

## Aporte del entrenamiento físico y deportivo en los proyectos de vida de estudiantes deportistas \*

Carlos Ramiro Jojoa Ruiz\*\*✉

**Cómo citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo:** Jojoa, C. (2017). Aporte del entrenamiento físico y deportivo en los proyectos de vida de estudiantes deportistas. *Revista UNIMAR*, 35(1), 95-111.

**Fecha de recepción:** 15 de junio de 2016

**Fecha de revisión:** 11 de octubre de 2016

**Fecha de aprobación:** 16 de enero de 2017

### RESUMEN

El presente artículo de reflexión surge como producto de las experiencias vividas en una década de trabajo con los estudiantes deportistas que representan a la Universidad Mariana, en los escenarios de competencia municipal, departamental y nacional. Tiene como principal interés, determinar el aporte que la práctica física y deportiva tiene en la construcción y fortalecimiento de los proyectos de vida de los estudiantes deportistas que pertenecen a las diferentes selecciones; además, se pretende establecer si el hecho de practicar una disciplina deportiva y desarrollar un plan de entrenamiento semestral, los prepara integralmente para ser ciudadanos que se involucran en el desarrollo de proyectos físicos y deportivos que impacten en la calidad de vida de su comunidad.

**Palabras clave:** Deportista, proyecto de vida, formación integral, hábitos y estilos de vida, entrenamiento deportivo, calidad de vida.

### Support of physical and sports training in sports student life projects

### ABSTRACT

This article reflects on the experiences of a decade of work with sports students who represent Universidad Mariana, in the municipal, departmental and national competition scenarios. Its main interest is to determine the contribution that the physical and sports practice has in the construction and strengthening of the life projects of the sports students who belong to the different teams; in addition, it is intended to establish whether the practice of a sports discipline and develop a semi-annual training plan, fully prepare them to be citizens who are involved in the development of physical and sports projects that impact on the quality of life in their community.

**Key words:** Athlete, life project, integral formation, habits and lifestyles, sports training, quality of life.

### Contributo da formação físico e esporte em projetos de vida dos estudantes atletas

### RESUMO

Este artigo de reflexão surge como um produto sobre as experiências de uma década de trabalho com estudantes de esportes que representam a Universidade Mariana, nos cenários de competição municipal, departamental e nacional. Tem como principal interesse determinar o contributo que a prática física e esportiva tem na construção e fortalecimento dos projetos de vida dos estudantes esportivos que pertencem às diferentes seleções; além disso, procura estabelecer se a prática de uma disciplina esportiva e

\* Artículo de reflexión, producto de las experiencias vividas en una década de trabajo con los estudiantes deportistas que representan a la Universidad Mariana en los escenarios de competencia municipal, departamental y nacional. Las observaciones fueron registradas en diarios de campo desde el año 2002 hasta 2012.

\*\*✉ Magíster en Pedagogía, Universidad Mariana, Especialista en Docencia Universitaria, Universidad Cooperativa de Colombia, Licenciado en Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional, Tecnólogo en Educación Física, Centro de Estudios Superiores María Goretti, Profesor Asistente Universidad de Nariño, cjojoa88@gmail.com, cjojoa@udenar.edu.co

desenvolver um plano de treinamento semestral os preparam plenamente para serem cidadãos envolvidos no desenvolvimento de projetos físicos e esportivos que tenham impacto na qualidade de vida em sua comunidade.

**Palabras-chave:** Desporto, projetos de vida, formação integral, hábitos e estilos de vida, treinamento esportivo, qualidade de vida.

*El mundo está en las manos de aquellos que tienen el coraje de soñar y correr el riesgo de vivir sus sueños.*

Paulo Coelho

## I. Introducción

En Colombia existe una política que orienta la formación universitaria establecida en leyes y decretos vigentes en la Constitución Política, y en particular en la Ley General de Educación Superior (Ley 30 de 1992), la cual establece los lineamientos y orientaciones en consonancia con el desarrollo educativo del país, y para ello, el Ministerio de Educación proporciona autonomía a las universidades para adaptar una educación que esté articulada al proyecto de desarrollo económico, cultural y político de la región y el país. Cada una de ellas debe adelantar la labor de identificar el tipo de ciudadano que va formar, y las estrategias que utilizará para que esa formación sea coherente, consecuente, pertinente e inclusiva con las necesidades de la región.

La Universidad Mariana cumple una tarea fundamental en la construcción y fortalecimiento de los proyectos de vida de estudiantes, en su gran mayoría pertenecientes a la región del sur occidente del país. Por lo tanto dispone de un grupo de profesionales interdisciplinarios que cuentan con dimensiones humanas sensibles, necesarias para impactar de forma positiva a las nuevas generaciones de estudiantes, y que asuman con liderazgo los grandes retos que presenta la sociedad moderna, globalizante, dinámica, cambiante y en continuo movimiento.

Consecuente con la realidad del contexto, la Universidad cuenta con un Proyecto Educativo Institucional orientador, elaborado con la participación de toda la comunidad educativa, en el cual se ha plasmado con claridad, la misión, visión y principios instructores, demostrando la objetividad futurista

que permitirá que desde los diferentes programas de formación académica, investigativa y humanística se logre impactar a la comunidad de educandos de una manera competente, ética, humana y moralmente responsable para que en el futuro sean ellos los encargados de la deconstrucción y reconstrucción social. “Es propósito del quehacer educativo de la Universidad Mariana formar personas, ciudadanos y profesionales integrales, humana y académicamente competentes” (Unimar, 2008, p. 11).

Las políticas de calidad en la Universidad fueron construidas pensando en dar solución a las problemáticas que presenta la región, proponiendo ideas innovadoras para generar procesos de cambio continuo y permanente, y para ello es necesario que la comunidad de educandos sea formada teniendo en cuenta las dimensiones que favorecen la integridad del ser, actuando en comunidad. En este sentido, la universidad se considera como el escenario propicio para la producción de conocimiento nuevo, pertinente y coherente con las exigencias regionales y universales. El modelo pedagógico de formación en la academia se fundamenta en la investigación contextualizada continua y permanente, ya que es el mecanismo para generar esos cambios sociales y, en consecuencia, desarrollo. El aula de clase es por tanto, el lugar donde los protagonistas del proceso educativo interactúan dialógicamente para producir conocimiento significativo y desarrollar una cultura que marca los destinos de región y nación. “La educación debe ir a fondo, a la capacitación de las potencialidades del sujeto base y motor de toda apropiación y creación de posibilidades” (Zubiri, 2008. p. 138).

Los docentes universitarios contemporáneos no deben centrar su atención únicamente en la transmisión de conocimientos, sino que por el contrario, deben propiciar un ambiente donde se participe activamente en debates interactivos que conlleven al desarrollo de procesos de crítica, análisis y reflexión

de tipo epistemológico y conceptual. El papel fundamental de la universidad investigadora será la de constructora de nuevas concepciones culturales; esta dinámica permitirá que la universidad colombiana y, en especial la Universidad Mariana, experimenten cambios profundos que pongan de manifiesto una evolución compleja y de alto impacto en la región.

Existe un problema marcado en la región y está determinado por la falta de interés de la comunidad educativa por investigar; ello limita las posibilidades de desarrollar procesos que respondan consecuentemente a las problemáticas regionales. Son varios los intentos que se ha hecho desde la Universidad Mariana para realizar investigaciones interinstitucionales en conjunto y crear líneas de investigación que le den un norte científico al quehacer pedagógico en el campo deportivo universitario, pero han sido esfuerzos infructuosos. Este hecho no ha contribuido con el desarrollo de un conocimiento contextualizado, ni con una producción literaria regional que sirva de referente para hacer comparaciones parciales y generales, sino que por el contrario, se limita a dar respuesta a las exigencias internas de cada institución mediante un activismo marcado que no corresponde a un horizonte producto de la investigación.

La supremacía de un conocimiento fragmentado según las disciplinas, impide a menudo operar el vínculo entre las partes y las totalidades, y debe dar paso a un modo de conocimiento capaz de aprehender los objetos en sus contextos, sus complejidades, sus conjuntos. (Morín, 1999, p. 1).

Por lo anteriormente señalado, el docente universitario del siglo XXI está llamado a participar activamente en los procesos transformadores de la nación, y es una consigna imperativa también para los docentes de Educación Física, ya que investigar en las problemáticas que resultan de la mala utilización del tiempo libre y del ocio y que están directamente relacionadas con las dinámicas interdisciplinarias que involucran los aspectos sociales, culturales, económicos y políticos, entre otros, les permitirá conocer las diversas situaciones que se genera en la juventud, y hacer aportes significativos en los procesos de formación integral de los futuros profesionales.

Este documento es el resultado de una década de trabajo investigativo en los escenarios donde hubo una participación deportiva, y fue posible gracias al apoyo incondicional de las directivas de la Universidad, y a la participación dedicada de todo el equipo de colaboradores del Programa de Deporte y Recreación, quienes tienen por objetivo general, desarrollar planes y eventos que contribuyan coherentemente en la formación integral de los estudiantes deportistas de la Universidad Mariana.

Desde este punto de vista, el proyecto de investigación en el aula desarrollado en este proceso, resultó ser una herramienta muy significativa y pertinente porque permitió establecer en el Programa de Deporte y Recreación, proyectos de formación integral que desde el accionar de la educación física, la recreación y los deportes y consecuentes con la realidad del contexto, respondan acertadamente a la solución de problemáticas sociales, teniendo en cuenta las características humanas que identifican al estudiante mariano. Morín (1999) considera que “ser humano es una noción trinitaria” (p. 38), porque es ser un individuo; es ser una parte de la sociedad y es ser una parte de la especie humana.

Se espera que esta experiencia sea replicada y aplicada en todos los procesos de enseñanza y aprendizaje en el sector universitario, ya que permite aplicar en las prácticas pedagógicas metodologías como la crítico-social y la etnográfica educativa, entre otras, donde la participación-acción de los docentes, entrenadores, deportistas, estudiantes y espectadores involucrados en el estudio generan una oportunidad para producir conocimiento nuevo y pertinente, interpretando sucesos de la vida real de los deportistas y propiciando múltiples discursos, ajustados al contexto de cada uno para poder alcanzar la comprensión individualizada de sus comportamientos en medio de tanta diversidad y establecer por ende, una educación reorientada a las circunstancias específicas y personalizadas.

En este orden de ideas, las actividades deportivas formativas, vistas desde la percepción humanística que caracteriza a la Universidad Mariana, cobran un lugar de relevancia pedagógica, ya que el deporte y la actividad física son elementos que a la par con la academia, se complementan como factores indispensables en los procesos de formación inte-

gral de los educandos, y se constituyen en sí, como elementos claves para alcanzar el desarrollo de proyectos de vida personal, ya que canalizar todo ese potencial energético que caracteriza a los jóvenes en pro de utilizar racionalmente el tiempo libre, permite fortalecer hábitos y estilos de vida saludables que, al ser consecuentes con el actuar de cada deportista, provocan un impacto positivo, y serán los responsables de la construcción de ciudadanos ejemplares, modelos a seguir en su contexto. Cajigal (1979) considera que la “educación física es la primera y más importante educación para la vida” (p. 42). Este epígrafe encabeza la introducción del documento de Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte del Ministerio de Educación Nacional (MEN) (2010), y, además de resaltar la importancia del área como medio de formación integral, también expresa el deseo de toda una comunidad, la realidad del contexto social y el reto personal por alcanzar calidad de vida.

En el estudio investigativo se estructuró unos objetivos que pretenden determinar el aporte que la práctica física y deportiva tiene en la construcción y fortalecimiento de los proyectos de vida de los estudiantes deportistas que pertenecen a las diferentes selecciones de la Universidad Mariana; y además establecer si al practicar una disciplina deportiva desarrollando un plan de entrenamiento semestral, los prepara para ser ciudadanos preocupados por formar parte del desarrollo de proyectos físicos y deportivos que impacten en la calidad de vida de su comunidad.

La metodología utilizada obedece al paradigma cualitativo con un enfoque hermenéutico, porque permite comprender, entender e interpretar los diversos contextos y situaciones de la realidad que vive y percibe cada estudiante deportista desde su perspectiva de formación; además brindó la oportunidad para establecer interpretaciones basadas en conductas y comportamientos propios de la multiculturalidad de cada estudiante. Se tomó como referentes de estudio, las experiencias y vivencias personales de los estudiantes que voluntariamente conformaron las selecciones deportivas durante su estancia en la universidad, las cuales y para efectos de análisis e interpretación fueron registradas en diarios de campo, entrevistas y grupos focales, sien-

do un estudio en el que la característica principal fue la acción-participación que ofreció la posibilidad de comprender de primera mano el sentimiento, pensamiento y proyección de cada estudiante de una forma lúdica.

## 2. Deporte Formativo

Ley 30 de 1992, artículo 1º. La Educación Superior es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera integral; se realiza con posterioridad a la educación media o secundaria y tiene por objeto el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica o profesional.

Ley 115 de 1994, artículo 1º. “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes” (párr. 1).

Ante la necesidad de formar integralmente a los futuros profesionales colombianos, la Universidad Mariana, desde la Vicerrectoría de Bienestar Universitario, desarrolla planes y programas de formación humanística a corto, mediano y largo plazo, que tienen como propósito generar hábitos y estilos de vida saludables en los miembros de la comunidad y que les permita alcanzar excelente calidad de vida. Para ello se vale de actividades de desarrollo humano y manifestaciones culturales, entre las que se encuentra la educación física, la recreación y los deportes como una alternativa significativa y pertinente para propiciar espacios de vida con sentido comunitario.

El MEN (2010) considera que la:

Educación Física en todos los niveles educativos, busca formar estudiantes integrales, conscientes de su corporeidad, que puedan alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad. (p. 47).

Es por ello que la Universidad Mariana, en su Estatuto General (2003):

Promueve procesos de formación integral de acuerdo con los valores humanos, en una espiritualidad de comunión eclesial, fortalecida por la espiritualidad de la congregación de religiosas franciscanas de María Inmaculada, que incidan en el perfeccionamiento continuo, personal y profesional de la comunidad universitaria y la comprometan en una acción transformadora para la construcción de una sociedad democrática, justa, pacífica y solidaria. (p. 4).

Por su parte, el Programa de Deporte y Recreación, además de contribuir con la formación deportiva de la comunidad, se preocupa por contribuir con el crecimiento, construcción, desarrollo y mejoramiento de los proyectos de vida de los estudiantes para otorgarles sentido a las prácticas, técnicas, saberes y hábitos motores. Gardner (1994) reconoce que “el ser humano actúa inteligentemente en campos o dominios distintos: a través del lenguaje, del análisis lógico-matemático, de la representación espacial, del pensamiento musical, del uso del cuerpo para resolver problemas o hacer cosas” (p. 39).

El desarrollo ponderal en cada una de las dimensiones es lo que permite que los estudiantes universitarios desarrollen y adquieran identidad propia para construir proyectos de vida con sentido. Los estudiantes deportistas son conscientes de que establecer relaciones directas entre el ser, el conocer, y el hacer en comunidad, les permite que el mundo exterior penetre en ellos y los enriquezca e incluso transforme su realidad interior; además, pueden también salir de sí mismos y penetrar en el mundo exterior de los demás con total humildad y sencillez para proyectar su propia estructura interior sobre ellos, teniendo como resultado la transformación humana. Martí (2001) considera que el valor de los días no viene únicamente por lo que sucede en ellos, sino también por constituir el presente de vida, que no es poco.

### 3. Formación Integral

La formación integral es un componente fundamental que debe estar directamente relacionado con todos los procesos que se imparte en las instituciones educativas, independientemente del nivel en el que

se trabaje, porque prepara a la persona para desempeñarse en su diario vivir con calidad y sentido.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (1982) considera que el primer objetivo debe ser promover la formación integral, armónica y permanente del hombre, con orientación humanística, democrática, racional y creadora, abierta a todas las corrientes del pensamiento universal.

González, Aguilar y Pezzano (2002), por su parte, precisan que:

La formación integral no es un acto, sino un proceso, porque el hombre es devenir; es llegar a ser; su naturaleza consiste en estar haciéndose constantemente en un movimiento siempre abierto hacia adelante, tensionado desde lo que cada sujeto cree que debe llegar a ser. (p. 141).

En coherencia con esta necesidad de formación integral, la Universidad Mariana tiene como filosofía educativa inmersa en todos los programas académicos, unos principios de formación integral que implican el desarrollo armónico de los estudiantes desde las dimensiones cognitivas, afectivas, espirituales y corporales que los motiven para el cumplimiento de sus proyectos de una manera crítica, analítica, reflexiva y propositiva para hacer presencia en el entorno regional, nacional e internacional de una manera competente.

La formación integral es un concepto que está presente en todos los programas y proyectos educativos de la Universidad; por ello, la misión, visión y principios institucionales están articulados para alcanzar este fin.

La Educación Física, Recreación y Deporte puede ser considerada una disciplina privilegiada para la formación integral de los individuos, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil como área fundamental del currículo, y su importancia viene creciendo para la comunidad educativa en general. (MEN, 2010, p. 10).

Delors (1994) propone los cuatro pilares en los que debe basarse la educación: -aprender a conocer, -aprender a hacer, -aprender a convivir y -aprender a ser, pilares fundamentales si se pretende educar

integralmente al ser. Coherente con estos pilares, los criterios de formación integral en la Universidad Mariana se caracterizan por el desarrollo de competencias del ser, del saber hacer y del conocer, ya que están inmersas en los procesos para enseñar a pensar, enseñar a aprender, enseñar a ser y estar.

La Vicerrectoría de Bienestar Universitario de la Universidad Mariana considera que formar integralmente a sus educandos es una meta educativa imprescindible si se pretende impartir una educación de calidad; por ello se vale de la práctica física y deportiva como uno de los elementos claves para lograr, ya que pretende no solo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias del conocimiento, sino también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas y ciudadanos solidarios y comprometidos con la problemática regional, desarrollando todas sus habilidades, características, condiciones y potencialidades.

El MEN (2010), considera que:

La actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo motriz, en procesos de adaptación y transformación; en lo expresivo, en procesos de autocontrol y comunicación; y en lo axiológico, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural. (p. 10).

Esto influye significativamente en el desarrollo de procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación, ya que optimizan las capacidades, habilidades, destrezas y actitudes en los estudiantes, con miras a formar ciudadanos íntegros.

Teniendo en cuenta lo señalado, la tarea propuesta por el equipo de entrenadores deportivos y docentes del Programa de Deporte y Recreación, es la de contribuir en los procesos de formación integral y profesional de los estudiantes desde su actuar deportivo, pero además, intervenir transversalmente en el fortalecimiento del ciudadano, vivenciando en la práctica, valores como el respeto por el otro, la responsabilidad social, solidaridad y tolerancia, necesarios para la convivencia, con la plena libertad para tomar decisiones para la búsqueda del conocimiento que genere el reconocimiento de su multifuncionalidad, tendiente al desarrollo de dimen-

siones del ser, del conocer y del saber hacer, para que tengan la oportunidad de desarrollar autónomamente sus aspiraciones personales a partir del trabajo colaborativo y de esta manera construir y fortalecer sus proyectos de vida con sentido, en especial los concernientes a la vida académica.

La formación integral en los estudiantes deportistas constituye uno de los elementos básicos para mejorar la calidad de vida, ya que permite formarse aprendiendo a construir y respetar reglas y normas, interpretando la ganancia y la pérdida como el resultado del actuar individual y grupal, para competir con base en el juego limpio y el trabajo en equipo, ser tolerantes y pacientes para trabajar algunas veces por el reconocimiento propio pero sin arrogancia y otras, cuando demande el trabajo colaborativo, asumirlo con humildad, solidaridad e interactuando sin egoísmos para la resolución de situaciones problemáticas desde una perspectiva incluyente en medio de la diversidad.

En la actualidad y por efectos del proceso globalizador de la economía, se ha puesto de moda en el sector educativo, hablar de competencias (Bustamante, 2003, citado por Álvarez, 2008); ahora son un componente intrínseco en el proceso de formación integral, aunque se le haya dado un bajo estudio analítico y crítico por parte de la comunidad educativa (Gómez, s.f., Bustamante, 2003, Zubiría, 2002; Marín, 2002), pero le da validez a todo lo que se haga en el sector, ya que está dentro del discurso y es socialmente aceptado (Tobón, s.f.). Para efectos de esta reflexión académica, se debe considerar que el estudiante deportista es un ser muy competente, que posee conocimientos, habilidades y destrezas del ser, del conocer y del hacer, las cuales sabrá utilizar en momentos estratégicos. Tener esta actitud y aptitud activada permanentemente, permite usar ese potencial para aplicarlo a la solución de situaciones nuevas o imprevistas, dentro y fuera del aula, en contextos conflictivos o de relativa calma, para desempeñarse profesionalmente de una manera eficiente y eficaz. "Esto ha permitido mejorar la evaluación de los aprendizajes mediante enfoques más abiertos y basados en el saber hacer en contexto" (Tobón, s.f., p. 34).

Los escenarios de formación de los estudiantes deportistas son las canchas, en donde aprenden a participar en forma autónoma, espontánea, libre,

y donde consienten que la toma de decisiones individuales y grupales pueden impactar positiva o negativamente a todo el equipo; esto les permite asumir con propiedad, responsabilidades que fortalecen la formación integral, porque les darán la oportunidad para que después realicen un proceso meta-cognitivo para redireccionar objetivos y metas oportunas para alcanzar el bienestar mental, físico y emocional, equilibrar su vida y posteriormente impactar con el ejemplo en la de los demás.

Abordar el área de Educación Física, Recreación y Deporte desde esta perspectiva pedagógica, facilita comprender por qué en la enseñanza y el aprendizaje no es suficiente la adquisición de destrezas o el perfeccionamiento de nuevas formas de movimiento, sino que se requiere integrar a la formación del estudiante diversos conocimientos que lo hagan competente para actuar de manera apropiada y flexible en contextos variados y cambiantes. (MEN, 2010, p. 12).

El Programa de Deporte y Recreación promueve la práctica deportiva de competencia como medio eficiente y eficaz para lograr la formación integral en los educandos deportistas. En el ser del deportista, integrar las selecciones deportivas y competir, constituye un proyecto de vida que motiva a los estudiantes para exigir el máximo de su rendimiento en todas sus capacidades y dimensiones para aprehender y desarrollar conocimiento, habilidad y destreza. El estimular las diversas dimensiones humanas contribuye directamente en el despliegue de un amplio mundo de posibilidades que permiten soñar, imaginar y crear dentro de la academia, considerada como el escenario sensible y pertinente para la producción de conocimiento significativo.

Las experiencias lúdicas, corporales, motrices y axiológicas permiten que el estudiante practique e identifique sus propias fortalezas y debilidades, alcance un conocimiento de sí mismo, del control de sus emociones y de sus acciones, en el marco de responsabilidades sociales como futuro ciudadano y, por tanto, sujeto de deberes y derechos. (MEN, 2010, p. 23).

Para efectos de desarrollar un pensamiento crítico – social, el Programa está orientado a alcanzar los objetivos bajo la premisa del trabajo lúdico, solidario, colaborativo y en equipo. En la praxis, la comunidad de estudiantes deportistas se apropia de una

formación integral que permite fortalecer competencias ciudadanas con un valor agregado: la disciplina, que coadyuva la creación y recreación humanista de los más profundos ideales que aportan positivamente a la sociedad en general. Orozco (s.f.) considera que una formación integral es aquella que contribuye a enriquecer el proceso de socialización del estudiante, que afina su sensibilidad mediante el desarrollo de sus facultades intelectuales, artísticas y deportivas que a su vez aportan a su desarrollo moral, y que abre su espíritu al pensamiento crítico y al cultivo de una forma de vida en sociedad movilizadora por valores de justicia y solidaridad, sin los cuales no es viable una vida en sociedad.

La formación integral va más allá de la capacitación profesional, aunque la incluye (González et al., 2002). Por ello, la formación integral es una meta educativa indiscutible en la educación que imparte la Universidad Mariana, y está inmersa en el currículo, ya que no solamente pretende instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias del conocimiento, sino también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas y ciudadanos solidarios y comprometidos con la problemática regional, desarrollando todas sus características, condiciones y potencialidades.

#### **4. Expectativas y prioridades del estudiante deportista**

Es indudable que la principal expectativa y prioridad que motiva el actuar de los estudiantes deportistas, es la formación profesional; por ello, independientemente de si es en las aulas universitarias o en los escenarios deportivos, la universidad se compromete a formar ante todo, profesionales competentes y ejemplares, ciudadanos que llegarán con total seguridad a emprender y recorrer un camino de éxito que impactará el ámbito regional, nacional e internacional, según las percepciones que los caracterice e identifique como miembros de una comunidad, una familia, un grupo social. Arenas, López y Pérez (2013) reconocen que todos los individuos, como parte del proceso de crecimiento y socialización, se apropian e interiorizan el mundo que les rodea; esta apropiación es llamada representación interna de la realidad; lo que interioriza un individuo está dependiendo del contexto familiar, social, cultural y educativo en el cual se encuentra inmerso.

Consciente de la responsabilidad social que tiene, la Universidad ha hecho una inversión económica significativa para propiciar espacios adecuados y ambientados para alcanzar la tan anhelada formación integral de los educandos amantes de los deportes. Para ello se creó y dotó nuevos y amplios escenarios deportivos, con el fin de que la práctica física y deportiva sea el medio perfecto donde converjan armónicamente el desarrollo de la mente, el cuerpo y el espíritu. Lograr alcanzar una mezcla que se complemente en medio de tantas preocupaciones entre la teoría del conocimiento, la práctica física corporal y el desarrollo de valores, exige el compromiso responsable y colaborativo de toda la comunidad académica para lograr el cumplimiento de tareas con estándares académicos tan exigentes, que convierten al estudiante deportista en el artífice de sus propios proyectos de vida.

Los estudiantes deportistas consideran que, a la par de su proceso de formación académica, el pertenecer a las selecciones deportivas y representar una bandera, es un sueño, un ideal de vida que permanece inmerso en la sangre de todos los amantes de la práctica física y deportiva, independientemente de si son principiantes o avanzados. En la cancha de juego consolidan anhelos y sentimientos, y lo manifiestan con total libertad de movimientos expresados con su corporeidad, exteriorizan sentimientos reprimidos y los exploran con autonomía y espíritu altruista para afrontar triunfos y derrotas con total gallardía, dejando una huella imborrable en la comunidad, para que las nuevas generaciones que pretendan replicar su vivir, reconozcan el significado de vivir con pasión desde su actuar deportivo. Meinel (1977, citado por Estrada, 1979) plantea, desde una perspectiva pedagógica, que el movimiento humano debe ser visto como una acción que conduce siempre a la realización de una tarea cinética concreta, determinada por la relación dialéctica del ser humano con el medio.

Ser parte de las selecciones deportivas en la Universidad es un hecho que adquiere trascendencia en los estudiantes, porque se trata de poner en juego las capacidades humanas para el logro de objetivos, bien sean individuales o colectivos; es cumplir con una doble tarea, no como obligación, sino por convicción, donde los actores siempre van a estar

exigiéndose el máximo de sus potencialidades y capacidades intelectuales, físicas y emocionales. Parlebas (2008) centra la educación física, no en el movimiento sino en el sujeto que se mueve, que halla en sus acciones una organización significativa. Esto implica la presencia de un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede determinar que las prácticas físicas y deportivas son medios excepcionales que posibilitan las relaciones interpersonales y permiten desarrollar en los educandos autoestima, autorreconocimiento e identidad, factores fundamentales para desarrollar proyectos de vida, ya que les ayudan a vencer los miedos internos para mantener una comunicación coherente, fluida y comprensible con su propio yo y con los demás.

Aprender a analizar, comprender y evaluar las acciones en la cancha de juego, le da esencia a la vida del deportista; es una de las características que hace que los estudiantes desarrollen competencias multidimensionales con un valor agregado: la lúdica. En el juego los deportistas aprenden a tomar decisiones oportunas y acertadas, a ser atrevidos, arriesgados, a enfrentar con inteligencia los mayores retos; cuanto más comprenden que el cuerpo es el motor que le da sentido a la vida, más seguros están de las respuestas. Arboleda (2010), desde la perspectiva conceptual de expresiones motrices, relaciona las manifestaciones de la motricidad con distintos fines: lúdico, agonístico, estético, preventivo, de mantenimiento, de rehabilitación y de salud, entre otros, y permiten establecer códigos legitimados, crear actitudes y promover creencias en un contexto social.

Interactuando sinérgicamente en la cancha con amigos y rivales de juego, el deportista aprende a desarrollar el poder psicológico de la comunicación expresiva motriz con claridad, sinceridad, y con el mayor respeto por la integridad del otro, sin sentir los temores propios que limitan su personalidad, porque sencillamente está actuando con pasión. Ramírez (s.f.), manifiesta “que los psicólogos y terapeutas de aprendizaje se valen de la práctica deportiva, porque en ella encuentran un sinnúmero de posibilidades terapéuticas que, utilizadas estratégicamente, favorecen



el equilibrio de las personas” (p. 35). Desde este punto de vista, docentes y entrenadores también miran a la actividad física como un medio y una alternativa positiva para prevenir, controlar, disminuir y eliminar trastornos mentales y emocionales producto de los altos índices de estrés que conllevan a la aparición de alteraciones psicológicas producidas por las tensiones académicas que el aprendizaje representa, como son la depresión, angustia y ansiedad, que inhiben o limitan el actuar de los estudiantes.

El éxito de las personas en la universidad y en general en todas las actividades humanas, está determinado por los hábitos y estilos de vida que hayan logrado incorporar en cada una de las etapas de la vida para poder ser disciplinadas. Culturalmente, es una de las facultades humanas más difíciles de desarrollar, si no ha sido estimulada y modelada desde la infancia. Aprender a ser disciplinado no es una tarea sencilla de desarrollar cuando se es ya universitario, ya que requiere desaprender hábitos y conductas, cambiar paradigmas, y para ello se necesita de una gran fuerza de voluntad, característica que afortunadamente el deportista logra desarrollar por la constancia del trabajo y la cual lo identifica y lo convierte en un elemento social de construcción y deconstrucción de paradigmas. Se trata de desarrollar una condición humana incuestionable para empoderarse como profesional, como deportista y como ciudadano del común que debe estar presto siempre a liderar procesos sociales. Márquez, Díaz y Cazzato (2007) consideran que alcanzar disciplina no solo implica el conjunto de normas y la aplicación de sanciones cuando la regla es transgredida, sino que es importante considerarla como parte del mundo interno de la persona; un hábito en donde cada individuo logra su autodominio para actuar libre y responsablemente sin perjudicar al otro.

Ser disciplinado es entonces una característica de la personalidad que según la óptica con que se la mire, puede llegar a postularse como una virtud ejemplarizante, porque asume la excelencia para alcanzar un objetivo o una realidad, disponiendo a plenitud de las dimensiones, potencialidades, habilidades y capacidades propias de la naturaleza del deportista; o, por el contrario, convertirse en un eufemismo para otros, por el rigor y el castigo que guarda al hacerse merecedor por su condición y responsabi-

lidad, y hacer más fácil la aceptación ideológica de las masas que resultan ser implacables al momento de reprobarles su actuación. Mosston (2001) muestra el camino disciplinado como fórmula indispensable para avanzar en la formación del estudiante desde la dependencia hasta la autonomía y la creatividad, mediante un proceso en el que, de manera gradual, el maestro y el alumno son guiados para comprometerse en una tarea realmente educativa.

No hay mayor premio que se le pueda otorgar al estudiante deportista que el reconocimiento a su disciplina y sacrificio, ya sea cuando el triunfo lo acompañe o cuando la derrota atraiga la tristeza, porque se sacrificó trabajando a doble jornada para cumplir tanto en la parte académica como en la parte deportiva, tratando de alcanzar la excelencia en los dos campos, para obtener un lugar de privilegio con su institución a la que representa con sentido de pertenencia e identidad, con sus amigos y compañeros de sueños, con los contrincantes y con la comunidad en general, que lo reconoce por la brillantez de sus jugadas.

Los estudiantes deportistas de la Universidad Mariana manifiestan que al practicar alguna disciplina deportiva, desarrollan progresivamente ciertas habilidades que les permiten empoderarse de una técnica positiva muy especial y con ella lograr alcanzar el autocontrol de su cuerpo para volverse discípulos de sus pensamientos, sentimientos y sueños, para decretar en cada día ideales que los reten a establecer metas cada vez más exigentes de sí mismos.

Sentir el acompañamiento de las barras que los animan y los motivan a entregarse en la cancha con cuerpo, alma y espíritu, es un premio que perpetuará en las mentes y corazones de los estudiantes deportistas, momentos vividos a plenitud para evocarlos en ocasiones especiales y en tertulias entre amigos y familiares, donde se da un despliegue de la juventud que los acompaña, el talento, la tenacidad, el compromiso social y la vocación durante la vida. Hacer del deporte y la educación acciones complementarias en un mismo nivel, es tan meritorio como el compartir con las amistades las mayores experiencias de vida; ésas que dejan una huella imborrable y que ni el tiempo ni la distancia podrán separar.

El Programa de Deporte y Recreación no solo pretende preparar deportistas para jugar, competir y ganar; trata de formar profesionales en y para la vida, que adquieran el compromiso personal para diseñar, imaginar e idear el propio proyecto de vida con el cual quieran surgir felizmente en la vida. En el horizonte de ese proyecto ha de ubicarse todos los aspectos relevantes, los pro y los contra entre la opción profesional y la deportiva, inmersa aún más, en la de ser un ciudadano que tiene fe, esperanza y amor. Frankl (1991), comenta que:

En la medida que aumenta el peso y gravitación de nuestros deberes y compromisos personales, y asumimos nuestras propias responsabilidades, sin atribuir a los demás las deficiencias de nuestros actos, también en esa medida, se incrementa la conciencia y el sentido de nuestra vida. (p. 41).

Como prueba de ese compromiso y responsabilidad social adquirida por los estudiantes deportistas y docentes en más de una década tratando de alcanzar una cultura deportiva que los identifique, está el reconocimiento de la comunidad universitaria zonal, regional y nacional al desarrollo deportivo que han alcanzado las selecciones de la Universidad Mariana, con participaciones decorosas que se ha obtenido en la última década en los Juegos Deportivos Universitarios de ASCUN Deportes y la Red UREL, en donde los deportistas marianos dejaron en la cancha, el sentir no solo de una comunidad de deportistas, sino de un pueblo que está orgulloso de abanderar el sentimiento de una cultura pastusa, nariñense y colombiana. Es un fenómeno que cada año se repite con sentimiento de alegría y optimismo y con el ánimo de unir a las comunidades universitarias para compartir culturalmente vivencias y hacer de nuestra región el mejor lugar del mundo.

### 5. Proyecto de Vida

El proyecto o plan de vida representa, en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo (D’Angelo, 1986, p. 31). Los estudiantes deportistas de la Universidad Mariana consideran que el proyecto de vida es una ruta, un camino, una meta, un ideal; es el horizonte

que proyecta una persona para alcanzar algún propósito en el tiempo y espacio, guardando siempre concordancia con su forma de ser, hacer y conocer, obrando de acuerdo con la personalidad que los caracteriza en sus diferentes facetas, como hijos, estudiantes, deportistas, ciudadanos, etc., para dejar una huella de vida, identificada por su modo de ver, actuar, pensar y sentir las cosas que los rodean, interactuando con propiedad en una sociedad pluralista, en medio de tantas diferencias étnicas y raciales, y caracterizadas por la multiculturalidad social en la que se desenvuelven.

Como sostiene Marx (1880), el hombre es un individuo, en esencia un ser social; por ello toda manifestación de su vida, aún si ésta no interviene en forma colectiva directa, es realizada de común acuerdo con otras; es la manifestación y reafirmación de la vida social. De igual manera que en la vida social, en la vida universitaria hay sucesos similares de forma ocurrente y sistemática que reflejan una actividad social, económica, política, religiosa y cultural que abarca diferentes esferas y tiempos en la vida de los estudiantes y que repercuten directa o indirectamente en la formación humana y por ende en el fortalecimiento y la construcción de los proyectos de vida. Pezzano (2003) considera que el desarrollo humano es el eje rector que mueve toda acción en la academia, entendido como el proceso de realce de las capacidades humanas y de creación de oportunidades y opciones para que los miembros de la comunidad universitaria puedan mejorar su calidad de vida.

Los estudiantes consideran que contar con proyectos de vida para desarrollarlos a corto, mediano y largo plazo, es una tarea personal con la cual guían, orientan y redireccionan sus caminos, para darle sentido a la vida, tener sueños, construir ideales, forjar metas cada vez más exigentes y alcanzarlas interactuando en la sociedad, demostrando competencias, compartiendo sentimientos y argumentando sus pensamientos inmediatos o futuristas con el único propósito de redescubrirse con total autonomía, ya que todos son capaces de reconocer qué les conviene más para lograr la propia humanización y la de los demás, y actuar en consecuencia, sin tener que someterse a otros. Kant (1921), filósofo de la autonomía moral, proponía “obrar siempre de tal

manera que la máxima de tu voluntad pueda valer como principio de legislación universal” (p. 30).

El Programa de Deporte y Recreación de la Universidad Mariana considera que en esta parte del proceso educativo universitario, son los entrenadores y el cuerpo técnico, uno de los miembros actores responsables del fortalecimiento del proyecto integral de los estudiantes deportistas; ellos, como agentes canalizadores de ese potencial energético, creador y conocedores del carácter y temperamento que identifica a cada uno de los miembros de la selección, aprovechan la oportunidad para conducir, orientar, corregir e impartir normas generales y específicas para fortalecer conductas y comportamientos que vigorizarán la personalidad, incrementando la autoestima, el autorreconocimiento, el sentido de pertenencia, liderazgo, protagonismo, creatividad e imaginación, factores esenciales para desarrollar estructuras de vida sólidas, que garanticen la consecución de los proyectos de vida con total autonomía. Sepúlveda (2003) considera que en la autonomía, la regla es el resultado de una decisión libre y digna de respeto, en la medida en que hay un consentimiento mutuo.

Al recibir la vida gratuita y libremente, se tiene no solo la facultad de vivirla plenamente, sino la de participar activa y responsablemente en la toma de decisiones en relación con uno mismo y con los demás. Los estudiantes deportistas manifiestan que la principal estrategia que los identifica es el trabajo en equipo, y para ello, se requiere del aporte sin egoísmo por parte de cada uno de ellos, un esfuerzo responsable encaminado para alcanzar el bien común. La mejor manera de hacer fructífera esta tarea está dada por la práctica de los principios que la orientan, que marcan una ruta a seguir, un camino, un norte lleno de actuaciones, con objetivos claros y concretos para que alimenten el diario acontecer de la vida académica con actitud positiva. Parlebas (2008) centra “la educación física no solo en el movimiento humano, sino en el sujeto que se mueve, que halla en sus acciones una organización social significativa” (p. 129).

Una de las características objetivas que identifica el sentir del deportista mariano consiste en satisfacer este proyecto a plenitud, con el fin de exponer

lo mejor de sí mismo en la cancha de juego, ya que para eso entrena y capacita sus cualidades físicas, técnicas, tácticas, estratégicas y psicológicas. El desarrollo armónico, paciente y disciplinado de todas las dimensiones lo posibilitan para la consecución de retos y metas personales y colectivas, dentro y fuera del escenario pedagógico. Esto implica la presencia de un comportamiento psicomotor cuyos registros observables están dotados de sentido, que es creado y recreado continua y permanentemente por todos los miembros que conforman el equipo. Camacho, Monje, Castillo y Ramírez (2007) asumen psicomotricidad como la manifestación o acción consciente –observable o visible del cuerpo humano, a nivel global o segmentario– que busca solucionar problemas de la cotidianidad, en el ámbito personal, social y productivo, y que son resultado de la concurrencia de conocimientos, sentimientos, habilidades y destrezas apprehendidos a través de la vida académica.

Ese optimismo esperanzador por ser cada día mejores personas se ha convertido en el hilo conductor que el Programa de Deporte y Recreación utiliza para conseguir la realización ideológica de los integrantes de las selecciones deportivas, para que tengan un significado pertinente con el contexto, con proyección hacia el futuro, no solo como deportistas o profesionales, sino como seres humanos comprometidos con el desarrollo de una comunidad más justa y equitativa, expresándose gracias al conocimiento interior, con conciencia de sus posibilidades y potencialidades, y con la vivencia de los valores franciscanos, para consigo mismos, con los demás y con el entorno en general. Rogers (1987) sostuvo que “el hombre y la mujer desarrollan su personalidad al servicio de metas positivas; quien tiene metas positivas tendrá por tanto la posibilidad de ser cada vez mejor persona” (p. 49).

Las prácticas democráticas en la Universidad Mariana permiten en la actualidad, que las personas desarrollen una personalidad con conciencia plena, con libertad y llenas de armonía y felicidad. El solo hecho de hacer las cosas con amor es lo que permite alcanzar satisfacciones personales que se traducen en beneficios para toda la humanidad. Es indispensable que los pensamientos, las actitudes y las acciones vayan en absoluta concordancia con el

desarrollo integral de los estudiantes, como miembros de una comunidad académica que evoluciona a pasos agigantados gracias a los adelantos científicos del mundo, con el firme propósito de mejorarla con proyectos futuristas y que no vayan en detrimento de la misma. Frank (1991) planteó: “Quien tiene un por qué para vivir, puede soportar casi cualquier cosa” (p 12).

El proyecto de vida, de acuerdo con la filosofía franciscana, no se plantea para ‘recibir’ sino para ‘dar’; para servir y no para ser servido; es decir, que se le cumpla a la existencia misma. En realidad no importa lo que los demás esperan recibir, sino por el contrario, solo lo que se pretenda ofrecer con generosidad y humildad. La condición exige que todo cuanto se haga, se realice con gusto, con satisfacción, con entusiasmo, y la práctica física no debe ser ajena a este sentir; ésta constituye una característica de vida de los amantes de los deportes. Fromm (s.f.) expresa como aspecto fundamental, “aprender a disfrutar la vida como una condición para que el hombre pueda gozar de todo lo vivo, derramar sus facultades en el mundo que lo rodea, interesarse; en suma, ser en vez de tener y de usar” (p. 66).

Para los deportistas, ser parte activa de las selecciones de la universidad, es el mejor medio para desarrollar los proyectos de vida integral, ya que los une un objetivo común: competir no solo contra los demás, sino contra sí mismos. Los resultados obtenidos serán de mucha utilidad no únicamente para ellos, sino para todo el equipo; reconocer las realidades, fortalezas, debilidades, potencialidades, dimensiones y sentimientos que afloran, les proporcionará las herramientas necesarias y oportunas para conocerse y aceptarse, posibilitando la interacción dialógica, la cual abre un espectro inimaginable de oportunidades para involucrarse en la construcción, deconstrucción y fortalecimiento de los proyectos de vida. Cajigal (1979) considera que el cuerpo y el movimiento son los fundamentos desde los cuales se alcanza los niveles de implicación o enriquecimiento personal, como por ejemplo, inteligencia motriz, eficiencia física, vivencia integral y comunicación del movimiento y disfrute o placer funcional del mismo. El ser humano es dueño y señor de su cuerpo; cada cual interactúa como mejor se sienta, adaptándose a los entornos a través de

su cuerpo, realizando reflexiones que agrupan los sueños, aspiraciones y deseos personales; es un ser humano educado para actuar. Tal acción involucra la formación integral en relación con el medio ambiente y el contexto social.

El trabajo con las selecciones deportivas requiere, por tanto, de la común unión de docentes, entrenadores, estudiantes y en general de toda la comunidad educativa para identificar los diversos factores que intervienen en la construcción de las relaciones inter personales y en los desempeños académicos para el desarrollo de la inteligencia, la personalidad y la capacidad para resolver conflictos en medio de los sentimientos encontrados que ofrece la competencia humana, triunfos y derrotas, aciertos y desaciertos, alegría y tristeza, que a la postre representarán solamente oportunidades. Según el punto de vista de Zañartu (s.f.), aprender es por naturaleza un fenómeno social, en el cual la adquisición del nuevo conocimiento es el resultado de la interacción de las personas que participan en un diálogo; es un proceso dialéctico y dialógico en el que un individuo contrasta su punto de vista personal con el otro hasta llegar a un acuerdo.

Los estudiantes deportistas, como seres dialógicos que interactúan permanentemente, nunca renuncian a la condición de competir; de hecho, la práctica continua y permanente contribuye a mejorar las perspectivas sociales y ambientales adquiriendo una visión clara sobre el mundo, del valor de sí mismos y de las cosas que los rodean. El proyecto de vida se alcanza con cada acto y obra que se realiza a diario; esta premisa se observa permanentemente cuando los deportistas interactúan dentro de la cancha de principio a fin; como en la vida real, en algún momento deberán hacer un replanteamiento, una evaluación objetiva para tener que obrar pacientemente, dejando a un lado el frenesí del momento, la angustia y desesperación; para poder vislumbrar el camino del triunfo, deben hacer una pausa para reflexionar sobre las posibles oportunidades y priorizarlas con el ánimo de encontrar la coherencia con el propósito final.

La UNESCO (1982) concluye que:

El aprendizaje a lo largo de la vida es un principio organizativo de todas las formas de educación (for-

mal, no formal e informal) con componentes mejor integrados e interrelacionados. Se basa en la premisa de que el aprendizaje no está confinado a un periodo específico de la vida, sino que va “de la cuna a la tumba” (sentido horizontal); considera todos los contextos en los que conviven las personas, como familia, comunidad, trabajo, estudio, ocio, (sentido vertical), y supone valores humanísticos y democráticos como la emancipación y la inclusión (sentido profundo). Enfatiza el aseguramiento de los aprendizajes relevantes (y no sólo la educación) más allá del sistema escolar. (p. 2).

## 6. Sentido de Vida

La visión del Consejo Nacional de Educación Superior (CESU) (2014) para los próximos 20 años, está orientada para que la educación superior en Colombia responda a los pilares orientadores fundamentales hacia la construcción de una sociedad en paz, con justicia social, culturalmente diversa, con participación democrática, inclusiva, próspera y competitiva a nivel mundial. Para ello la Universidad Mariana hace uso de su total autonomía para actualizar, adaptar, construir y desarrollar currículos, planes y programas de estudio que permitan responder acertadamente desde sus diferentes áreas con la formación íntegra e integral de los educandos, para que la construcción individual de los proyectos de vida personal estén marcados por un actuar con sentido social.

Sin un esfuerzo por diseñar el proyecto personal de vida, las diversas actividades y quehaceres del diario vivir de las personas aparecen como dispersas, confusas, a veces opuestas, contradictorias, y pierden el significado del porqué y para qué la vida en sociedad, en familia y en la academia, entre otras. Frankl (1991) considera que:

La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido” (p. 57).

El estudiante deportista mariano comprende que su vida es un proyecto dinámico personal y que abar-

ca diversas dimensiones de su ser; que debe estar en continua construcción y deconstrucción y que la oportunidad de desarrollarlo está solo en sus manos; él es el único responsable de movilizar los actos que lo acerquen o lo alejen de las posibilidades de conseguir sus metas; por ello, asegura con propiedad, que debe aprender a mirar la propia existencia en profundidad, con humildad, respeto y responsabilidad social, para no permitir que en el camino globalizador y globalizante, se agote fugazmente la llama que impulsa los más grandes anhelos, ideales y sentimientos propios de la juventud y que, por el contrario, se deje arrastrar por el mundo materialista, que pretende volverlo pasivo, sedentario, y sismo resistente a los cambios de paradigmas. Para Max-Neef (1993) “el sentido de nuestra vida depende del modo como entendamos las necesidades y del modo como sean satisfechas dichas necesidades en una sociedad que nos ofrece una infinidad de bienes que solo intentan incentivar el consumismo” (p. 42).

Madurar con disciplina el carácter de los estudiantes deportistas de la universidad en el tránsito de adolescente a adulto, de estudiante a profesional con actitud y aptitud social, es una labor paciente y dispendiosa de toda la comunidad académica. Para lograrlo se requiere por parte de los estudiantes, voluntad y determinación para afrontar riesgos, asumir compromisos y establecer principios de vida, ya que como ciudadanos tienen el deber moral de apropiarse para aprender a convivir bien. Morín (1999) manifiesta que

La educación del futuro tendría que enseñar principios de estrategia que permitan afrontar los riesgos, lo inesperado, lo incierto, y modificar su desarrollo en virtud de las informaciones adquiridas en el camino. Es necesario aprender a navegar en un océano de incertidumbres a través de archipiélagos de certeza. (p. 42).

Por ello, consideran que integrar las selecciones deportivas es una oportunidad lúdica que favorece las relaciones interpersonales, los mantiene activos y en continua sinergia con el mundo que los rodea; esa dinámica fortalece su personalidad y los llena de fuerza para conquistar sueños, metas y objetivos de vida. Alcanzar el crecimiento multidimensional como seres humanos, profesionales y ciudadanos

íntegros, les permitirá abrirse caminos y aprovechar las oportunidades laborales que ofrecen muchas empresas que requieren de personal que además de contar con competencias profesionales, sean también deportistas destacados para que integren sus clubes deportivos. Orozco (s.f.) considera que la universidad de hoy no se debe limitar únicamente a cumplir con la labor profesionalizante, sino que debe ir mucho más allá, y para ello, la formación integral del educando debe ser una tarea continua y permanente a cualquier nivel.

La experiencia desarrollada en una década de observaciones continuas y permanentes ha demostrado que la práctica física y deportiva en la Universidad Mariana brinda un sentido a la vida; es uno de los pilares que favorece en los estudiantes deportistas alcanzar una educación de calidad, ya que está directamente relacionada con el fortalecimiento del cuerpo, la mente y el espíritu, factores necesarios para equilibrar emociones, pensamientos y actos, que brinda coherencia al proyecto de vida profesional elegido por cada uno. González et al., (2002) consideran que el deporte es una de las actividades humanísticas que más atención recibe por parte de bienestar universitario y está en total consonancia con la importancia que ha venido cobrando en la sociedad contemporánea. El deporte es un componente clave en la formación integral.

Por tanto, para poder guiar, orientar, dirigir y acompañar pertinente y significativamente a los educandos deportistas, se requiere que los docentes comprendan su vida y sus propósitos desde una visión holística y a profundidad, lo cual permitirá adaptarse a los diversos contextos sociales y estar siempre alerta para realizar un apoyo pertinente y con mentalidad abierta para comprender objetivos, metas y retos que se arriesgan a desarrollar. Tener esta actitud en el personal de docentes deportivos brindará un sin número de oportunidades para que las prácticas pedagógicas utilizadas en el proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación logren alcanzar un impacto significativo en las vidas de cada estudiante.

Una clase efectiva le proporciona al estudiante las herramientas para que experimente el éxito académico y compruebe que es capaz de aprender. Cada

encuentro pedagógico en el aula es una oportunidad para que el estudiante se haga consciente de sí mismo y de su entorno, al tiempo que adquiere habilidades sociales y desarrolla sus procesos cognitivos. (MEN, 2015, p. 9).

Generar una formación con características humanísticas y humanizadoras es un proceso que se viene desarrollando paulatinamente en el Programa de Deporte y Recreación de la Universidad Mariana, y requiere de mucha dedicación y constancia por parte de los docentes. Es una ardua labor pedagógica en la cual, para alcanzar el éxito, se requiere de la participación activa de la comunidad en general, a la cual la mueven proyectos e intereses diferentes pero complementarios en el proceso de formación integral. Reconocer e identificar en la praxis la corporeidad, la expresividad y el sentir de los sujetos es lo que le da sentido a la vida en la academia del estudiante deportista.

Cuando en la dualidad del proceso de enseñanza aprendizaje se establece relaciones en el marco de la confianza, a menudo los estudiantes deportistas depositan sin reserva alguna en los entrenadores sus ideales, sueños e ilusiones más profundos; ésta es la clave y la oportunidad para desarrollar objetivos y metas individuales, teniendo como fundamento lúdico la construcción interna y externa de los distintos aspectos que presenta el ser humano a la hora de comportarse socialmente para afrontar su vida, para decidir sobre su futuro y encarar los triunfos o las derrotas, teniendo al final como resultado un aprendizaje con sabor a ganancia, aunque la pérdida esté presente (González et al., 2002). Las personas necesitan distensionarse, descansar, salir de la rutina diaria, disfrutar momentos de alegría y compartir socialmente, y todo ello lo proporciona la práctica deportiva.

Ayudar a encontrar el sentido a la vida de los estudiantes deportistas requiere potenciar los valores del Evangelio, como los vividos por Francisco de Asís; éste es otro de los ideales que caracterizan al estudiante mariano, como motor para desarrollar procesos de formación profesional y relaciones interpersonales. Independientemente del lugar donde se desempeñen, estudiantes y egresados se identificarán con los principios marianos de vida; su actuación será más humana, humilde y sencilla, con la

vivencia de valores morales, éticos y sociales que no son exigidos, sino que son demostrados como profesionales, formados para servir. La beata Caridad Brader recomendaba “que las verdades no se queden estacionadas en la inteligencia de los alumnos, sino que las acepten sus corazones y en lo futuro les sirvan de regla de vida y de brújula en los peligros” (Unimar, 2008, p. 38).

Generar proyectos y programas físicos y deportivos que propicien impacto en la comunidad de educandos, que contribuyan a vivir los valores para alcanzar vidas con sentido, se convierte en una necesidad imperiosa para la Universidad Mariana. González et al., (2002) consideran que la universidad debe propiciar el cultivo de los valores como la competitividad, superación, autoestima, autodominio, fortaleza, solidaridad, equilibrio emocional, que propician el reconocimiento de cualidades y valores de los demás.

En su diario vivir, los estudiantes deportistas llevan inmerso en su sentir la necesidad de interactuar culturalmente con el otro, para dar a conocer valores y principios en los diversos contextos multiculturales en los que participen, y pretenden que sean identificados por su ingenio, destreza, creatividad y/o por la habilidad para desempeñarse de manera eficiente y eficaz como profesionales, deportistas y ciudadanos íntegros. Participar interculturalmente es también una oportunidad para establecer relaciones interpersonales perdurables en el tiempo, que les brindan posibilidades para posicionarse en un futuro como profesionales. Varsi (2007) menciona que trazar una ruta, un norte, una meta, es la razón por la que vivimos anhelando día a día el cumplimiento de nuestros planes; y, citando a Fernández (2006) añade: “Soy el que decidí ser, vivo como decidí vivir y hago lo decidí hacer” (p. 4).

Aprender a resolver conflictos en medio de tantas diferencias sociales, económicas, políticas y religiosas, entre otras, mejora la convivencia. Por ello, las relaciones interpersonales que se establece con los estudiantes deportistas dentro y fuera de la universidad, propician salud mental, física y espiritual y los preparan para adquirir, asimilar y desarrollar con facilidad aprendizajes disciplinares y competencias ciudadanas por el equilibrio emocional que alcanzan. Este concepto ha estado dándole sentido

a la vida de las personas a lo largo de la historia; los registros más antiguos se encuentran en el contexto de la filosofía griega, los cuales rescatan profunda y significativamente el cultivo de la mente, el cuerpo y el alma para alcanzar el equilibrio.

El italiano Décimo Junio Juvenal escribió en el siglo I antes de Cristo la frase “Mente sana en cuerpo sano” y demuestra cómo la práctica física estuvo, está y estará siempre presente en el desarrollo humano por siempre.

## 7. Conclusiones

La Universidad cuenta con un Proyecto Educativo Institucional elaborado con la participación de toda la comunidad educativa, plasmado con claridad en la misión, visión y principios orientadores en los cuales se demuestra la objetividad futurista que permitirá que desde los diferentes programas de formación académica, investigativa y humanística se logre impactar a la comunidad de educandos de una manera competente, ética, humana y moralmente responsable para que en el futuro sean ellos los encargados de la deconstrucción y reconstrucción social (Unimar, 2007). Es propósito del quehacer educativo de la Universidad Mariana, formar personas, ciudadanos y profesionales integrales, humana y académicamente competentes.

## 8. Conflicto de intereses

Los autores de este artículo declaran no tener ningún tipo de conflicto de intereses del trabajo presentado.

## Referencias

- Álvarez, Y. (2008). De las competencias de la educación superior a las competencias laborales. *Gestión & Sociedad*, 109-125.
- Arboleda, R. (2010). Las expresiones motrices y la construcción de ciudadanía: Una reflexión desde las experiencias significativas. *Educación Física y Ciencia*, (12), 13-23.
- Arenas, M., López, S. y Pérez, L. (2013). ¿Qué hacen los educadores físicos? Universidad Pedagógica Nacional. CIUP 2013.
- Cajigal, J. (1979). *Cultura Intelectual y Cultura Física*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz.

- Camacho, H., Monje, J., Castillo, E. y Ramírez, G. (2007). Competencias y Estándares para el área de Educación Física, "Experiencia que se construye paso a paso". *Educación Física y Deporte*, 26(1), 11-20.
- Congreso de la República de Colombia. (1992). Ley 30 de Diciembre 28 de 1992 "por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior". Bogotá D.C. Recuperado de [https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370\\_ley\\_3092.pdf](https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf)
- (1994). Ley 115 de 1994 "por la cual se expide la Ley General de Educación". Bogotá, D.C. Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=292>
- D'Angelo, O. (1986). La Formación de los Proyectos de vida del Individuo. Una necesidad social. *Revista Cubana de Psicología*, 3(2).
- Delors, J. (1994). *Los Cuatro Pilares de la Educación*. En *La educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO.
- Estrada, F. (1979). Algunos elementos para la conceptualización y análisis de la educación física y el deporte en Colombia. *Educación Física y Deporte*, 1(1).
- Frankl, V. (1991). *El Hombre en Búsqueda de Sentido*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Fromm, E. (s.f.). La Revolución de la Esperanza. Hacia una tecnología humanizada. Recuperado de [www.omegalfa.es/downloadfile.php?file=libros/la-revolucion-de-la-esperanza.pdf](http://www.omegalfa.es/downloadfile.php?file=libros/la-revolucion-de-la-esperanza.pdf)
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples* (2ª. ed.). México: S.L. Fondo de Cultura Económica de España.
- Gómez, J. (s.f.). Competencias: Problemas conceptuales y cognitivos. Recuperado de <http://www.socolpe.org/data/public/libros/Competencias/Competencias%20PDF/Conferencia%20Jairo%20G%F3mez.pdf>
- González, L., Aguilar, E. y Pezzano, G. (2002). *Reflexiones sobre el Bienestar Universitario. Una mirada desde la educación a distancia y la jornada nocturna*. Bogotá, Colombia: ICFES 2002.
- Kant, E. (1921). *Fundamentación de la Metafísica de las Costumbres*. San Juan, Puerto Rico. Recuperado de [http://pmrb.net/books/kantfund/fund\\_metaf\\_costumbres\\_vD.pdf](http://pmrb.net/books/kantfund/fund_metaf_costumbres_vD.pdf)
- Márquez, J., Díaz, J. y Cazzato, S. (2007). La disciplina escolar: aportes de las teorías psicológicas. *Revista de Artes y Humanidades ÚNICA*, 8(18), 126-148.
- Marín, L. (2002). Competencias: Saber hacer en el contexto. En: *Sociedad Colombiana de Pedagogía 2002 (Eds.). El concepto de competencia: una mirada interdisciplinaria*. Bogotá: Sociedad Colombiana de Pedagogía.
- Martí, M. (2001). *La Ilusión. La Alegría Interior* (5ª. ed.). Madrid, España: Ediciones Internacionales Universitarias.
- Marx, K. (1880). A workers' Inquiry. Recuperado de <https://www.marxists.org/archive/marx/works/1880/04/20.htm>
- Max-Neef, M. (1993). *Desarrollo a Escala Humana. Conceptos, Aplicaciones y Algunas Reflexiones*. Montevideo, Uruguay: Editorial Nordan-Comunidad.
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2010). Documento No. 15 Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá. Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_EduFisica\\_Rec\\_Deporte.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)
- (2014). CESU presenta al país los diez acuerdos de política pública para la educación superior en los próximos 20 años. Recuperado de <http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/w3-article-339459.html>
- (2015). Ruta de Seguimiento y Reflexión Pedagógica "Siempre Día E". Recuperado de [http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/Guia%203\\_%20Ciclo%202\\_v4.pdf](http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/Guia%203_%20Ciclo%202_v4.pdf)
- Morín, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro* (Trad. Vallejo-Gómez, M). Barcelona, España: Editorial Santillana.
- Mosston, M. (2001). *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (UNESCO). (1982). Proyecto Principal de Educación en América Latina y El Caribe. Oficina Regional de Educación de la UNESCO. Santiago, Chile. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001468/146868s.pdf>
- Orozco, S. (s.f.). La formación integral. Mito y realidad. Recuperado de [http://uvsalud.univalle.edu.co/pdf/politica\\_formativa/documentos\\_de\\_estudio\\_referencia/la\\_formacion\\_integral\\_mito\\_y\\_realidad.pdf](http://uvsalud.univalle.edu.co/pdf/politica_formativa/documentos_de_estudio_referencia/la_formacion_integral_mito_y_realidad.pdf)



- Parlebas, P. (2008). *Juegos, Deporte y Sociedad: Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Pezzano, G. (2003). El contexto de la orientación académica desde el bienestar universitario. En: E. Llinás (Ed.), *La orientación académica desde bienestar universitario* (pp. 1-19). (2009). Barranquilla: Ediciones Uninorte.
- Ramírez, W. (s.f.). Algunas incidencias de la actividad física y deporte en la cognición, una revisión teórica. Recuperado de [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/act\\_fis\\_salud/algunas.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/algunas.pdf)
- Rogers, C. (1987). *El Camino del Ser*. Barcelona, España: Editorial Kairos.
- Sepúlveda, M. (2003). Autonomía moral: Una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria. *Revista de Psicología*, 12(1), 27-35.
- Tobón, S. (s.f.). Formación basada en competencias: pensamiento complejo, diseño curricular y didáctica. Recuperado de <https://www.uv.mx/psicologia/files/2015/07/Tobon-S.-Formacion-basada-en-competencias.pdf>
- Universidad Mariana. (2003). Estatuto General. Art. 6 Objetivos Generales. Pasto – Colombia. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/docinstitucionales/estatutogeneral.pdf>
- (2007). *Misión, Visión y Principios Institucionales*. San Juan de Pasto, Colombia: Editorial Unimar.
- (2008). *Modelo Pedagógico de la Universidad Mariana*. San Juan de Pasto, Colombia: Editorial Unimar.
- Varsi, E. (2007). Los derechos de la persona, el proyecto de vida y el deporte en el pensamiento del maestro peruano Carlos Fernández Sessarego. Recuperado de <http://www.jus.unitn.it/cardozo/Review/2007/varsipdf>
- Zañartu, L. (s.f.). Aprendizaje colaborativo: una nueva forma de Diálogo Interpersonal y en red. Recuperado de <http://tic.sepdf.gob.mx/micrositio/micrositio2/archivos/AprendizajeColaborativo.pdf>
- Zubiri, X. (2008). *Sobre la esencia* (2ª. ed.). Madrid, España: Alianza Editorial.
- Zubiría, S. (2002). La mala pedagogía se hace con buenas intenciones. En: Sociedad Colombiana de Pedagogía (Eds.), *El concepto de competencia: una mirada interdisciplinaria*. Bogotá: Sociedad Colombiana de Pedagogía.