerquia, Ochoa Vélez y Londoño Gutiérrez (2023) realizaron una investigación para identificar el aporte de las Escuelas Populares del Deporte en la construcción y transformación de los proyectos de vida de los jóvenes del barrio Castilla de Medellín. Desde el paradigma hermenéutico buscaron comprender la manera en que deporte y la recreación, como serían los juegos tradicionales, se han convertido en potentes herramientas de transformación social, logrando contribuir al desarrollo y sano esparcimiento de los jóvenes inmersos en contextos de conflicto de los barrios populares. Los autores concluyeron que desde el aspecto deportivo se observó la formación de los deportistas tanto físicamente, como en valores y capacidades. Y en el aspecto personal también se

observó una formación emocional y social relacionada con el desarrollo educativo-profesional de quienes hacen parte de las Escuelas.

Por su parte, Hurtado Cerón y colaboradores (2024) identificaron diversos actores, como ONGs, escuelas y entes gubernamentales que desarrollan programas y proyectos centrados en el deporte social comunitario, la recreación, la actividad física para la salud y los juegos tradicionales en la comunidad. La investigación se realizó en la comunidad Granizal, en Bello, Antioquia, mediante una metodología de investigación social cualitativa. Según lo observado se evidenció que dichas iniciativas han contribuido a la construcción de proyectos de vida, la prevención del consumo de drogas, la reducción del reclutamiento infantil, la generación de espacios de ocio y utilización del tiempo libre, el empoderamiento comunitario, así como el fomento de una cultura de paz, entre otros avances. Algunos autores destacan que el deporte y la recreación, como los juegos tradicionales, son estrategias que contribuyen significativamente a la transformación social y a la construcción de la paz en el territorio.

Desde una perspectiva más reflexiva, Acevedo (2022) buscó identificar los alcances, limitaciones e influencia de la violencia estructural que recae en los jóvenes entre 13 a 19 años y en su proyecto de vida quienes están inscritos en la escuela deportiva Llaneros Futbol Club, sede Soacha. Mediante una metodología cuantitativa que implicó entrevistas y observación participante, se observó que los participantes tienen una percepción favorable del deporte como proyección de vida, al considerar a la práctica del futbol puede ser una manera de estructurar un futuro favorable contra las adversidades. Por lo que la autora sugiere entender la importancia de crear estrategias continuas desde lo académico, social y humano para lograr la autopotenciación de los estudiantes.

Más concretamente, se encontraron investigaciones en las que se busca demostrar el valor del deporte, especialmente del fútbol, para mejorar la vida de los jóvenes en entornos vulnerables, lo que contribuye a aclarar los proyectos de vida. Es el caso de Rivas-Martínez, y Bailey-Moreno (2021) cuya investigación tuvo como propósito conocer la manera en la que la práctica del fútbol contribuye en la educación de los niños, niñas y jóvenes vulnerables y con diversos riesgos psicosociales en la Escuela Juego Limpio, Fútbol, Paz y Convivencia de Garzón, Huila. Desde un enfoque cualitativo se recolectaron datos mediante observación participante y entrevistas para determinar categorías como el fortalecimiento del crecimiento personal y académico y la transformación del proyecto de vida. Según los autores, los resultados indican que el fútbol ayuda a la formación integral de los estudiantes, potencializa cualidades y destrezas, fomenta cambios en los comportamientos, mejora las relaciones interpersonales, genera espacios de esparcimiento y diversión acompañados de procesos académicos que estimulan el interés de ir transformando sus ambientes a través de la creación de proyectos de vida.

Por otro lado, hay algunas investigaciones en las que se relaciona la idea de proyecto de vida y el deporte, pero este como parte de la vida profesional planteada como meta. Sirva como ejemplo, el texto de Becerra Torres (2020), quien analiza el caso específico del Colegio Charry I. E. D., y un grupo de sus estudiantes afrodescendientes procedentes del Urabá antioqueño, a quienes la institución ayudó en la gestión y preparación para llevar a cabo su proyecto de vida como jugadores profesionales de fútbol, en el marco del patrocinio del Club Deportivo Esparta. La investigación revisó el proceso de acompañamiento académico de tres estudiantes buscando, desde una mirada clara y objetiva, ajustar dichos procedimientos educativos para mejorarlos y replicarlos. Entre las conclusiones, el autor establece que la

escuela tiene la oportunidad de identificar y potenciar tanto las destrezas y habilidades como las necesidades de sus estudiantes para desarrollar y culminar su proyecto de vida.

Respecto al rescate de juegos tradicionales como parte de actividades deportivas, hay algunas investigaciones como la de Castillo Portocarrero, Camacho Suarez y Montaño Belalcazar (2025) o Tello Moreno (2025) en las que se han implementado estrategias pedagógicas que buscan rescatar juegos tradicionales de comunidades étnicas afrocolombianas, en este caso en El Charco, Nariño o Bajirá, Chocó, respectivamente. Asimismo, Guevara Ramírez (2009) realizó un ejercicio parecido en el resguardo indígena Cañamomo y Lomaprieta. Estas investigaciones tuvieron como objetivo mejorar la convivencia y la identidad cultural en las instituciones educativas correspondientes. Sus resultados son alentadores, sobre todo en los aspectos de integración de los estudiantes, la cooperación y la identidad cultural; aunque no pretenden un alcance tan amplio como nuestra propuesta.

Como se ha podido observar, si bien hay unos esfuerzos importantes para utilizar el deporte para mejorar la vida de los jóvenes y potenciar sus proyectos a futuro desde la comunidad, el trabajo social, los esfuerzos municipales y particulares, no se encontraron investigaciones en las que se establezca una relación directa entre el deporte y la construcción del proyecto de vida desde las instituciones educativas. Por ello, la presente investigación cobra relevancia porque propone una serie de estrategias didácticas y pedagógicas que integren estos dos procesos en una institución rural.

El deporte en la formación escolar y en habilidades para la vida

Tradicionalmente, el deporte escolar ha sido visto como una actividad complementaria o recreativa; sin embargo, una mirada pedagógica más amplia permite

comprender que el deporte puede convertirse en un medio privilegiado para la formación integral. La UNESCO (2023) plantea que la educación física de calidad no debe limitarse al ejercicio físico, sino que debe propiciar el desarrollo de habilidades físicas, sociales, emocionales y de participación, contribuyendo al bienestar integral del estudiante y a mejores resultados educativos y sociales. En esa misma línea, la UNESCO sostiene que la educación en valores a través del deporte favorece aprendizajes como:

- La disciplina,
- El respeto,
- La perseverancia,
- La igualdad,
- El trabajo en equipo,
- La responsabilidad social.

Esta investigación parte del reconocimiento de que el deporte, más allá de considerarse una práctica motriz o de su carácter competitivo, es una manifestación cultural que involucra el cuerpo, las emociones, los valores y la convivencia. Cagigal (1996) plantea que el deporte representa una de las formas más completas de expresión del ser humano, pues articula cuerpo y mente en la búsqueda de superación y equilibrio. Desde esta perspectiva, la práctica deportiva no se reduce a una actividad física, sino que se convierte en una experiencia formativa que estimula la responsabilidad, la disciplina y la solidaridad, elementos esenciales para orientar un proyecto de vida significativo. Gimeno (1997) complementa esta visión al afirmar que la educación debe ser entendida como una práctica social transformadora que integra la experiencia y la reflexión.

En el ámbito escolar, el deporte contribuye a la formación integral del estudiante porque fomenta la convivencia, el trabajo en equipo y el reconocimiento del otro. Así, la cancha o el campo de juego se convierten en escenarios pedagógicos donde los jóvenes

pueden aprender a afrontar los retos, tomar decisiones y descubrir el valor de la cooperación. Estos aprendizajes, interiorizados desde la práctica, se proyectan en la vida cotidiana y fortalecen las competencias necesarias para construir un proyecto vital con sentido. Freire (1997) sostenía que la educación auténtica es un acto de liberación, en el que el sujeto se reconoce como protagonista de su historia. Esta idea se vincula directamente con la práctica deportiva, que ofrece oportunidades para desarrollar autonomía, identidad y conciencia crítica. Desde esta perspectiva, cada juego o entrenamiento puede ser un espacio de diálogo y transformación, donde los estudiantes aprenden a convivir, a respetar y a luchar con esperanza por sus metas.

En ese sentido, el deporte no solo sirve para liberar tensiones o desarrollar habilidades físicas, sino también para recuperar la confianza y el sentido de agencia personal. En el contexto escolar, este empoderamiento se traduce en estudiantes más comprometidos, con mayor autoestima y con proyectos de vida orientados hacia la superación y la contribución social (Castejón, 1994). El deporte puede transformar el tiempo libre en tiempo formativo, convirtiéndose en un escenario de aprendizaje ético y ciudadano. Este planteamiento se conecta directamente con el trabajo educativo en instituciones rurales, donde la oferta cultural y recreativa es limitada y el deporte puede funcionar como un espacio de formación y orientación vocacional.

Por su parte, Camerino y Miranda (1996) destacan que el deporte escolar, cuando es planificado pedagógicamente, desarrolla no solo habilidades motrices, sino también competencias sociales y cognitivas. Su enfoque plantea que las actividades deportivas bien orientadas ayudan al estudiante a comprender la importancia del esfuerzo, la cooperación y la comunicación. De esta manera el maestro de educación física se convierte en un mediador pedagógico que enseña valores a través del movimiento. En este sentido, el deporte se

convierte en una extensión de la educación ética, emocional y ciudadana, al permitir que los jóvenes aprendan de sus aciertos y errores en un entorno cooperativo.

En estos aspectos, uno de los aportes más importantes del deporte y del juego al proyecto de vida está en el fortalecimiento de las llamadas habilidades para la vida. Según la OMS (1993), las Habilidades para la Vida son un "grupo de competencias psicosociales y destrezas interpersonales (…) que pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquellas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud".

Estas habilidades son generales y versátiles, ya que pueden aplicarse en múltiples áreas, incluyendo la salud, la educación, el empleo, la ciudadanía y cualquier otro entorno relacionado con el impulso del desarrollo humano. Además, pueden ser empleadas tanto en acciones individuales, en la interacción con otras personas, como en actividades requeridas para cambiar el entorno, con el fin de generar condiciones que favorezcan la salud y el bienestar (Martínez, 2014).

La propuesta original de la OMS incluye las siguientes competencias: Autoconocimiento, pensamiento creativo, toma de decisiones, pensamiento crítico, manejo de sentimientos y emociones, empatía, manejo de tensiones y estrés, relaciones interpersonales, comunicación asertiva, solución de problemas y conflictos (Organización Mundial de la Salud, 1993). Cada una de estas habilidades está formada por diversos componentes que determinan lo que se considera un comportamiento adecuado en cada entorno social y cultural, ya que surgen de las normas y valores particulares de cada grupo social; también están influenciadas por aspectos como el género, la edad y la posición social. (Mantilla y Chahín, 2006).

En el contexto escolar, estas habilidades son fundamentales porque no basta con que el estudiante adquiera contenidos académicos; también necesita aprender a: conocerse, autorregularse, relacionarse sanamente, tomar decisiones responsables, sostener metas y afrontar situaciones difíciles. El deporte y los juegos tradicionales favorecen este tipo de aprendizajes porque colocan al estudiante en situaciones reales de interacción, reto, cooperación, frustración, esfuerzo, liderazgo y superación. Por ejemplo:

- cuando un estudiante pierde un juego, aprende a manejar la frustración;
- cuando trabaja en equipo, fortalece la cooperación y la comunicación;
- cuando asume un reto físico, desarrolla perseverancia y disciplina;
- cuando lidera una actividad, fortalece su seguridad y responsabilidad.

Por tanto, el deporte y el juego no solo movilizan el cuerpo, sino que también contribuyen al desarrollo de capacidades necesarias para la vida y para la construcción de un futuro más consciente y autónomo.

Es por ello que Castejón (1994) coincide al señalar que la educación física y el deporte son instrumentos fundamentales para el desarrollo integral, ya que favorecen la autoestima, la identidad y el respeto por las normas. Desde su perspectiva, la práctica deportiva estimula la reflexión sobre el propio cuerpo y sobre la relación con los demás, fortaleciendo la conciencia del cuidado y la responsabilidad. De manera que cada práctica deportiva puede ser vista como una metáfora de la vida: se gana, se pierde, se aprende y se continúa adelante. Este proceso de aprendizaje simbólico contribuye a la madurez emocional y a la formación del carácter, componentes indispensables de un proyecto de vida coherente y sostenible.

Finalmente, la educación deportiva, además, puede convertirse en un medio para la transformación institucional. Sandra Pinto (2018), en su obra *Deporte y escuela: una*

transformación necesaria, argumenta que el deporte escolar debe trascender el enfoque tradicional centrado en la competencia, para convertirse en un instrumento de inclusión y cambio social. La autora resalta que el deporte puede promover una nueva cultura educativa, basada en el respeto, la cooperación y la equidad. Por todo lo anterior, la escuela necesita asumir el deporte no como un complemento, sino como un pilar de la formación integral, capaz de articular lo físico con lo emocional y lo ético. Desde esta perspectiva, la práctica deportiva puede ser un catalizador de transformación educativa, especialmente en contextos rurales donde la escuela es el principal espacio de socialización y aprendizaje.

El deporte y el juego en el contexto rural 22 de mayo 2026 9:52 pm

Por otro lado, es muy importante ubicar nuestra investigación. En el caso de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, ubicada en un contexto de ruralidad que ha estado atravesada por dinámicas de desplazamiento y conflicto, el deporte se convierte en una herramienta concreta para restaurar relaciones comunitarias y fortalecer la identidad local. En coherencia con lo anterior, Muñoz Gómez y Arango Sosa (2019) afirman que el deporte y la recreación, como serían los juegos tradicionales, pueden ser estrategias de empoderamiento en poblaciones desplazadas y vulnerables. Los autores plantean que la actividad deportiva promueve la participación, el liderazgo y la organización comunitaria, al brindar un espacio donde los jóvenes descubren su capacidad de transformar la realidad. En la misma línea, Mateus Giraldo (2017) explica que las estrategias de responsabilidad social empresarial basadas en el deporte promueven el empoderamiento comunitario y la inclusión de los jóvenes. En su investigación sobre el programa “Uso del tiempo libre” de la Fundación Semilla y Fruto en Soacha evidencia cómo la práctica deportiva acompañada de procesos formativos favorece el desarrollo del liderazgo y la prevención de problemáticas sociales.

En contextos rurales, donde los jóvenes a menudo enfrentan desigualdades sociales y limitaciones económicas, el deporte puede funcionar como una pedagogía de la esperanza, un medio para reafirmar la dignidad y proyectar un futuro posible. Bravo Reyes (2016) aporta un enfoque esencial al comprender el deporte como un proceso de reconstrucción del tejido de vida y del tejido social. En comunidades afectadas por la violencia o la fragmentación social, el deporte posibilita el encuentro, la confianza y la solidaridad. Según la autora, las prácticas deportivas promueven la resiliencia colectiva y la reconstrucción de vínculos, facilitando el diálogo y el sentido de pertenencia.

De igual forma, Quiñónez (2016) argumenta que el deporte puede ser un medio eficaz para reducir la violencia entre pandillas y grupos juveniles, ya que canaliza las energías en actividades constructivas y fomenta la autorregulación emocional. Su estudio demuestra que la práctica deportiva fortalece la tolerancia, el respeto por las reglas y el reconocimiento del otro. Por lo cual se puede afirmar que el deporte puede sustituir la confrontación por la cooperación, generando nuevas formas de relación social basadas en el respeto mutuo. En entornos rurales donde algunos jóvenes enfrentan situaciones de vulnerabilidad, el deporte se convierte en una alternativa preventiva que reduce la exclusión y promueve la convivencia pacífica.

En este marco, el deporte adquiere un sentido profundamente humanista. No se trata solo de entrenar el cuerpo, sino de formar el carácter, cultivar la empatía y desarrollar la conciencia social. Como señalan Muñoz Gómez y Arango Sosa (2019), el deporte tiene la capacidad de reconstruir la confianza y fortalecer la organización comunitaria. A su vez, Bravo Reyes (2016) acentúa que el deporte contribuye a restaurar la esperanza colectiva en comunidades marcadas por la violencia. En este sentido, la práctica deportiva no es

únicamente una herramienta pedagógica, sino también una estrategia social para la paz, la integración y el desarrollo humano sostenible.

La experiencia educativa rural demanda enfoques pedagógicos que respondan a los retos del contexto. En estos espacios, el deporte puede actuar como un puente entre la escuela y la comunidad, permitiendo que los estudiantes reconozcan sus talentos, fortalezcan su identidad y proyecten un futuro vinculado a la transformación de su entorno. Cada práctica deportiva se convierte así en un acto educativo, en el que los jóvenes aprenden a convivir, a liderar y a soñar. En el contexto de una institución agrícola como la José Acevedo y Gómez, el deporte ofrece un espacio único para combinar el aprendizaje práctico con la formación en valores, contribuyendo al desarrollo físico, mental y emocional de los estudiantes. Según Vygotsky (1978) y Piaget (1976), el deporte también se convierte en un espacio de aprendizaje social y colaborativo, donde los estudiantes aprenden no solo a nivel individual, sino también en interacción con sus compañeros, lo que favorece el desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo. Además, el deporte, al ser una actividad que requiere esfuerzo, estrategia y resolución de problemas, se convierte en una metáfora útil para los desafíos del mundo agrícola, donde la toma de decisiones rápidas y el trabajo colectivo son fundamentales para alcanzar objetivos comunes.

Por otro lado, en el ámbito rural, la recreación mediante el juego también debe ser aprovechada en la formación de los estudiantes. El juego ha sido reconocido históricamente como una actividad esencial en el desarrollo humano. Más allá del entretenimiento, el juego constituye una forma de relación con el mundo, una vía de aprendizaje y una experiencia de construcción social y cultural (Hurtado Cerón, et al., 2024). Desde una perspectiva pedagógica, el juego permite que el estudiante aprenda de manera activa, significativa, participativa y experiencial, favoreciendo la apropiación de valores, normas, habilidades

sociales y formas de pensamiento (Bravo Reyes, 2016). En términos educativos, esto es muy importante porque el aprendizaje no ocurre únicamente mediante explicaciones verbales o actividades escritas; también ocurre cuando el estudiante vive experiencias que le permiten sentir, actuar, reflexionar y darle sentido a lo que hace.

Además, en la ruralidad aún se pueden preservar los juegos tradicionales, que son aquellos transmitidos de manera tradicional y ancestral, es decir a través de la oralidad y la práctica, por lo que forman parte de la identidad cultural de diversas comunidades. Debido a su trasmisión pueden tener manifestaciones variadas según la región y la comunidad que los practica (Castillo Portocarrero, Camacho Suarez & Montaño Belalcazar, 2025).

Guevara Ramírez (2009) ha analizado el juego tradicional dentro de la escuela, como por ejemplo el Yeimi y el arranca yuca, y afirma que promueve la cooperación, la rapidez, la coordinación y el respeto por las reglas. Además, considera que se debe buscar su preservación a partir de la práctica constante a fin de garantizar su pervivencia en las comunidades porque constituyen la herencia cultural y el patrimonio lúdico de cada región. Por ello, en la presente propuesta el juego no se concibe como una actividad aislada o secundaria, sino como una estrategia metodológica intencionada, desde la cual es posible fortalecer el proyecto de vida, la convivencia, la identidad y la formación integral.

En contextos rurales, los juegos tradicionales poseen un valor especial porque hacen parte del patrimonio cultural cotidiano, fortalecen el sentido de pertenencia y conectan a los estudiantes con prácticas propias de su historia y de su entorno. En un estudio realizado en contexto rural colombiano, Ardila Barragán (2022) concluye que los juegos tradicionales favorecen el desarrollo sociocultural, fortalecen la identidad cultural y dinamizan los procesos de aprendizaje por su valor pedagógico y comunitario. De manera complementaria, investigaciones recientes muestran que los juegos tradicionales pueden actuar como

mediadores para la preservación cultural, el fortalecimiento de la identidad y la participación comunitaria, especialmente en contextos escolares donde se busca rescatar prácticas locales y formas propias de socialización.

Esto significa que recuperar juegos como la cuerda, el pañuelo, yermis, trompo, canicas, rayuela o carreras tradicionales no es solamente “hacer actividades antiguas”, sino reconocer el valor pedagógico y cultural del juego como herencia viva del territorio. En consecuencia, los juegos tradicionales dentro de esta propuesta cumplen una doble función:

A) Formativa, porque enseñan valores, habilidades y actitudes;

B) Cultural, porque fortalecen la identidad, la memoria y el arraigo comunitario.

Es por ello que consideramos que uno de los componentes más innovadores y contextualizados de esta propuesta es la recuperación de los juegos tradicionales. Estos juegos constituyen prácticas lúdicas heredadas social y culturalmente, transmitidas entre generaciones y profundamente vinculadas con la memoria, el territorio y las formas de convivencia de una comunidad.

Proyecto de vida y deporte

Como se ha dicho, esta investigación pretende ayudar en el proceso educativo que implica la construcción del proyecto de vida de los estudiantes de la Institución Agrícola José Acevedo y Gómez mediante la integración de estrategias didácticas basadas en el deporte. El proyecto de vida puede entenderse como el proceso mediante el cual una persona reconoce quién es, qué quiere lograr y cómo puede orientar sus decisiones hacia el futuro. No se trata únicamente de pensar en una profesión u ocupación, sino de construir una visión de sí mismo basada en metas, valores, aspiraciones, posibilidades y compromisos. Desde el campo educativo, el proyecto de vida adquiere especial relevancia porque la escuela no solo transmite

conocimientos, sino que también debe contribuir a que los estudiantes se reconozcan como sujetos capaces de decidir, proyectarse y construir sentido sobre su existencia.

Según D'Angelo (2000), el proyecto de vida se trata de "un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y en sus posibilidades externas e internas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser en un contexto y tipo de sociedad determinada" (p. 270). El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar afirma que el desarrollo de los proyectos de vida supone una interrelación entre los diversos aspectos del individuo (emocional, físico, intelectual, social, espiritual, estético, etc.) (2020, p. 13).

Es por ello que los diversos autores revisados consideran que organizar el proyecto de vida para los adolescentes puede ser complejo. Díaz-Rico y Gutiérrez-Rada (2021) aseguran que la planeación del proyecto de vida es un proceso. Explican que las metas que en él se plantean son el fin hacia el que se dirigen las acciones y deseos; pero, a su vez, son los elementos necesarios para hacer la conexión entre el presente y el futuro deseado. Las autoras consideran que el camino hacia la materialización de las metas no es un resultado automático de desarrollo humano, ni se asocia mecánicamente a la edad cronológica, sino que depende de las condiciones de vida, las experiencias y la educación en las que se ha encontrado inmerso el individuo a lo largo de su desarrollo.

En ese sentido, para Díaz-Garay, Narváez-Escorcia y Amaya-De Armas (2020) la creación y organización de un proyecto de vida necesita varios componentes o elementos fundamentales que son, por su naturaleza, complicados de obtener de forma natural y espontánea. Esto no ocurre de manera aleatoria; se requiere de factores como la motivación, la determinación y el sentido de uno mismo, así como de la proyección de vida que los individuos posean. Además, es esencial contar con la intervención directa o indirecta de

agentes externos que apoyen y guíen a las personas en este proceso de desarrollo. Por lo tanto, las autoras consideran fundamental que los adolescentes elaboren un plan de vida que les brinde la oportunidad de actuar de forma consciente y responsable, no solo al hacer elecciones importantes para su futuro, sino también al reconocer sus habilidades y limitaciones.

Según el análisis de Díaz-Barriga, Vázquez-Negrete y Díaz-David (2019), la elaboración de un proyecto de vida debe realizarse en un entorno favorable, que permita que los estudiantes, particularmente de entornos vulnerables, pueda identificar sus propios recursos y los del contexto. Sin embargo, advierten que para que este proceso sea efectivo y cumpla con la meta establecida, es fundamental llevar a cabo un trabajo conjunto entre diversas disciplinas, respaldado por diferentes instituciones, y que se evalúe de forma regular.

Desde esta perspectiva pedagógica, la práctica deportiva se configura como un eje transversal que potencia el aprendizaje significativo y la formación en valores. Rodríguez (2014) señala que el proyecto de vida se construye a partir de la reflexión sobre los valores y los objetivos personales que guían la acción. En este sentido, la escuela tiene la responsabilidad de brindar experiencias que fortalezcan la autoconciencia, la motivación y la planificación del futuro. Parafraseando a Rodríguez, el proyecto de vida no se enseña teóricamente, sino que se vive mediante experiencias formativas que despierten el deseo de crecer. Así, el deporte, al exigir compromiso, esfuerzo y perseverancia, constituye un laboratorio vital para la construcción del futuro.

En ese sentido, como ya se ha dicho, el deporte no solo favorece la formación física y académica, sino que también impulsa el desarrollo de habilidades socioemocionales necesarias para la toma de decisiones, el liderazgo y la colaboración. Por ejemplo, los estudiantes de la institución, al participar en actividades deportivas, tienen la oportunidad de

desarrollar capacidades como la resiliencia y el trabajo en equipo, cualidades esenciales en el mundo agrícola, donde los desafíos colectivos y el trabajo en conjunto son clave para el éxito de cualquier proyecto productivo. El deporte también ofrece un espacio para que los estudiantes reflexionen sobre sus intereses y aspiraciones personales, lo que les permite trazar un proyecto de vida alineado con sus capacidades y metas profesionales.

El proyecto de vida es un proceso reflexivo que permite a los individuos identificar y estructurar sus metas a nivel personal, académico y profesional, promoviendo el desarrollo integral a lo largo de la vida. En el contexto educativo, especialmente en instituciones como la Institución Agrícola José Acevedo y Gómez, este concepto cobra relevancia al ser un medio para que los estudiantes se orienten hacia el logro de metas claras, tanto en el ámbito académico como en el laboral. La formación integral, que incluye el desarrollo de competencias técnicas y socioemocionales, es un componente esencial de este enfoque.

De acuerdo con Vasquez (2015), el proyecto de vida en el ámbito escolar favorece la autonomía y el pensamiento crítico, habilidades que permiten a los estudiantes reflexionar sobre su futuro y tomar decisiones informadas sobre sus trayectorias profesionales. En instituciones como la José Acevedo y Gómez, que se centran en la educación agrícola, el proyecto de vida también está estrechamente vinculado con la orientación hacia sectores productivos y el desarrollo sostenible. Este enfoque no solo prepara a los estudiantes para el mercado laboral, sino también para un rol activo en la comunidad y en la preservación del medio ambiente.

Es por ello que puede considerarse que la actividad física es un medio para el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Estas estrategias promueven valores como el trabajo en equipo, la disciplina, el liderazgo y la resiliencia, que son esenciales no solo en el ámbito educativo, sino también en el desarrollo de habilidades

prácticas para la vida laboral y social. La experiencia adquirida a través del deporte también puede influir en la toma de decisiones a largo plazo, ayudando a los estudiantes a definir su carrera en el sector agrícola y las diversas alternativas dentro de este campo, desde la producción agrícola hasta la gestión de recursos y la sostenibilidad.

Por lo anterior, en esta investigación se considera que incorporar el proyecto de vida y las estrategias didácticas basadas en el deporte dentro de su proceso educativo, crea un espacio de formación integral que no solo prepara a los estudiantes en conocimientos técnicos y agrícolas, sino que también les proporciona herramientas para su desarrollo personal y profesional. A través del deporte, los estudiantes no solo mejoran su rendimiento físico y académico, sino que también refuerzan sus habilidades sociales, emocionales y de liderazgo, fundamentales para enfrentar los retos del mundo agrícola y la vida en general. Este enfoque integrado contribuye a la construcción de un proyecto de vida sólido y orientado a metas alcanzables, promoviendo una educación que va más allá del aula y se conecta directamente con los desafíos y oportunidades del entorno agrícola y social.

El análisis teórico realizado permite afirmar que el deporte constituye una estrategia eficaz para promover el desarrollo de los proyectos de vida en los estudiantes del grado once de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez. A través de la integración de diferentes enfoques —pedagógicos, sociales y humanistas—, se evidencia que el deporte fomenta valores fundamentales como la responsabilidad, la solidaridad, la perseverancia y la autoconfianza. Estos valores se traducen en habilidades para la vida que fortalecen la construcción de metas personales y comunitarias.

El deporte, entendido desde las aportaciones de autores revisados, se configura como una herramienta de transformación social. Al promover la cooperación y la resiliencia, contribuye a reconstruir el tejido social y a generar esperanza en entornos afectados por la

desigualdad o la violencia. La escuela, en consecuencia, debe asumir la práctica deportiva como un componente esencial del currículo, capaz de integrar la educación física con la formación ética, ciudadana y emocional. Según Pinto (2018), la escuela necesita repensar el sentido del deporte como un acto pedagógico y social que transforme las dinámicas educativas tradicionales. Esto implica ver el deporte no solo como actividad física, sino como un proceso reflexivo que fortalece la autonomía y la identidad de los jóvenes. Del mismo modo, la perspectiva de Quiñónez (2016) resalta su función preventiva frente a la violencia, mientras que Bravo Reyes (2016) y Muñoz Gómez y Arango Sosa (2019) lo conciben como una herramienta de reconstrucción del tejido comunitario.

Finalmente, desde una mirada personal y reflexiva, puede afirmarse que el deporte es una metáfora de la vida misma: exige esfuerzo, perseverancia, respeto por el otro y capacidad de adaptación. En la medida en que los jóvenes internalicen estos principios, estarán construyendo las bases de su proyecto de vida. La cancha, entonces, deja de ser un simple espacio de juego y se transforma en un aula abierta donde se enseña a vivir, a soñar y a construir futuro.

METODOLOGÍA

La presente investigación se inscribe en el paradigma cualitativo, en tanto busca comprender los significados que los actores educativos atribuyen al deporte como estrategia didáctica para la construcción del proyecto de vida en los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, ubicada en el municipio de Santa Rosa, Cauca. En coherencia con este enfoque, la elección metodológica no respondió a la necesidad de medir variables, sino de interpretar experiencias, discursos y construcciones simbólicas que emergen en un contexto educativo rural específico. Este enfoque permitirá explorar las percepciones, experiencias y significados que los jóvenes atribuyen a la práctica deportiva dentro de su formación personal y académica.

Desde esta perspectiva, la realidad no se asume como objetiva y fragmentada, sino como una construcción social mediada por la interacción y el lenguaje. Como plantean Taylor y Bogdan (1987), la investigación cualitativa busca comprender los fenómenos desde la perspectiva de los propios actores, atendiendo a la forma como definen y experimentan su mundo. En este sentido, el deporte y el proyecto de vida no pueden analizarse únicamente como categorías funcionales o curriculares, sino como experiencias vividas que adquieren significado dentro de una trayectoria personal y colectiva.

Técnica de investigación

En coherencia con lo anterior, se adoptó la entrevista semiestructurada como técnica principal de recolección de información. Esta decisión metodológica se sustenta en la necesidad de generar un espacio dialógico que permitiera a los participantes expresar con profundidad sus percepciones, emociones y reflexiones en torno al deporte y su incidencia en los procesos formativos. Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014) señalan que la

entrevista cualitativa posibilita obtener información detallada y contextualizada, favoreciendo la exploración de significados y no únicamente la recopilación de datos descriptivos.

La modalidad semiestructurada resultó especialmente pertinente porque permitió mantener un hilo conductor temático —alineado con los objetivos de la investigación— sin limitar la emergencia de nuevas categorías durante el proceso conversacional. Este carácter flexible no solo enriqueció la información obtenida, sino que posibilitó reconocer dimensiones no previstas inicialmente, evidenciando la naturaleza dinámica del fenómeno estudiado.

Asimismo, la entrevista se comprendió no como un simple instrumento técnico, sino como un escenario de construcción conjunta de sentido. En términos de Kvale (1996), entrevistar implica "viajar con" el participante a través de su experiencia, interpretando sus narrativas desde una actitud reflexiva y crítica. Bajo esta concepción, el investigador no ocupa una posición neutral absoluta, sino que asume un rol interpretativo responsable, consciente de que el conocimiento producido es resultado de la interacción.

La elección de esta técnica también se justifica por la complejidad del objeto de estudio. El proyecto de vida constituye una categoría profundamente subjetiva, atravesada por expectativas familiares, condiciones socioeconómicas, referentes culturales y experiencias escolares. En el contexto rural de Santa Rosa-cauca-, estas dimensiones adquieren particular relevancia, ya que los estudiantes configuran sus aspiraciones en diálogo constante con su entorno productivo, social y comunitario. Por ello, solo a través de una metodología que privilegiara la palabra y la narrativa fue posible acceder a dichas configuraciones simbólicas.

Posteriormente, las entrevistas fueron transcritas y sometidas a un proceso de análisis categorial, identificando patrones discursivos, recurrencias temáticas y tensiones interpretativas. Este procedimiento permitió pasar de los relatos individuales a una comprensión más amplia del fenómeno, sin perder la riqueza contextual de cada experiencia. En consecuencia, la entrevista semiestructurada no fue una elección instrumental aislada, sino una decisión epistemológica coherente con el enfoque cualitativo adoptado. Su implementación permitió profundizar en la comprensión del deporte no solo como práctica física, sino como experiencia formativa con potencial transformador en la construcción del proyecto de vida de los estudiantes.

Instrumento de recolección de información

Las preguntas que se tomaron como base para dirigir cada entrevista fueron:

1. ¿Cómo concibe usted el deporte dentro del proceso formativo de los estudiantes de grado 11?

2. ¿Qué competencias observa que se fortalecen a partir de las prácticas deportivas?

3. ¿Cree que el deporte puede contribuir al proyecto de vida? ¿Cómo?

4. ¿Existen iniciativas institucionales que integren deporte y proyecto de vida?

5. ¿Cambios observados en estudiantes que practican deporte regularmente?

6. ¿Retos para implementar el deporte como estrategia didáctica?

7. Recomendaciones

Perfil de los participantes

Durante el desarrollo de la investigación se realizaron entrevistas a seis estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez. De los participantes, tres fueron mujeres y tres hombres. Durante este proceso se aplicó una entrevista con preguntas

abiertas, lo que permitió que los estudiantes contaran con el tiempo y la confianza necesarios para expresar sus opiniones y experiencias de manera libre.

La selección de los estudiantes se realizó mediante un filtro académico y disciplinario. Este proceso contó con el apoyo de los directores de grupo y de los docentes que participan en las clases de grado 11, quienes brindaron orientación para identificar a los estudiantes que cumplían con los criterios establecidos.

De acuerdo con lo anterior, los criterios de selección fueron los siguientes:

1. Liderazgo: estudiantes capaces de reconocer tanto las virtudes como las problemáticas presentes en el contexto educativo.
2. Tiempo de permanencia en la institución: este criterio fue relevante, ya que muchos estudiantes de básica secundaria permanecen solo por un tiempo limitado antes de trasladarse a otras instituciones.
3. Diversidad de opiniones: con el propósito de recoger diferentes perspectivas, se decidió seleccionar tres hombres y tres mujeres.

Al tratarse de una entrevista semiestructurada, se elaboró previamente un conjunto de preguntas orientadoras que permitieron guiar la conversación, al mismo tiempo que se brindó la flexibilidad necesaria para profundizar en las respuestas de los participantes.

Consideraciones éticas

En la recolección de información de los participantes se garantiza:

•Participación libre y voluntaria.

•Confidencialidad de las opiniones.

•Seudónimos en transcripciones.

•Autorización de los participantes (y acudientes si es necesario).

•Propósito estrictamente académico.

Por lo tanto:

-Se solicitará consentimiento informado a estudiantes, padres y docentes.

-Se garantizará la confidencialidad de los participantes y el uso exclusivo de la información con fines académicos.

-La participación será voluntaria y se respetará el derecho a retirarse en cualquier momento.

-Se tendrá en cuenta el principio de respeto y dignidad, considerando la edad de los estudiantes.

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

El presente apartado recoge la interpretación de las entrevistas realizadas en la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, ubicada en el municipio de Santa Rosa, Cauca, un contexto caracterizado por su identidad rural, agrícola y comunitaria. En este escenario educativo, los estudiantes de grado 11 se encuentran en una etapa decisiva de su trayectoria escolar, enfrentando no solo la culminación de la educación media, sino también la necesidad de proyectarse hacia el futuro en medio de realidades sociales, económicas y familiares propios del entorno. Esta etapa implica decisiones que marcarán su tránsito hacia la educación superior, el mundo laboral o la permanencia en dinámicas productivas locales.

Las voces recogidas en las entrevistas permiten comprender cómo el deporte es percibido y vivido dentro de la institución, no únicamente como una actividad física o recreativa, sino como un espacio que influye en la formación personal y en la manera como los jóvenes se piensan a sí mismos y a su porvenir. En un contexto rural donde las oportunidades pueden percibirse como limitadas y donde muchos estudiantes alternan sus estudios con responsabilidades familiares o laborales, el deporte emerge como un escenario significativo de encuentro, disciplina, liderazgo y construcción de sentido.

Desde una mirada formativa, esta comprensión se relaciona con lo planteado por Edgar Morin (1999), quien propone que la educación debe orientarse hacia la formación integral del ser humano, articulando dimensiones cognitivas, éticas, sociales y emocionales. Bajo esta perspectiva, el deporte adquiere un valor pedagógico que trasciende el rendimiento físico, convirtiéndose en una experiencia que integra cuerpo, pensamiento y convivencia, elementos fundamentales en la construcción de identidad durante la adolescencia.

De igual manera, las narrativas de los participantes permiten reconocer que el deporte puede constituirse en un medio para fortalecer la autonomía y la capacidad de proyectarse

hacia el futuro, en coherencia con la visión de Paulo Freire (1997), quien sostiene que la educación debe posibilitar que los sujetos se reconozcan como protagonistas de su propia historia. En este sentido, el deporte, cuando es orientado pedagógicamente, puede convertirse en un espacio de reflexión, toma de decisiones y construcción consciente del proyecto de vida, especialmente relevante en contextos donde los jóvenes enfrentan múltiples desafíos sociales y económicos.

El desarrollo de las actividades cuyo objetivo era recolectar información de manera natural, integrando a la población estudiantil, resultó muy interesante, ya que permitió generar puentes de comunicación tanto colectiva como individual. Al tratarse de una actividad nueva para los estudiantes, se brindó un espacio considerable para su desarrollo. Cada entrevista se llevó a cabo en dos momentos. El primero consistió en la explicación de cada una de las preguntas y de la importancia de realizar este tipo de investigación. El segundo momento se caracterizó por un ambiente de tranquilidad, en el cual los estudiantes de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez lograron expresar y especificar claramente cada una de sus respuestas.

De este proceso de investigación surgieron cuatro categorías de discusión: 1) Deporte como estrategia de formación integral, 2) Deporte y construcción del proyecto de vida,3) Impacto del deporte en el comportamiento y desempeño académico, 4) Débil articulación institucional entre deporte y proyecto de vida. A continuación, se desarrollan los hallazgos de este proceso.

El deporte como estrategia de formación integral

Este elemento del estudio fue detallado por la mayoría de los participantes resaltando la importancia de que contribuye a la formación integral de los estudiantes, al promover el

desarrollo de habilidades físicas, sociales y emocionales. Esta categoría fue identificada y desarrollada por los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, quienes reconocen el deporte como un medio importante para el fortalecimiento de hábitos saludables y la convivencia escolar. Asimismo, aseguran que fortalece valores como la disciplina, el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo.

La mayoría de los estudiantes participantes de la investigación destacó el deporte como una estrategia fundamental para la formación integral para ellos, ya que consideran que contribuye al desarrollo de habilidades físicas, sociales y emocionales, además de fortalecer valores como la disciplina, el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo. Los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez reconocen el deporte como un medio que favorece los hábitos de vida saludables y la convivencia escolar. En algunas de sus frases se evidencia estas visiones:

"Principalmente la disciplina, el respeto por las normas, la cooperación y la capacidad de trabajar en equipo". (estudiante de grado 11, (I.E.A.J.A.Y.G) , 25 de febrero,2026).

"El deporte ayuda a los estudiantes a visualizar metas y a trabajar de manera constante para lograrlas". (estudiante de grado 11,(I.E.A.J.A.Y.G) , 25 de febrero,2026).

Esto confirma lo que se ha discutido en el marco teórico, el deporte se reconoce como una estrategia pedagógica que contribuye significativamente a la formación integral de los estudiantes, ya que favorece el desarrollo de habilidades físicas, sociales, emocionales y cognitivas. En el ámbito educativo, la práctica deportiva permite fortalecer valores fundamentales como la disciplina, el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo, aspectos

que influyen positivamente en la convivencia escolar y en la construcción de hábitos de vida saludables.

El deporte tiene un importante valor educativo, ya que contribuye al desarrollo del carácter, la autodisciplina y el respeto por los demás. Desde esta perspectiva, la actividad deportiva no solo busca el desarrollo físico, sino también la formación moral y social de los individuos, De acuerdo con, el aprendizaje se construye a través de la interacción con el entorno y la experiencia (Piaget, 1972). En este sentido, las actividades deportivas permiten a los estudiantes aprender normas, desarrollar habilidades sociales y fortalecer procesos de autonomía mediante la participación activa en situaciones de cooperación y competencia. Por lo tanto, dentro del contexto escolar el deporte se consolida como una estrategia educativa que favorece la formación integral de los estudiantes, promoviendo el desarrollo de capacidades físicas, el fortalecimiento de valores y la construcción de relaciones basadas en el respeto y la cooperación (Pierre de Coubertin, 1970).

Estos resultados permiten reconocer la importancia del deporte como una estrategia que contribuye a la formación integral de los estudiantes. A través de esta información se evidencia que los participantes perciben que la práctica deportiva favorece el desarrollo de habilidades físicas, sociales y emocionales, además de fortalecer valores como la disciplina, el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo. Asimismo, se reconoce que el deporte podría significar un aporte para la comunidad educativa de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, ya que puede usarse como una herramienta pedagógica que fomente hábitos de vida saludables y mejore la convivencia escolar. De esta manera, el estudio también puede contribuir al diseño de estrategias educativas que fortalezcan el proceso formativo de los estudiantes dentro del contexto escolar.

Deporte y construcción del proyecto de vida

Este elemento de estudio fue destacado por la mayoría de los participantes, quienes señalaron que el deporte contribuye significativamente a la construcción del proyecto de vida de los estudiantes, ya que les permite fortalecer habilidades personales, sociales y emocionales que influyen en la definición de metas y aspiraciones futuras. Asimismo, los estudiantes afirmaron que la práctica deportiva fomenta valores como la responsabilidad, la perseverancia, la disciplina y el compromiso, los cuales orientan a los jóvenes en la toma de decisiones y en la proyección de su futuro personal y profesional. Esta categoría fue identificada y desarrollada por los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, quienes reconocen el deporte como un medio que les permite descubrir sus capacidades, fortalecer su autoestima y proyectarse hacia el logro de sus objetivos personales.

La mayoría de los participantes destacó el deporte como un elemento importante en la construcción de su proyecto de vida, ya que les permite desarrollar disciplina, constancia y sentido de responsabilidad frente a sus metas personales. Los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez reconocen que la práctica deportiva les ayuda a fortalecer su carácter, mejorar su autoestima y orientar sus aspiraciones hacia un futuro más claro.

Los estudiantes, con lo anterior mencionado, aportaron de manera clara y pertinente algunas frases:

“El deporte nos enseña a esforzarnos para alcanzar lo que queremos en la vida” (estudiante de grado 11, I.E.A.J.A.Y.G, 25 de febrero, 2026).

“El deporte nos ayuda a tener metas y a trabajar con disciplina para cumplir nuestros sueños” (estudiante de grado 11, I.E.A.J.A.Y.G, 25 de febrero, 2026).

Estas aseveraciones reafirman que el deporte se reconoce como una estrategia educativa que aporta significativamente al desarrollo personal de los estudiantes, ya que a través de su práctica se promueve la formación de habilidades para la vida, el fortalecimiento del carácter y la construcción de metas claras. En el contexto educativo, las actividades deportivas ofrecen espacios donde los estudiantes pueden desarrollar liderazgo, responsabilidad y compromiso, aspectos fundamentales en la construcción de su proyecto de vida.

En este sentido, la práctica deportiva se convierte en una experiencia formativa que favorece el desarrollo integral de los jóvenes, permitiéndoles reconocer sus fortalezas, superar dificultades y orientar sus esfuerzos hacia el cumplimiento de sus objetivos personales. De acuerdo con Bandura (1986), las experiencias y los procesos de aprendizaje social influyen en la construcción de la autoeficacia y en la capacidad de los individuos para plantearse metas y trabajar por alcanzarlas. Desde esta perspectiva, el deporte ofrece experiencias que fortalecen la confianza en sí mismos y la motivación para proyectar su futuro. Asimismo, Gardner (1993) plantea, a través de la teoría de las inteligencias múltiples, que las actividades físicas y deportivas favorecen el desarrollo de habilidades corporales, interpersonales e intrapersonales.

Estas capacidades permiten que los estudiantes reconozcan sus talentos, desarrollen habilidades sociales y fortalezcan su identidad personal, elementos fundamentales para la construcción de su proyecto de vida. De manera que, el deporte dentro del contexto escolar se consolida como una herramienta formativa que contribuye al desarrollo de habilidades personales, al fortalecimiento de valores y a la orientación de metas que permiten a los estudiantes proyectarse hacia su futuro con mayor claridad y responsabilidad.

Estos resultados reconocen la importancia del deporte como una herramienta que contribuye a la construcción del proyecto de vida de los estudiantes y muestran que la práctica deportiva favorece el desarrollo de habilidades personales, fortalece valores y motiva a los jóvenes a proyectarse hacia metas y objetivos claros. En ese sentido, se confirma que la propuesta didáctica que se plantea podría ser un aporte para la comunidad educativa de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, ya que permitirá promover el deporte como una estrategia pedagógica que contribuya al desarrollo personal, social y emocional de los estudiantes, a partir de la implementación de acciones educativas que fortalezcan la orientación del proyecto de vida dentro del contexto escolar.

Impacto del deporte en el comportamiento y desempeño académico

Este elemento del estudio fue destacado por la mayoría de los estudiantes participantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, quienes señalaron que la práctica deportiva influye de manera positiva en su comportamiento y en el desempeño académico. Los participantes consideran que el deporte contribuye a mejorar la concentración, la disciplina y la responsabilidad frente a las actividades escolares. Asimismo, en sus respuestas mencionan que fomenta actitudes positivas como el respeto por las normas, el autocontrol y la perseverancia, aspectos que favorecen el adecuado comportamiento dentro del contexto educativo. Esta categoría fue identificada y desarrollada por los estudiantes, quienes reconocen que el deporte no solo fortalece las capacidades físicas, sino que también influye en su rendimiento académico y en la manera en que se relacionan con sus compañeros y docentes.

La mayoría de los participantes destacó que la práctica deportiva influye de manera positiva en su comportamiento y en su desempeño académico, ya que les permite desarrollar

mayor disciplina, responsabilidad y compromiso con sus estudios. Los estudiantes reconocen que el deporte les ayuda a mejorar su concentración, organizar mejor su tiempo y mantener una actitud más positiva frente a sus responsabilidades escolares. Los estudiantes, con lo anterior mencionado, aportaron de manera clara y pertinente algunas frases:

"El deporte nos ayuda a ser más disciplinados y a cumplir con nuestras responsabilidades en el colegio". (estudiante de grado 11, I.E.A.J.A.Y.G, 25 de febrero, 2026).

"Cuando practicamos deporte aprendemos a concentrarnos más y eso también nos ayuda en las clases". (estudiante de grado 11, I.E.A.J.A.Y.G, 25 de febrero, 2026).

En coherencia con estos resultados, desde la teoría, el deporte se reconoce como una herramienta educativa que favorece el desarrollo de habilidades que influyen directamente en el proceso de aprendizaje. A través de la práctica deportiva, los estudiantes desarrollan hábitos de disciplina, responsabilidad y organización, los cuales se reflejan en su compromiso con las actividades académicas. Además, el deporte contribuye al fortalecimiento de habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la capacidad de resolver problemas. Por lo que, la actividad física dentro del ámbito escolar puede influir positivamente en el comportamiento de los estudiantes y en su desempeño académico. De acuerdo con Ratey (2003), la actividad física estimula el funcionamiento del cerebro, mejora la concentración y favorece los procesos de aprendizaje, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico en los estudiantes.

Desde esa perspectiva, Goleman (1998) plantea que el desarrollo de habilidades socioemocionales, como el autocontrol, la motivación y la empatía, influye significativamente en el comportamiento y en el éxito académico de los estudiantes. Desde esta perspectiva, el deporte se convierte en un espacio donde los jóvenes pueden fortalecer estas habilidades a través de la convivencia, el respeto por las normas y el trabajo en equipo.

Por lo que se puede decir que, el deporte dentro del contexto escolar se consolida como una estrategia educativa que favorece el desarrollo de comportamientos positivos, mejora la convivencia escolar y contribuye al fortalecimiento del desempeño académico de los estudiantes.

Estos hallazgos de la investigación permiten reconocer la importancia del deporte como una estrategia que influye en el comportamiento y en el desempeño académico de los estudiantes. Y se evidencia que la actividad deportiva favorece el desarrollo de habilidades como la disciplina, la responsabilidad y la concentración, aspectos que contribuyen al mejoramiento del proceso de aprendizaje. Asimismo, estos resultados podrán servir como un aporte para la comunidad educativa de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, ya que permitirán promover el deporte como una herramienta pedagógica que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes para contribuir al fortalecimiento de estrategias educativas que mejoren la convivencia escolar y el rendimiento académico dentro del contexto educativo.

Débil articulación institucional entre deporte y proyecto de vida

Finalmente, la débil articulación institucional entre el deporte y el proyecto de vida fue señalado por varios de los estudiantes participantes, quienes manifestaron que, aunque el deporte es una actividad presente dentro del contexto escolar, no siempre se encuentra articulado de manera clara con la construcción de su proyecto de vida. Los participantes consideran que en muchas ocasiones las actividades deportivas se desarrollan como espacios recreativos o competitivos, pero no se integran de forma estratégica con procesos de orientación académica, personal o profesional.

Esta categoría fue identificada y desarrollada por los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, quienes reconocen que el deporte tiene un gran potencial para contribuir a su desarrollo personal y a la construcción de metas a futuro. Sin embargo, señalan que en algunos casos hace falta una mayor orientación institucional que permita relacionar la práctica deportiva con la formación de proyectos de vida y con oportunidades educativas o profesionales.

La mayoría de los participantes señaló que, aunque el deporte es valorado dentro de la institución, sería importante que existiera una mayor integración entre las actividades deportivas y los procesos formativos relacionados con el futuro académico y personal de los estudiantes. En sus respuestas consideran que el deporte podría aprovecharse mejor como un espacio que oriente sus metas, fortalezca sus habilidades personales y les permita proyectarse hacia el futuro. Con lo anterior mencionado, los estudiantes aportaron algunas frases de manera clara y pertinente:

"En el colegio practicamos deporte, pero casi no se relaciona con lo que queremos hacer en el futuro".(estudiante de grado 11, I.E.A.J.A.Y.G, 25 de febrero, 2026).

"Sería importante que el deporte también nos ayudara a pensar en nuestras metas y en nuestro proyecto de vida".(estudiante de grado 11, I.E.A.J.A.Y.G, 25 de febrero, 2026).

Desde el ámbito educativo, diferentes autores han señalado la importancia de integrar las actividades escolares con procesos formativos que orienten a los estudiantes en la construcción de su proyecto de vida. En este sentido, el deporte puede convertirse en un espacio de aprendizaje significativo si se articula con estrategias pedagógicas que permitan fortalecer habilidades personales, sociales y vocacionales. De acuerdo con Freire (1997), la educación debe promover procesos de formación que permitan a los estudiantes reflexionar sobre su realidad y proyectar su vida de manera consciente y autónoma. Desde esta

perspectiva, las actividades escolares, incluyendo el deporte, deben integrarse a procesos educativos que contribuyan al desarrollo personal y a la construcción de proyectos de vida.

Por su parte, se puede considerar a Bronfenbrenner (1979), quien plantea que el desarrollo de los individuos está influenciado por la interacción entre los diferentes contextos en los que participan, como la familia, la escuela y la comunidad por lo que, la institución educativa cumple un papel fundamental en la articulación de espacios formativos —como el deporte— con procesos que orienten a los estudiantes en la definición de metas y aspiraciones personales. En este contexto, el deporte dentro de la institución educativa puede convertirse en una herramienta importante para el desarrollo personal de los estudiantes; sin embargo, es necesario fortalecer su articulación con procesos de orientación educativa y formación integral que permitan vincular estas experiencias con la construcción del proyecto de vida.

Estos hallazgos permiten identificar la necesidad de fortalecer la articulación entre las actividades deportivas y recreativas y los procesos de formación orientados a la construcción del proyecto de vida de los estudiantes y nos invita a reflexionar sobre la importancia de integrar el deporte con estrategias pedagógicas que contribuyan al desarrollo personal, académico y social de los jóvenes. En esa medida, estos datos significan un aporte para la comunidad educativa de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, ya que permitirán promover acciones institucionales que integren el deporte con procesos de orientación educativa, favoreciendo así el desarrollo integral de los estudiantes y la construcción de proyectos de vida más claros y significativos.

PROPUESTA PEDAGÓGICA “JUGAR PARA LA VIDA”

Según se ha analizado a lo largo de esta investigación, como en muchos contextos escolares rurales, los estudiantes de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez presentan dificultades relacionadas con la falta de claridad frente a su proyecto de vida, baja motivación escolar, escasa proyección a futuro, debilidad en la formulación de metas personales, poco reconocimiento de sus capacidades y desconexión entre la escuela y su realidad cotidiana. Asimismo, se ha evidenciado que muchas prácticas deportivas y recreativas escolares no siempre se desarrollan con una intencionalidad formativa, lo que limita su potencial como estrategia de desarrollo humano.

A esto se suma que, en varios contextos educativos, los juegos tradicionales han perdido presencia frente a dinámicas más sedentarias o ajenas al contexto cultural de los estudiantes, generando un debilitamiento del vínculo con las prácticas comunitarias, la identidad rural y las formas de aprendizaje propias del territorio. Por ello, se hace necesario diseñar una propuesta que permita recuperar el valor pedagógico del deporte y de los juegos tradicionales, convirtiéndolos en una herramienta para que los estudiantes fortalezcan su proyecto de vida y se proyecten con mayor claridad hacia el futuro.

Descripción de la propuesta

“Jugar para la Vida” Propuesta institucional para fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes a través del deporte y la recuperación de los juegos tradicionales

Lema: “Jugamos hoy para construir el mañana.”

La presente propuesta surge de la necesidad de fortalecer en los estudiantes de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez del municipio de Santa Rosa-Cauca,

los procesos de proyección personal, motivación, sentido de vida y construcción de metas, a partir de una estrategia innovadora donde el deporte se convierte en el eje articulador del desarrollo integral. A diferencia de enfoques centrados exclusivamente en el rendimiento físico o la competencia, esta propuesta concibe el deporte como un espacio formativo, experiencial y reflexivo, desde el cual los estudiantes pueden aprender sobre:

- Esfuerzo,
- Compromiso,
- Trabajo en equipo,
- Superación personal,
- Liderazgo,
- Manejo emocional,
- Respeto por las normas,
- Toma de decisiones,
- Y formulación de metas.

Además, la propuesta incorpora la recuperación de los juegos tradicionales, entendidos como prácticas lúdicas, culturales y comunitarias que hacen parte de la memoria colectiva y de la identidad rural. Estos juegos no solo promueven la actividad física, sino también la integración intergeneracional, el arraigo cultural, la creatividad y la participación comunitaria. De esta manera, el deporte y los juegos tradicionales se convierten en una ruta pedagógica para la vida, donde cada experiencia de juego o movimiento aporta a la construcción del proyecto personal de cada estudiante.

De allí que se puede afirmar que lo innovador de esta propuesta no está solo en “hacer deporte”, sino en convertir el deporte y el juego tradicional en una pedagogía para la vida. Esto se debe a que se propone que cada juego tenga una enseñanza para la vida, cada actividad física tenga una intención formativa, cada experiencia deportiva se conecte con una meta

personal y cada práctica tradicional fortalezca la identidad y el arraigo cultural. En otras palabras, el estudiante no solo corre, juega o participa, sino que también: reflexiona, se proyecta, reconoce sus capacidades, construye metas, y fortalece su futuro. Así, la propuesta no solo responde a una necesidad formativa, sino también a una apuesta por resignificar el juego, el deporte y la cultura como medios para educar, orientar y transformar vidas.

Objetivos de la propuesta

Objetivo general

Fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, promoviendo la construcción de metas a corto y mediano plazo, el desarrollo integral y la identidad comunitaria a partir de la integración de actividades pedagógicas que tengan como eje central el deporte y la recuperación de los juegos tradicionales se constituyan como eje central

Objetivos específicos

1. Promover el deporte y los juegos tradicionales como estrategias pedagógicas para fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes.
2. Favorecer la construcción de metas a corto y mediano plazo a través de experiencias lúdicas, deportivas y reflexivas.
3. Desarrollar habilidades socioemocionales y para la vida como disciplina, liderazgo, trabajo en equipo, perseverancia y autocontrol.
4. Recuperar juegos tradicionales del contexto rural y comunitario, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural e institucional.
5. Involucrar a la comunidad educativa en la implementación de actividades deportivas y tradicionales con enfoque formativo.

Eje central de la propuesta: Los juegos tradicionales como estrategia formativa

En esta propuesta, el deporte será el punto de formación, porque a través de él los estudiantes podrán aprender que: las metas requieren esfuerzo, los procesos necesitan constancia, los resultados se logran con disciplina, el crecimiento requiere superación personal y la vida, al igual que el juego, necesita dirección y propósito. Uno de los elementos más significativos e innovadores de la presente propuesta pedagógica radica en la recuperación de los juegos tradicionales como eje articulador entre el deporte, la formación integral y la construcción del proyecto de vida de los estudiantes. Este elemento adquiere especial relevancia en el contexto de la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, dado que responde a las particularidades rurales, culturales y comunitarias que configuran la identidad del territorio y de sus actores escolares.

En este sentido, los juegos tradicionales no deben entenderse únicamente como prácticas recreativas del pasado, sino como experiencias pedagógicas vivas que posibilitan el desarrollo de aprendizajes significativos en los ámbitos físico, emocional, social, cultural y axiológico (Ardila Barragán, 2022). Su incorporación dentro de la propuesta permite resignificar el juego como una herramienta de formación que fortalece no solo las capacidades motrices de los estudiantes, sino también su sentido de pertenencia, su capacidad de relacionarse con los otros y su proyección personal hacia el futuro.

La inclusión de los juegos tradicionales en el ámbito escolar responde, en primer lugar, a la necesidad de fortalecer la identidad rural y comunitaria de los estudiantes. En muchas instituciones ubicadas en contextos rurales, se evidencia una progresiva pérdida de prácticas culturales propias, debido a la influencia de dinámicas externas, tecnologías y modelos recreativos desvinculados del entorno (Muñoz Gómez y Arango Sosa, 2019). Frente a ello, recuperar juegos como la golosa, el yermis, el trompo, las canicas, el escondite o las

carreras de encostalados, representa una oportunidad para reconocer, valorar y preservar saberes cotidianos que hacen parte de la memoria colectiva de la comunidad.

De igual manera, los juegos tradicionales favorecen la participación activa e inclusiva de toda la comunidad educativa, ya que no exigen necesariamente altos niveles de tecnificación, infraestructura especializada o recursos económicos elevados. Por el contrario, su carácter flexible, cercano y accesible permite la vinculación de estudiantes de diferentes edades, docentes, familias, padres de familia, cuidadores e incluso adultos mayores, quienes pueden aportar desde su experiencia y conocimiento cultural. Esto convierte al juego en un puente de encuentro intergeneracional, en el que la escuela deja de ser un espacio aislado para convertirse en un escenario de construcción colectiva y diálogo de saberes.

Asimismo, desde una perspectiva pedagógica, los juegos tradicionales constituyen un medio eficaz para el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y socioemocionales. A través de estas prácticas, los estudiantes fortalecen capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la resistencia, la puntería y la orientación espacial; pero, al mismo tiempo, aprenden a respetar normas, resolver conflictos, trabajar en equipo, tolerar la frustración, asumir retos y construir relaciones basadas en la cooperación y la convivencia (Castillo Portocarrero, Camacho Suarez & Montaño Belalcazar, 2025). En consecuencia, el juego deja de ser una actividad complementaria para convertirse en una experiencia formativa integral, con incidencia directa en la manera como los estudiantes se reconocen, se relacionan y proyectan sus metas.

Otro aspecto fundamental es que los juegos tradicionales estimulan la creatividad, la espontaneidad y la expresión libre, permitiendo que los estudiantes exploren sus capacidades desde escenarios menos rígidos y más significativos. Esto es especialmente importante en procesos orientados al proyecto de vida, ya que el desarrollo personal no depende

exclusivamente del rendimiento académico, sino también de la construcción de confianza, autonomía, perseverancia y sentido de propósito. En este marco, el juego posibilita que cada estudiante descubra fortalezas, identifique intereses, reconozca sus capacidades y comprenda que el esfuerzo, la disciplina y la constancia son elementos esenciales para alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo.

En coherencia con lo anterior, la recuperación de los juegos tradicionales se plantea como un componente diferencial de la propuesta, en tanto permite articular el deporte con la identidad cultural, la convivencia escolar y la construcción del proyecto de vida. Esta apuesta no solo responde a una necesidad institucional y contextual, sino que también representa una alternativa pedagógica pertinente para resignificar el papel del juego en la escuela, recuperando su valor formativo, comunitario y transformador.

Juegos tradicionales sugeridos para el programa

En función del contexto institucional y de las características de la población estudiantil, el programa puede estructurarse a partir de un conjunto de juegos tradicionales y recreativos que, además de ser culturalmente cercanos, ofrecen amplias posibilidades pedagógicas. Entre ellos se proponen:

- La lleva
- El escondite
- La golosa
- Yermis
- La cuerda
- Carreras de encostalados
- Carrera del huevo en cuchara
- Trompo
- Canicas

- Rayuela
- Ponchados
- El pañuelo
- Relevos campesinos
- Circuitos de destrezas rurales
- Juegos de fuerza, equilibrio y puntería
- Mini torneos de fútbol recreativo
- Juegos cooperativos tradicionales

La selección de estos juegos no responde únicamente a su valor recreativo, sino a su potencial para generar procesos de aprendizaje vinculados con la disciplina, la identidad, la convivencia, la superación personal y la proyección de metas, elementos esenciales dentro del proyecto de vida de los estudiantes.

En ese sentido es importante tener en cuenta que la esencia de esta propuesta radica en comprender que cada experiencia lúdica o deportiva puede convertirse en una enseñanza significativa para la vida. En otras palabras, no se trata únicamente de jugar por jugar, sino de lograr que cada actividad deje una reflexión formativa en los estudiantes. Desde esta perspectiva, los juegos tradicionales y las actividades deportivas pueden enseñar valores y aprendizajes esenciales para la construcción del proyecto de vida, tales como:

- La importancia de la disciplina y la constancia.
- La necesidad de trabajar en equipo y convivir con otros.
- La capacidad de afrontar retos y superar dificultades.
- El reconocimiento de fortalezas y limitaciones personales.
- La construcción progresiva de metas y sueños posibles.

Así, por ejemplo, un juego cooperativo puede enseñar la importancia del apoyo mutuo; una carrera puede representar el esfuerzo necesario para alcanzar una meta; un reto de equilibrio puede simbolizar la necesidad de mantener estabilidad frente a las dificultades;

y un juego tradicional recuperado de la memoria familiar puede reforzar el sentido de identidad, pertenencia y continuidad cultural.

En consecuencia, la propuesta busca que el deporte y el juego se conviertan en experiencias profundamente formativas, mediante las cuales los estudiantes no solo fortalezcan su cuerpo, sino también su carácter, su identidad y su visión de futuro. De esta manera, el proyecto de vida deja de ser un ejercicio abstracto o exclusivamente escrito, para convertirse en una construcción vivida, sentida y experimentada a través del movimiento, la convivencia y el reconocimiento de las raíces culturales.

En la siguiente tabla se presentan algunos ejemplos concretos:

JUEGO O DEPORTE	**LO QUE ENSEÑA**	**RELACIÓN CON PROYECTO DE VIDA**
Carreras de encostalados	Equilibrio, esfuerzo, perseverancia	Avanzar, aunque haya obstáculos
Yermis	Estrategia, trabajo en equipo	Organizarse para cumplir metas
La cuerda	Coordinación, ritmo, disciplina	La constancia mejora los resultados
El pañuelo	Atención y toma de decisiones	Pensar antes de actuar
Fútbol recreativo	Liderazgo, respeto, cooperación	Construir metas con otros
Canicas / trompo	Paciencia y precisión	Tener enfoque y control
Relevos campesinos	Responsabilidad compartida	Cada uno aporta a un propósito

La propuesta “Jugar para la Vida” se ejecutará a través de actividades deportivas, recreativas y de recuperación de juegos tradicionales, entendidos como escenarios

pedagógicos para fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes. Cada experiencia de juego o deporte estará acompañada de una intencionalidad formativa orientada al desarrollo de metas personales, disciplina, liderazgo, convivencia, trabajo en equipo y proyección a futuro.

En este sentido, el deporte se constituye como el eje central de la propuesta, mientras que los juegos tradicionales aportan un componente identitario, cultural y comunitario que fortalece el arraigo, la participación y el sentido de pertenencia de los estudiantes frente a su institución y su contexto rural.

Componentes curriculares de la propuesta

Con el propósito de garantizar una intervención pedagógica organizada, contextualizada y con sentido formativo, el programa "Jugar para la vida" se estructura en cuatro componentes curriculares complementarios que articulan el juego, el deporte, la identidad y la construcción personal.

COMPONENTE 1. ME CONOZCO JUGANDO

Este componente tiene como propósito fortalecer el autoconocimiento, la autoestima y el reconocimiento de las capacidades personales a través del juego y el movimiento. Parte de la idea de que el cuerpo y la experiencia lúdica constituyen medios fundamentales para que los estudiantes exploren quiénes son, qué habilidades poseen y cómo pueden proyectarse de manera positiva en su entorno. Dentro de este componente se desarrollarán actividades como juegos de integración, dinámicas de reconocimiento personal y experiencias lúdicas orientadas a la identificación de fortalezas, talentos, intereses y habilidades individuales.

COMPONENTE 2. JUEGO, ME ESFUERZO Y CONSTRUYO METAS

Este componente busca relacionar el deporte y el juego con la disciplina, la constancia, la perseverancia y la construcción de metas personales. Se fundamenta en la idea

de que las experiencias corporales y deportivas pueden convertirse en escenarios concretos para enseñar a los estudiantes la importancia del esfuerzo sostenido, el compromiso y la superación personal. Para ello, se implementarán retos físicos, juegos cooperativos, circuitos de superación y espacios reflexivos en los que los estudiantes puedan establecer metas a corto y mediano plazo, reconociendo el valor del proceso y no únicamente del resultado.

COMPONENTE 3. JUEGO CON MIS RAÍCES

Este componente constituye el núcleo diferencial de la propuesta, ya que tiene como finalidad recuperar y resignificar los juegos tradicionales como parte de la identidad institucional, rural y comunitaria. A través de este eje, se pretende fortalecer el sentido de pertenencia de los estudiantes, al tiempo que se reconocen y valoran las prácticas culturales propias del territorio. Entre las actividades contempladas se encuentran jornadas de juegos tradicionales, procesos de investigación con padres, abuelos y miembros de la comunidad, así como la realización del festival institucional "Juegos de antes para sueños de hoy", concebido como un espacio de encuentro intergeneracional, recreación y construcción de memoria cultural.

COMPONENTE 4. MI PROYECTO DE VIDA EN MOVIMIENTO

Este componente tiene como propósito vincular las experiencias deportivas, recreativas y lúdicas con la construcción del proyecto de vida de cada estudiante. Se busca que los aprendizajes vividos a través del juego y el deporte trasciendan el momento recreativo y se conviertan en referentes para la toma de decisiones, la proyección personal y la formulación de metas de vida. Para ello, se propone el desarrollo de estrategias pedagógicas como la bitácora personal, el árbol de metas, el mural de sueños, la cartografía de futuro y el portafolio de proyecto de vida, herramientas que permitirán a los estudiantes reflexionar

sobre quiénes son, qué desean alcanzar y cómo pueden construir caminos posibles para lograrlo.

Metodología del programa

La propuesta de ha diseñado desde una metodología activa que tiene cinco características principales:

1. Vivencial, porque el aprendizaje se construye desde la experiencia;
2. Participativa, porque involucra activamente a los estudiantes;
3. Lúdico-pedagógica, porque utiliza el juego como estrategia formativa;
4. Reflexiva, porque cada experiencia se conecta con aprendizajes para la vida;
5. Contextualizada, porque responde a la realidad rural y cultural de la institución.

Estructura del programa "Jugar para la vida"

Esta propuesta consta de diez sesiones pedagógicas, en el que cada encuentro articula de manera intencional una práctica lúdica o juego tradicional con una reflexión formativa orientada al proyecto de vida. La última sesión dará será el cierre con un festival institucional denominado "Juegos de ayer, metas de hoy, sueños de mañana".

Desde una perspectiva de formación integral, este plan de sesiones debe propiciar que cada juego o experiencia corporal no se agote en la actividad motriz, sino que se convierta en una oportunidad para construir sentido, es decir, para que el estudiante relacione lo vivido con aspectos esenciales de su crecimiento personal, sus decisiones, sus aspiraciones y su visión de futuro. En otras palabras, se trata de lograr que el juego y el deporte no solo movilicen el cuerpo, sino también la reflexión, la identidad y la proyección de vida. Cada sesión busca que el estudiante no solo participe en actividades lúdicas y motrices, sino que también reflexione sobre sí mismo, reconozca sus capacidades, construya metas a corto y

mediano plazo, fortalezca habilidades socioemocionales y desarrolle mayor claridad frente a su futuro personal, escolar y comunitario.

De esta manera, el juego deja de ser únicamente entretenimiento y pasa a convertirse en una herramienta de formación para la vida. La propuesta busca alcanzar un mayor nivel de solidez al proyectarse desde tres dimensiones complementarias: la recuperación cultural de los juegos tradicionales, la formación humana a través del deporte y la construcción del proyecto de vida como horizonte educativo. Bajo esta lógica, el festival institucional y el plan de sesiones no aparecen como elementos aislados, sino como estrategias articuladas que dan viabilidad, profundidad y sostenibilidad a la propuesta en el marco de la institución educativa.

Para garantizar la coherencia y rigurosidad en la implementación, se ha diseñado cada sesión con los siguientes elementos: objetivo formativo, actividad central, juego a trabajar, reflexión pedagógica, recursos requeridos y evidencias de aprendizaje. Esta estructura no solo permite organizar de manera clara el desarrollo del programa, sino que además facilita la sistematización de la experiencia y la posterior valoración de sus alcances.

Estructura metodológica de las sesiones

Cada sesión puede desarrollarse en un tiempo aproximado de 60 a 90 minutos, dependiendo de la organización institucional, y tendrá la siguiente estructura:

1. Apertura y motivación
2. Juego o actividad central
3. Reflexión pedagógica
4. Relación con el proyecto de vida
5. Registro en bitácora o evidencia

La secuencia de sesiones responde a una ruta progresiva de formación. Inicialmente, se privilegian experiencias orientadas al reconocimiento personal y a la integración grupal;

posteriormente, se abordan dimensiones relacionadas con la constancia, la cooperación y la superación personal; y finalmente, se consolidan procesos de identidad, liderazgo y construcción del proyecto de vida, culminando en un espacio de socialización y apropiación comunitaria a través del festival institucional.

Desde esta perspectiva, el plan de ejecución no debe entenderse como una simple programación de actividades físicas, sino como una estrategia pedagógica integral, en la que el juego se resignifica como práctica formativa, cultural y transformadora. A continuación, se presentan las diez sesiones propuestas.

SESIÓN 1. "ME RECONOZCO JUGANDO"

La primera sesión tiene como propósito favorecer el autoconocimiento y la integración grupal a través de actividades lúdicas y recreativas que permitan a los estudiantes reconocerse a sí mismos y comenzar a interactuar de manera significativa con los demás. En este encuentro, el eje formativo se centra en el autoconocimiento y la identidad personal, comprendidos como elementos fundamentales para cualquier proceso de construcción del proyecto de vida.

La sesión inicia con la presentación general de la propuesta pedagógica, explicando a los estudiantes el sentido de "jugar para la vida", es decir, la intención de vincular cada experiencia lúdica con aprendizajes útiles para su crecimiento personal y su proyección futura. Posteriormente, se desarrolla una dinámica de integración basada en el juego de la lleva con consignas, en la que los participantes no solo se movilizan físicamente, sino que responden a indicaciones relacionadas con gustos, intereses, talentos o características personales. Esta actividad se complementa con una experiencia denominada "Muévete según lo que te identifica", organizada por estaciones, en la que cada estudiante expresa aspectos de sí mismo a través del movimiento.

El cierre se realiza mediante un círculo de palabra, espacio en el que se promueve la escucha, la participación y la verbalización de aprendizajes personales. La reflexión pedagógica que orienta esta sesión parte de reconocer que cada persona posee talentos, fortalezas, gustos y formas particulares de participar en el mundo, y que la valoración de estas diferencias constituye un punto de partida esencial para la formación integral.

Su relación con el proyecto de vida es clara: antes de formular metas o aspiraciones, el estudiante necesita conocerse, reconocerse y valorarse. Como evidencia del proceso, se propone el desarrollo de una entrada en la bitácora personal titulada "¿Quién soy y qué me gusta?", así como el registro de participación de cada estudiante. Para su implementación se requieren materiales sencillos como conos, cuadernos, marcadores y un espacio abierto.

SESIÓN 2. "CADA SALTO CUENTA"

La segunda sesión se orienta al fortalecimiento de la disciplina, la constancia y el esfuerzo personal, entendidos como condiciones necesarias tanto para el aprendizaje como para la construcción de metas significativas. El eje formativo en este encuentro es la perseverancia, abordada a través de actividades motrices con cuerda.

La jornada inicia con un calentamiento general, seguido de una serie de actividades progresivas con la cuerda, incluyendo saltos individuales, saltos grupales y retos de coordinación ajustados a diferentes niveles de desempeño. Posteriormente, cada estudiante asume un reto personal de mejora, lo cual permite introducir una lógica de autoevaluación y superación individual. Finalmente, se desarrollan ejercicios cooperativos por grupos, favoreciendo tanto el esfuerzo personal como el acompañamiento mutuo.

La reflexión pedagógica de esta sesión se centra en la idea de que no todo se logra al primer intento, y que el mejoramiento requiere práctica, paciencia y persistencia. En su vínculo con el proyecto de vida, esta experiencia permite comprender que las metas a corto

y mediano plazo también se construyen paso a paso, a través de pequeños avances sostenidos en el tiempo.

Como evidencia, se propone una entrada en la bitácora titulada "¿En qué meta debo ser más constante?", la cual permitirá conectar la experiencia corporal con una reflexión personal concreta. Los recursos necesarios incluyen cuerdas, cronómetro y fichas de observación.

SESIÓN 3. "NADIE CONSTRUYE SU FUTURO SOLO"

La tercera sesión tiene como objetivo fortalecer el trabajo en equipo, la cooperación y el reconocimiento del otro como apoyo en el proceso de crecimiento personal. El eje formativo que orienta este encuentro es el trabajo colaborativo y el apoyo mutuo.

Como actividad central se propone el desarrollo del juego tradicional yermis, acompañado de relevos cooperativos y dinámicas por equipos. La sesión inicia con la explicación y práctica guiada del juego, de modo que los estudiantes comprendan sus reglas, su dinámica y su sentido colectivo. Posteriormente, se organizan grupos de trabajo para la realización de retos y relevos en los que el logro depende de la coordinación, la comunicación y la cooperación entre los participantes.

El cierre se desarrolla mediante una reflexión grupal orientada a comprender que el esfuerzo colectivo suele generar resultados más significativos que el trabajo aislado. Esta idea se conecta directamente con el proyecto de vida, en la medida en que permite visibilizar que ninguna persona avanza sola y que en todo proceso de crecimiento son fundamentales las redes de apoyo, como la familia, los amigos, los docentes y la comunidad.

Como evidencia, se plantea la actividad escrita "Mi equipo de vida", en la que cada estudiante identifica las personas que considera significativas en su proceso personal.

Adicionalmente, puede utilizarse una lista de chequeo para valorar la participación y el trabajo colaborativo. Los recursos sugeridos son tapas, pelota, conos, hojas y marcadores.

SESIÓN 4. "SI ME CAIGO, VUELVO Y ME LEVANTO"

Esta sesión busca desarrollar la resiliencia y la capacidad de enfrentar dificultades, mediante experiencias motrices que confronten a los estudiantes con el error, la caída, el esfuerzo y la posibilidad de volver a intentar. El eje formativo es la superación personal.

La jornada inicia con una breve activación física y continúa con actividades como carreras de encostalados, circuitos con obstáculos y juegos de equilibrio. Estas dinámicas generan situaciones en las que el estudiante debe afrontar tropiezos, reajustar estrategias y persistir a pesar de la dificultad, favoreciendo así aprendizajes emocionales vinculados con la tolerancia a la frustración y la capacidad de recuperación.

La reflexión pedagógica se centra en la idea de que equivocarse, perder o caer no equivale a fracasar, sino que puede convertirse en una oportunidad para aprender, reajustar y seguir avanzando. Esta comprensión es fundamental en la construcción del proyecto de vida, ya que permite reconocer que el camino hacia las metas personales también está atravesado por obstáculos, errores y desafíos, frente a los cuales es necesario desarrollar fortaleza interior.

Como evidencia, se propone una escritura reflexiva en la bitácora titulada "Un obstáculo que he superado o quiero superar". Los recursos necesarios incluyen costales, conos, aros y cuadernos.

SESIÓN 5. "PENSAR ANTES DE ACTUAR"

La quinta sesión tiene como propósito fortalecer la toma de decisiones y la capacidad de actuar con criterio, abordando el eje formativo de la responsabilidad personal y la elección consciente.

La actividad central gira en torno al juego tradicional el pañuelo, complementado con variaciones que implican consignas, reacciones rápidas y momentos de análisis antes de actuar. También se incorporan dinámicas breves orientadas a evidenciar que no toda respuesta rápida es necesariamente una buena decisión.

La reflexión pedagógica apunta a que los estudiantes comprendan que actuar con rapidez no siempre significa actuar bien, y que pensar antes de responder puede evitar errores, conflictos o consecuencias no deseadas. En términos de proyecto de vida, esta sesión permite establecer que las decisiones cotidianas influyen directamente en el futuro personal, por lo que aprender a decidir con mayor conciencia constituye una habilidad fundamental.

Como evidencia, se propone la entrada en la bitácora “Una decisión que debo tomar mejor”, como ejercicio de introspección y autorregulación. Para su implementación se requieren pañuelo, conos y tarjetas de reflexión.

SESIÓN 6. “LA META TAMBIÉN SE ENTRENA”

Esta sesión se orienta a promover la formulación de metas personales a corto y mediano plazo, vinculando el juego con la noción de propósito, dirección y constancia. El eje formativo central es la proyección personal.

La actividad principal se desarrolla a partir de la carrera del huevo en cuchara, complementada con circuitos de precisión, equilibrio y control. Estas dinámicas exigen concentración, paciencia, manejo del ritmo y atención al objetivo, lo que permite establecer una metáfora clara con el proceso de construcción de metas personales.

Posteriormente, se realiza un breve conversatorio alrededor de la pregunta "¿Qué pasa cuando pierdo el enfoque?", seguido de un pequeño taller de formulación de metas, en el que los estudiantes identifican propósitos personales concretos y realistas.

La reflexión pedagógica de esta sesión se orienta a comprender que alcanzar una meta requiere concentración, equilibrio, paciencia y compromiso, y que los resultados sostenibles no suelen lograrse de manera inmediata. Su relación con el proyecto de vida es directa, pues ayuda a que el estudiante reconozca que las metas deben ser claras, posibles y construidas con esfuerzo sostenido.

Como evidencia, se plantea el diligenciamiento del formato "Mis metas a corto y mediano plazo". Los recursos necesarios incluyen huevos o pelotas pequeñas, cucharas, conos y hojas de trabajo.

SESIÓN 7. "JUGAR CON MIS RAÍCES"

La séptima sesión constituye uno de los núcleos más importantes de la propuesta, ya que busca reconocer el valor cultural, comunitario e identitario de los juegos tradicionales. El eje formativo se centra en la identidad cultural y el sentido de pertenencia.

La sesión se organiza mediante una muestra de juegos tradicionales por estaciones, incluyendo prácticas como trompo, canicas, rayuela o golosa, de manera que los estudiantes puedan experimentar diferentes expresiones lúdicas propias del contexto o de la memoria colectiva. Se sugiere complementar la experiencia con un conversatorio sobre "los juegos de antes", y, si las condiciones institucionales lo permiten, con la participación de familias o adultos mayores de la comunidad.

La reflexión pedagógica enfatiza que los juegos tradicionales también enseñan, conectan generaciones y fortalecen la identidad, permitiendo a los estudiantes comprender que su historia y su cultura forman parte de su proceso formativo. En relación con el proyecto

de vida, esta sesión aporta a la idea de que construir futuro también implica reconocer de dónde se viene, qué se valora y qué prácticas culturales dan sentido a la propia identidad.

Como evidencia, se propone una actividad escrita o gráfica titulada “El juego que me conecta con mis raíces”. Los recursos necesarios incluyen trompos, canicas, tizas, rayuela dibujada y carteles.

SESIÓN 8. “LIDERAR CON RESPETO”

La octava sesión tiene como finalidad fortalecer el liderazgo positivo, la convivencia y la responsabilidad compartida, a partir de dinámicas cooperativas y roles rotativos. El eje formativo que orienta este encuentro es el liderazgo ético y la convivencia respetuosa.

La jornada se organiza mediante juegos cooperativos, mini retos por equipos y la asignación de roles de liderazgo rotativo, de modo que diferentes estudiantes asuman la responsabilidad de orientar, motivar, organizar o acompañar a sus compañeros en distintos momentos de la actividad.

La reflexión pedagógica se centra en la idea de que ser líder no significa mandar, sino orientar, escuchar, apoyar y dar ejemplo, promoviendo una comprensión más humana y formativa del liderazgo. Esta experiencia se relaciona con el proyecto de vida en tanto permite al estudiante reconocer que asumir responsabilidades y ejercer liderazgo con respeto fortalece la seguridad personal, la autonomía y la capacidad de proyección.

Como evidencia, se plantea la escritura en la bitácora de la entrada “¿Qué tipo de líder quiero ser?”, acompañada de observaciones sobre la participación en los roles asignados. Los recursos requeridos son conos, cuerdas, carteles y fichas de roles.

SESIÓN 9. “MI VIDA TAMBIÉN TIENE DIRECCIÓN”

La novena sesión busca integrar los aprendizajes construidos a lo largo del programa con la formulación concreta del proyecto de vida de cada estudiante. Se trata de un encuentro de síntesis pedagógica, cuyo eje formativo es precisamente la proyección personal y la construcción del proyecto de vida.

La actividad central se desarrolla a través de un circuito de retos integrados, relevos de habilidades y una dinámica reflexiva denominada "Camino de metas", en la que los estudiantes avanzan simbólicamente por estaciones asociadas a decisiones, fortalezas, dificultades y sueños.

Posteriormente, se realiza la construcción de un árbol de metas, acompañado de un conversatorio final en el que cada estudiante puede reconocer aprendizajes, intereses y aspiraciones construidas a lo largo del proceso.

La reflexión pedagógica de esta sesión se centra en la idea de que la vida necesita dirección, propósito y decisiones conscientes, y que cada persona debe asumir un papel activo en la construcción de su propio camino. En relación con el proyecto de vida, esta sesión permite al estudiante organizar sus sueños, reconocer sus fortalezas y establecer metas personales con mayor claridad.

Como evidencias, se propone la elaboración del árbol de metas y la consolidación del portafolio personal del proceso. Los recursos necesarios incluyen cartulina, marcadores, conos, hojas y cuadernos.

SESIÓN 10. HACIA EL FESTIVAL

La décima y última sesión se plantea como un espacio de cierre, celebración, integración comunitaria y valoración de aprendizajes, en coherencia con el sentido formativo, cultural e institucional de la propuesta. El eje formativo de este encuentro es la síntesis, la proyección y la apropiación comunitaria del proceso.

Esta sesión se concreta en la realización del festival institucional, organizado mediante estaciones de juegos tradicionales, actividades recreativas, muestras deportivas y exposición de productos pedagógicos construidos durante el programa. En este espacio pueden participar no solo los estudiantes, sino también docentes, familias, directivos y, de ser posible, miembros de la comunidad.

Durante el desarrollo del festival, se pueden incluir actividades como la socialización de bitácoras, la exposición del mural de aprendizajes, muestras de juegos tradicionales y reconocimientos simbólicos a actitudes destacadas como la constancia, el compañerismo, el liderazgo o la superación personal.

La reflexión pedagógica que orienta esta sesión final se centra en la idea de que cada juego vivido deja una enseñanza para la vida, y que el proceso recorrido no termina con el cierre del programa, sino que deja huellas significativas en la manera como los estudiantes se piensan a sí mismos y proyectan su futuro.

En términos de proyecto de vida, esta sesión permite que el estudiante reconozca que puede construir su futuro desde la constancia, la participación, la identidad, el esfuerzo y la capacidad de aprender junto a otros. Como evidencias se sugieren el registro fotográfico, el portafolio final, la autoevaluación final y el mural de aprendizajes. Los recursos requeridos incluyen materiales lúdicos, sonido, carteleras y diplomas simbólicos.

CIERRE DEL PROGRAMA. FESTIVAL INSTITUCIONAL "JUEGOS DE AYER, METAS DE HOY, SUEÑOS DE MAÑANA"

Como parte del fortalecimiento de la propuesta "Jugar para la vida", se plantea la realización de un gran evento institucional que permita visibilizar, consolidar y proyectar los aprendizajes construidos a lo largo del proceso formativo. Este espacio no solo cumpliría una función recreativa o de cierre, sino que se constituiría en una estrategia pedagógica, cultural

y comunitaria de alto impacto, orientada a articular la formación integral de los estudiantes con la recuperación de los juegos tradicionales y la construcción de sus proyectos de vida.

En este marco, se propone como nombre del evento el Festival Institucional “Juegos de ayer, metas de hoy, sueños de mañana”, una denominación que recoge de manera simbólica y pedagógica la esencia de la propuesta. La expresión “juegos de ayer” remite al rescate de las prácticas lúdicas tradicionales que hacen parte de la memoria cultural y comunitaria; “metas de hoy” vincula dichas experiencias con los procesos formativos presentes de los estudiantes; y “sueños de mañana” proyecta el sentido educativo del programa hacia la construcción del proyecto de vida, entendiendo que cada experiencia vivida en la escuela puede aportar a la configuración de aspiraciones, propósitos y horizontes de futuro.

Desde esta perspectiva, el festival se concibe como un escenario de integración intergeneracional, reconocimiento identitario y participación colectiva, en el que converjan no solo los estudiantes, sino también los distintos actores de la comunidad educativa. En su desarrollo podrían participar estudiantes, docentes, directivos, familias y adultos mayores de la comunidad, lo cual fortalecería significativamente el alcance social y cultural de la propuesta. La presencia de los adultos mayores, por ejemplo, resulta especialmente valiosa en tanto portadores de memoria, saberes y experiencias asociadas a los juegos tradicionales, mientras que la vinculación de las familias favorece la apropiación comunitaria del proceso y amplía el impacto formativo más allá del aula escolar.

En términos pedagógicos, este tipo de evento representa una oportunidad estratégica para que la institución educativa se reconozca a sí misma como un espacio de formación integral contextualizada, capaz de articular la educación física, la recreación, la cultura, la convivencia y la orientación vocacional desde una apuesta situada en la realidad rural y

comunitaria. Así, el festival no se limitaría a la exhibición de actividades lúdicas, sino que funcionaría como un dispositivo de resignificación del juego y del deporte como prácticas educativas con valor formativo, identitario y transformador.

Producto final

Como evidencia final del proceso, cada estudiante construirá una bitácora o portafolio formativo denominado "Jugar para la Vida", en el cual registrará sus experiencias, reflexiones, aprendizajes, metas y compromisos construidos a lo largo de las sesiones pedagógicas. Su objetivo es acompañar y evidenciar el proceso de fortalecimiento del proyecto de vida de los estudiantes, mediante registros reflexivos, personales y formativos derivados de la participación en actividades deportivas y juegos tradicionales.

Este portafolio permitirá evidenciar el fortalecimiento del autoconocimiento, la perseverancia, la convivencia, la toma de decisiones y la construcción del proyecto de vida, a partir de la participación en actividades deportivas y juegos tradicionales. Entre sus componentes se incluirán reflexiones por sesión, metas personales, aprendizajes de cada juego, fortalezas identificadas, compromisos de mejora, árbol de metas y autoevaluación final.

La bitácora "Jugar para la Vida" es una herramienta pedagógica diseñada para acompañar el desarrollo de la propuesta institucional orientada al fortalecimiento del proyecto de vida de los estudiantes, a través del deporte, la actividad física y la recuperación de los juegos tradicionales. Su propósito es que cada estudiante pueda registrar, reflexionar y reconocer los aprendizajes, emociones, metas y experiencias vividas durante el proceso formativo, comprendiendo que el juego no solo permite divertirse, sino también aprender sobre sí mismo, construir metas y proyectarse hacia el futuro. A través de esta bitácora, los

estudiantes podrán identificar sus fortalezas, sus retos personales, sus aprendizajes y sus sueños, fortaleciendo así su capacidad de autoconocimiento, toma de decisiones, perseverancia, liderazgo y proyección personal.

Ruta de implementación de la propuesta

La implementación del programa "Jugar para la vida" requiere una ruta organizada que permita su desarrollo progresivo, participativo y sostenible dentro de la institución educativa. A continuación, se presentan las fases del proceso de implementación.

FASE 1. DIAGNÓSTICO Y RECUPERACIÓN DE SABERES

En esta fase inicial se busca identificar los intereses deportivos de los estudiantes y recuperar los juegos tradicionales propios del contexto comunitario. Para ello, se propone la aplicación de encuestas a estudiantes, entrevistas a familias y adultos mayores, así como la elaboración de un inventario de juegos tradicionales presentes en la comunidad. Este momento resulta clave, ya que permite reconocer las necesidades formativas de la población estudiantil y fundamentar la propuesta desde las realidades y saberes del contexto.

FASE 2. PLANEACIÓN INSTITUCIONAL

Esta fase tiene como finalidad organizar pedagógica y administrativamente el programa, definiendo responsables, tiempos, recursos y articulaciones institucionales. En este momento se plantea la conformación de un comité de apoyo, la selección de actividades, el diseño del cronograma y la vinculación con otras áreas y proyectos transversales de la institución.

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Corresponde al desarrollo práctico de la propuesta mediante la ejecución de jornadas deportivas, talleres de proyecto de vida, sesiones de juegos tradicionales y retos de metas

personales. Esta fase constituye el escenario principal de formación, en el que el juego y el deporte se convierten en medios concretos para fortalecer habilidades personales, sociales y proyectivas.

FASE 4. PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Dado el carácter contextual y diferencial de la propuesta, esta fase busca vincular activamente a las familias y a la comunidad en la recuperación de saberes y prácticas lúdicas tradicionales. Se promoverán encuentros intergeneracionales, festivales comunitarios, muestras deportivas y espacios de diálogo, en los que el juego funcione como un elemento integrador entre escuela y comunidad.

FASE 5. EVALUACIÓN Y SOSTENIBILIDAD

Finalmente, esta fase tiene como propósito valorar el impacto del programa y proyectar su continuidad institucional. Para ello, se propone realizar procesos de evaluación participativa, revisión de avances, sistematización de resultados y ajustes pedagógicos que permitan fortalecer la propuesta y consolidarla como una estrategia sostenible en el tiempo.

CONCLUSIONES

En Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, en Santa Rosa, Cauca, como en muchos contextos escolares rurales, los estudiantes presentan baja motivación escolar, escasa proyección a futuro, debilidad en la formulación de metas personales, poco reconocimiento de sus capacidades y desconexión entre la escuela y su realidad cotidiana estas dificultades pueden representar una falta de claridad frente a su proyecto de vida. Asimismo, muchas prácticas deportivas y recreativas escolares no siempre se desarrollan con una intencionalidad formativa, lo que limita su potencial como estrategia de desarrollo humano. A esto se suma que los juegos tradicionales han perdido presencia frente a dinámicas más sedentarias o ajenas al contexto cultural de los estudiantes, generando un debilitamiento del vínculo con las prácticas comunitarias, la identidad rural y las formas de aprendizaje propias del territorio.

Por ello, esta investigación buscó diseñar una propuesta que permita recuperar el valor pedagógico del deporte y de los juegos tradicionales, convirtiéndolos en una herramienta para que los estudiantes fortalezcan su proyecto de vida y se proyecten con mayor claridad hacia el futuro. La propuesta se sustenta en una concepción del deporte y los juegos tradicionales como estrategias pedagógicas capaces de fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes desde una perspectiva formativa, cultural y contextualizada. El proyecto de vida se entiende como un proceso de construcción personal mediante el cual los estudiantes reconocen sus capacidades, formulan metas y orientan decisiones hacia su futuro. En este proceso, el deporte aporta al desarrollo de habilidades como la disciplina, la perseverancia, el liderazgo, la toma de decisiones y el trabajo en equipo, mientras que los juegos tradicionales fortalecen la identidad cultural, el sentido de pertenencia y la relación con el contexto rural y comunitario.

Según lo realizado en los fundamentos conceptuales y metodológicos, que abarcan los primeros dos objetivos de la investigación, se diseñó la propuesta “Jugar para la vida”. Se trata de un plan de ejecución pedagógica estructurado en diez sesiones formativas, orientadas a articular el juego, el deporte formativo, la recuperación de prácticas lúdicas tradicionales y la construcción del proyecto de vida de los estudiantes. Esta estrategia parte del reconocimiento de que las experiencias corporales, recreativas y comunitarias pueden convertirse en escenarios privilegiados para el desarrollo de habilidades personales, sociales y proyectivas. En este sentido, cada sesión ha sido diseñada no solo desde una lógica motriz o recreativa, sino desde una intencionalidad pedagógica clara, en la que cada juego o dinámica corporal se convierte en un medio para favorecer procesos de autoconocimiento, disciplina, trabajo colaborativo, resiliencia, toma de decisiones, liderazgo, identidad cultural y proyección de futuro.

En coherencia con lo anterior, es importante subrayar que la presente propuesta adquiere mayor consistencia pedagógica, institucional y contextual cuando no se reduce exclusivamente a la práctica del fútbol, sino que se amplía hacia una visión más integral centrada en el deporte formativo articulado con los juegos tradicionales. Esta decisión fortalece notablemente la pertinencia de la propuesta, en tanto la aleja de una lógica reduccionista del deporte competitivo y la orienta hacia una comprensión más amplia del movimiento como experiencia educativa.

A partir de lo anterior, puede afirmarse que existe una relación pedagógica profunda entre el deporte, el juego tradicional y el proyecto de vida. Esto ocurre porque el deporte y el juego permiten que el estudiante viva experiencias concretas en las que se ponen en juego capacidades esenciales para proyectarse hacia el futuro, tales como: la disciplina, la perseverancia, el autoconocimiento, la toma de decisiones, el trabajo en equipo, la resiliencia,

la responsabilidad, y el liderazgo. Cuando estas experiencias son acompañadas pedagógicamente por la reflexión, la escritura, la autoevaluación y la formulación de metas, entonces el deporte deja de ser solo práctica corporal y se convierte en una herramienta para pensar y construir la vida. Esta propuesta parte de que el deporte y los juegos tradicionales poseen un alto valor pedagógico, formativo, cultural y socioemocional, y que su incorporación intencionada al contexto escolar puede contribuir de manera significativa al fortalecimiento del proyecto de vida de los estudiantes.

Desde esta mirada, la propuesta "Jugar para la Vida" se justifica como una estrategia pertinente para la Institución Educativa Agrícola José Acevedo y Gómez, al responder a su contexto rural, su identidad comunitaria y la necesidad de generar procesos formativos más significativos, participativos y orientados al futuro. Así, el deporte y los juegos tradicionales dejan de ser actividades aisladas y pasan a convertirse en una ruta pedagógica para formar estudiantes con metas, identidad, sentido de pertenencia y mayor claridad frente a su proyecto de vida.

Optar por una propuesta basada en deporte formativo y juegos tradicionales permite, en primer lugar, una mayor innovación pedagógica, al incorporar prácticas menos convencionales dentro del ámbito escolar y resignificar el valor del juego como herramienta de aprendizaje. En segundo lugar, dota a la propuesta de un carácter mucho más rural y contextualizado, puesto que recupera expresiones culturales propias del entorno y reconoce la riqueza de los saberes comunitarios. En tercer lugar, le confiere un sentido más institucional, al facilitar su articulación con proyectos transversales como convivencia escolar, escuela de familias, orientación escolar, educación física y formación en valores. Finalmente, esta perspectiva amplía las posibilidades de participación e inclusión, ya que permite involucrar a estudiantes con diferentes intereses, habilidades y condiciones,

superando la exclusividad que en ocasiones generan ciertas prácticas deportivas centradas en el rendimiento o la competencia.

Por esta razón, la propuesta “Jugar para la vida” se asume como una apuesta por la formación humana, la identidad cultural y la construcción del proyecto de vida, más que como un programa estrictamente deportivo. Su potencial radica justamente en que utiliza el juego, el cuerpo y el movimiento como medios para enseñar a los estudiantes a conocerse, a convivir, a esforzarse, a reconocer sus raíces y a proyectarse hacia el futuro.

REFERENCIAS

Acevedo Ramírez, C. A. (2022). Análisis de la violencia estructural en los jóvenes entre 13 a 19 años en la Escuela deportiva “Llaneros Futbol Club sede Soacha” sobre su proyecto de vida. (Trabajo de grado. Universidad Nacional Abierta y A Distancia).

Ardila Barragán, J. N. (2022). Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1), 1-10. doi: https://orcid.org/0000-0003-258-1766

Bandura, A. (1986). *Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: Una teoría sociocognitiva.* Prentice-Hill.

Becerra Torres, W. L. (2020). Construyendo proyectos de vida: aportes del Colegio Charry a la población afrodescendiente. (Tesis. Universidad Pedagógica Nacional).

Bravo Reyes, B. B. (2016*). El deporte como reconstrucción del tejido de vida y tejido social.* Editorial Universidad de Oriente.

Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano: experimentos por naturaleza y diseño*. Harvard University.

Cagigal, J. M. (1996). *Deporte y educación*. Editorial Salvat.

Camerino, O., & Miranda, J. (1996). *El deporte escolar y su función educativa*. Editorial Inde.

Castejón, F. (1994). *Educación física, deporte y desarrollo personal*. Editorial Paidós.

Castillo Portocarrero, J. D. C., Camacho Suarez, J., & Montaño Belalcazar, D. (2025) El Juego Tradicional Yeimi como Estrategia Pedagógica para el Fortalecimiento de la Identidad Cultural en los Estudiantes de 5° de la Institución Educativa El Hormiguero, El Charco Nariño. (Trabajo de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia).

Correa Sucerquia, L., Ochoa Vélez, A. L., & Londoño Gutiérrez, J. A. (2023). Incidencia de las Escuelas Populares del Deporte del INDER en el proyecto de vida de los

jóvenes en el barrio Castilla Comuna 5 de Medellín en el periodo 2015 – 202. (Trabajo de grado . Universidad de Antioquia, Medellín).

Coubertin, Pierre de (1970). *La idea olímpica*. *Discursos y ensayos*. Editions Internacionales Olympiques.

Díaz-Barriga, F. Vázquez-Negrete, V., & Díaz-David, A. (2019). Sentido de la experiencia escolar en estudiantes de secundaria en situación de vulnerabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 17 (1), 237-252.

Díaz-Garay, I. del S., Narváez-Escorcia, I. T., & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Rev.investig.desarro.innov*., 11 (1), 113-126. doi: 10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687

Díaz-Rico, M. E. & Gutiérrez-Rada, L. V. (2021). Construcción del Proyecto de Vida de Jugadores de Fútbol categoría juvenil. Un estudio de caso. *Pensamiento Psicológico*, *19*(1), 13-24.

Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía*. Siglo XXI Editores.

Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós.

Gimeno, J. (1997). *Comprender y transformar la enseñanza*. Morata.

Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la práctica*. Kairós.

Guevara Ramírez, L. F. (2009). Juegos tradicionales y autóctonos del resguardo indígena Cañamomo y Lomaprieta. (Trabajo de grado. Universidad Tecnológica de Pereira).

Hurtado Cerón, A., Barco, M. P., Álvarez, W. E. V., & Palma, J. A. M. (2024). Deporte y recreación. Apuestas para la paz en la vereda Granizal del municipio de Bello, Antioquia. 4° Congreso Internacional de Ocio y Recreación. *Expomotricidad*, 2024.

Mantilla, L., & Chahín, I. (2006). *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. EDEX. Bilbao.

Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, xxviii (63), 61-89.

Mateus Giraldo, L. M. (2017). Estrategia de responsabilidad social empresarial basada en el deporte para el empoderamiento comunitario de los niños, niñas y adolescentes del programa “Uso del tiempo libre” de la Fundación Social Semilla y Fruto, Soacha Cundinamarca. (Trabajo de grado. Universidad de La Salle).

Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.

Muñoz Gómez, A., & Arango Sosa, C. M. (2019). Deporte y recreación como estrategias de empoderamiento en población desplazada. (Trabajo de grado. Universidad de Antioquia).

Organización Mundial de la Salud (1993). *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas*. http://www.habilidadesparalavida.net/modelo.php

Piaget, J. (1972). *De la lógica del niño a la lógica del adolescente*. Paidós.

Pinto, S. (2018). *Deporte y escuela: una transformación necesaria*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana.

Quiñónez, R. (2016). El deporte como estrategia para reducir la violencia entre pandillas juveniles. (Trabajo de grado. Universidad del Valle).

Ratey, J. J. (2003). *El cerebro: manual de instrucciones*. Debolsillo.

Rivas-Martínez, H., & Bailey-Moreno, J. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable (Soccer contributions to child and youth training in a vulnerable community). *Retos*, 39, 276-283.

Rodríguez, L. (2014). *Proyecto de vida y educación integral*. Editorial Magisterio.

Tello Moreno W. S. (2025). “Tradicional play” estrategia pedagógica para propiciar ambientes agradables en el aula, con los estudiantes del grado sexto en la Institución Educativa Santa María de Belén de Bajirá-Chocó desde la interacción con los recursos del medio, juegos tradicionales y saberes ancestrales para mejorar la convivencia escolar. (Trabajo de Grado. Universidad Icesi).

UNESCO (2023). *Culture and Education / Why Culture and Education?* https://www.unesco.org/en/about-culture-education

Vetere, P. E. (2016). Deporte y proyecto de vida. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas. Tercera Época*, 6(5), 1-1.