

*Juan Gabriel Bossa Bueno**

*William Alejandro Guevaro***

RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA: LA POLITICIDAD DE LA CÁTEDRA HENRI DIDON DESDE LAS HUMANIDADES***

UNIVERSITY SOCIAL RESPONSIBILITY: POLITICITY OF THE HENRI DIDON
CHAIR FROM HUMANITIES

RESPONSABILIDADE SOCIAL UNIVERSITÁRIA: A POLÍTICA DA CÁTEDRA
HENRI DIDON DESDE AS HUMANIDADES

* Colombiano. Licenciado en Educación Física y Deportes de la Universidad de los Llanos (Colombia) y especialista en Gerencia Educativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (Colombia). Docente de la Unidad de Humanidades, Universidad Santo Tomás, Villavicencio (Colombia). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6356-6499>. E-mail: juanbossab@usantotomas.edu.co.

** Docente de la Unidad de Humanidades, Universidad Santo Tomás sede Villavicencio. Licenciado en Educación Física y Deportes, Universidad de los Llanos. Especialista en Gerencia Educativa, Corporación Universitaria Minuto de Dios. E-mail: williamguevaro@usantotomas.edu.co.

*** Este artículo surge como parte del desarrollo del Proyecto 'Construyendo ciudadanos en los barrios Brisas del Guatiquía, La Lambada y Las Delicias de Villavicencio, departamento del Meta, Colombia', en el cual participa el Comité de Proyección Social de la Unidad de Humanidades y Formación Integral de la Universidad Santo Tomás (Villavicencio).

RESUMEN

En el presente artículo, se realiza una descripción de la forma como la Cátedra de Formación Deportiva Henri Didon de la Unidad de Humanidades y Formación Integral de la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio, contribuye al desarrollo del proyecto 'Construyendo ciudadanos en los barrios Brisas del Guatiquía, La Lambada y Las Delicias de Villavicencio, departamento del Meta, Colombia', realizado desde el área de Proyección Social de dicha universidad. Para ello, se hará una descripción del proyecto, seguida de una exposición teórica de los conceptos más relevantes para comprender la forma en que se articula la actividad física y la proyección social.

Palabras clave: actividad física, aprovechamiento de tiempo libre, formación ciudadana, responsabilidad social.

ABSTRACT

This article describes how the Henri Didon sports course from the Humanities Department of the Universidad Santo Tomás, Villavicencio, may contribute to the development of the project 'Rising Citizens in Brisas del Guatiquía, La Lambada and Las Delicias neighborhoods from Villavicencio, Meta-Colombia', project directed by the Social Responsibility department of the university. For this, there will be a description of the project, followed by a theoretical exposition of the most relevant concepts for the comprehension of the entanglements between physical activity and social work.

Keywords: Social responsibility, citizen's formation, free time use, physical activity.

RESUMO

No presente artigo é feita uma descrição da forma como a Cátedra de Formação Desportiva Henri Didon da Unidade de Humanidades e Formação Integral da Universidade Santo Tomás, sede na cidade de Villavicencio, contribui para o desenvolvimento do projeto 'Construindo cidadãos nos bairros as Brisas del Guatiquía, La Lambada e Las Delicias de Villavicencio, Estado de Meta, Colômbia', realizado a partir da área de Projeção Social dessa universidade. Para isso, será feita uma descrição do projeto, seguida de uma exposição teórica dos conceitos mais relevantes para compreender a forma como a atividade física e a projeção social se articulam.

Palavras-chave: atividade física, aproveitamento do tempo livre, formação cidadã, responsabilidade social.

INTRODUCCIÓN

En el marco de la Unidad de Responsabilidad Social de la Universidad Santo Tomás (USTA) sede Villavicencio, se encuentra el proyecto ‘Construyendo Ciudadanos en los barrios Brisas del Guatiquía, La Lambada y Las Delicias de Villavicencio, departamento del Meta, Colombia’, liderado por la profesora Luzmila Morales Pacagui. Este proyecto tiene tres líneas de acción: a) formación en valores: competencias ciudadanas, cívica, derechos; b) refuerzos escolares: primaria y secundaria; y c) aprovechamiento de tiempo libre. Está ubicado en la línea de investigación: Horizonte para la democracia, la ciudadanía y la paz; campo específico de investigación: desarrollo regional.

El tipo de investigación es descriptiva, exploratoria, evaluativa y etnográfica, y emplea el enfoque de investigación-acción y participación. El lugar donde se realiza este proyecto es la comuna 3 de la ciudad de Villavicencio, en específico en el barrio Las Delicias. Desde hace dos años, se viene desarrollando este trabajo asociado con la comunidad a favor de la niñez, la juventud y los adultos mayores. El ejercicio de la responsabilidad social está liderado por los docentes de todas las unidades y facultades de la Universidad Santo Tomás. En el caso del Unidad de Humanidades y Formación Integral, hay docentes de las cátedras de Antropología y Filosofía Institucional y de la cátedra Henri Didon.

Bajo la responsabilidad de la Unidad de Humanidades y Formación Integral de la USTA Villavicencio y la cátedra Henri Didón, se estuvo desarrollando la responsabilidad social en torno a la formación deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

En ciudades en vías de desarrollo como Villavicencio, la ejecución de políticas públicas relacionadas con la formación recreo-deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre pareciera que se llevara a cabo con programas de duración media o corta. Se podría decir que esta situación ocurre ya sea por el contexto social, el presupuesto o la gestión pública. Se hace evidente esta situación cuando se comparten experiencias con comunidades beneficiadas con proyectos como ‘Mambrú no va a la guerra’ y ‘Batuta: música’, entre otros. De forma independiente respecto a los aportes y las dinámicas estatales, la USTA, desde sus Centros de Proyección y Responsabilidad Social, busca generar acercamiento, acompañamiento y formación a comunidades vulnerables por sus dinámicas socioeconómicas y posibles contextos violentos.

La Unidad de Humanidades y Formación Integral de la USTA Villavicencio desarrolló una estrategia de influencia y formación en la ciudad, y específicamente en la comuna 3, que consiste en la implementación del deporte, la actividad física y la danza como herramientas transversales que permiten reconstruir el principio de integralidad formativa del ciudadano. Se propone reflexionar y poner en acción el movimiento físico como proceso fundamental de valoración y autovaloración en los niños y niñas y su desarrollo integral. De esta forma, se busca generar un nuevo tejido social que aporte a la construcción de ciudadanos.

Históricamente, la comuna 3 se ha visto afectada por problemáticas sociales. Es por eso que, desde que comenzó a funcionar en Villavicencio, la USTA a través de su Unidad de Responsabilidad Social —ahora Centro de Proyección Social—, ha venido desarrollando diferentes proyectos de formación y acompañamiento que aporten a la formación de ciudadanos y construcción de tejido social en esta zona de la ciudad.

Desde esta perspectiva, fue necesario preguntarse por la forma en que la Unidad de Humanidades puede articularse con el accionar de la Unidad de Responsabilidad Social. De tal manera, la pregunta que orientó esta relación es la siguiente: ¿cómo, a partir de la formación en expresión corporal, teatro, danza y deporte, la Cátedra de Formación Física Integral Henri Didon, de la Unidad de Humanidades y Formación Integral, aporta al proyecto ‘Construyendo ciudadanos en los barrios Brisas del Guatiquía, La Lambada y Las Delicias de Villavicencio’, de la Unidad de Responsabilidad Social? Así, a través de la Cátedra de Formación Física Integral Henri Didon, se planteó la creación de espacios de coconstrucción ciudadana desde la educación de la acción motriz orientada hacia la formación axiológica, vinculados al Centro de Proyección Social de la USTA Villavicencio ubicado en la comuna 3.

Para llegar a este objetivo, se propusieron los siguientes objetivos específicos:

- Presentar la formación de la acción motriz por medio del deporte y la actividad física como vía de formación axiológica a las comunidades vulnerables de la comuna 3 de la ciudad de Villavicencio, como un medio que permita mejorar la calidad de vida de los niños de edad escolar entre los 8 y 16 años.
- Gestar espacios de formación deportiva, tanto fútbol sala como actividad física musicalizada, dispuestos al desarrollo de valores sobre el cuerpo y la concepción del otro.
- Potenciar la motricidad, la coordinación, el equilibrio y el ritmo mediante la actividad física musicalizada que permita mejorar la calidad de vida motriz de los niños y jóvenes.
- Desarrollar actividades físicas a través de la disciplina deportiva del fútbol sala y la zumba, como agente dinamizador social, contribuyendo

a procesos formativos que promueven la adquisición de valores en los niños y jóvenes.

- Realizar talleres de formación en expresión corporal orientados al reconocimiento y valoración del cuerpo para niños y adolescentes.
- Plantear el teatro como posibilidad de formación axiológica, desde la expresión corporal y entramados comunicativos en niños y jóvenes de la comuna 3 de la ciudad de Villavicencio.

CONTEXTUALIZACIÓN

La ciudad de Villavicencio, capital del Meta y puerta a la región de la Orinoquia, está organizada por comunas. En total hay ocho y la comuna 3 es una de las que tiene más historia y tradición. Los barrios de esta comuna son: Brisas del Guatiquía, Veinte de Julio, San Isidro, Antonio Ricaurte, San Gregorio, Seis de enero, Gaitán, Villa Julia, Las Ferias, el Porvenir, La Vainilla, La Lambada, Las Delicias, Santa Fe, Santa Inés, Industrial, Santander y Pastrana. El más antiguo es el barrio Villa Julia, fundado en 1942. La comuna en general tiene una dinámica social con condiciones específicas que reflejan problemáticas sociales; tal es la dinámica que algunos barrios se han reconocido como zonas de tolerancia. A partir de esta presentación general de la comuna y la caracterización somera del territorio, podemos pensar el sentido de la participación de la USTA en la comunidad.

La universidad, en su misión institucional desde el Estatuto Orgánico, considera la proyección social, ahora responsabilidad social, como la acción y el proceso de enseñanza-aprendizaje que permite a los individuos hacer frente de manera ética, creativa y crítica a las exigencias de la vida humana y, de esta forma, estar en condiciones de aportar soluciones a la problemática y las necesidades de la sociedad y del país. Es a partir de esta concepción

de la responsabilidad social en la USTA, que la Unidad de Humanidades entra a apoyar esta misión.

Ahora bien, puede que la responsabilidad social oscile entre el asistencialismo y la rigurosidad investigativa; por eso en la USTA se ha optado por un justo medio en el que los objetivos propuestos buscan un equilibrio de participación y formación en la comunidad (USTA, 2004, p. 93). De ahí que la USTA Villavicencio plantee la responsabilidad social como una dimensión sustantiva que, integrada con la enseñanza-aprendizaje y con la investigación socialmente pertinente, fundamentada en los principios humanísticos y cristianos de Santo Tomás de Aquino y la Orden de Predicadores, busca contribuir a la solución de problemáticas sociales y a mejorar la calidad de vida de las personas y las comunidades de su entorno (USTA, 2004, p. 92).

La Unidad de Responsabilidad Social de la USTA posee siete ejes estratégicos, a saber: eje de Desarrollo comunitario, Educación continua, Emprendimiento, Egresados, Relaciones interinstitucionales y eje de Consultorías y asesorías. En el marco del eje de Desarrollo comunitario, se encuentra el proyecto 'Construyendo ciudadanos' en los barrios Brisas del Guatiquía, La Lambada y Las Delicias de Villavicencio. Dicho eje posee distintos instrumentos, servicios y modalidades. Para esta experiencia investigativo-social, se cuenta con proyectos de desarrollo comunitario y semilleros de investigación. Se plantean estos dos instrumentos debido a que en el trabajo con la comunidad de la comuna 3 también hay participación de los estudiantes de la cátedra Henri Didon, que voluntariamente deciden hacer parte de esta experiencia. Sin embargo, cabe aclarar que aún no se ha formalizado el semillero de investigación desde la cátedra Henry Didon.

Una de las finalidades de la responsabilidad social, según se plantea en el Documento Macro de Proyección Social (USTA, 2015), es el reconocimiento

de la comunidad y el establecimiento de procesos permanentes de interacción, que tengan una correlación e integración entre los diversos actores sociales y comunitarios para gestar cambios socioculturales, y apoyar la convivencia y la justicia social desde el conocimiento y la praxis. En el caso de este proyecto, la interacción con la comunidad se realiza desde la praxis central de la cátedra Henri Didon: la cultura físico-deportiva.

De acuerdo con el Documento Macro de Proyección Social de la USTA, desarrollado para el proceso de acreditación institucional, se plantea que:

El objetivo último de cualquier acción desde el desarrollo comunitario es la apuesta por la preservación de la vida, para lo cual respeta las multiplicidades en las que esta se presenta. Esto implica asumir que los seres humanos hacemos parte de un todo, interdependiente, frágil y conectado con el mundo natural que lo rodea. La necesidad de producir escenarios de transformación social y cultural se basa en la profundización de la participación, a partir de una apuesta ética por la transparencia y la justicia social. Ello conlleva la incorporación de la acción sin daño, como perspectiva de respeto y de reconocimiento de los otros. El desarrollo comunitario es posible en la universidad desde la construcción y promoción de las comunidades a través de la realización de proyectos de investigación, apoyo científico y técnico que surgen de la confluencia de intereses académicos y las dinámicas políticas, sociales, culturales y económicas de las comunidades. (USTA, 2015, p. 15)

Así, vista la responsabilidad social desde las cátedras de Humanidades, y en especial la cátedra Henri Didon, se plantea este acercamiento y acompañamiento a la comunidad de la comuna 3 en función del carácter de preservación, reconocimiento, interdependencia y relación con

el ambiente, con el habitar-en-el-espacio-vital. Se piensa desde la participación en generar una transformación social y cultural con la esencia de la transparencia y la justicia social —formación ciudadana—. El proyecto tiene carácter metodológico investigativo y participativo-activo.

ENFOQUE DEL PROYECTO: ACTIVIDAD FÍSICA Y CIUDADANÍA

El proyecto tiene como sede principal el Centro de Proyección Social, ubicado en la comuna 3 de Villavicencio. Este funciona como un canal de comunicación de doble vía entre los programas académicos, los territorios y las comunidades. Los Centros de Proyección Social se consideran como lugares o territorios de soporte para docentes y estudiantes en sus proyectos o actividades, que surgen de las facultades y unidades. Por tanto, se advierten como medios sociales y académicos en los que la universidad ofrece sus servicios a comunidades, en distintos entornos sociales, a través de prácticas profesionales, investigaciones, extensiones de cátedra y pasantías (USTA, 2015, p. 31).

Los centros funcionan como lugares de conexión de saberes donde se integran la docencia y la investigación, con pertinencia e impacto social. En estas conexiones, se encuentran los programas académicos (facultades y unidades), los territorios y actores sociales: entidades gubernamentales, no gubernamentales, organizaciones de base, Juntas de Acción Comunal, organizaciones comunales y empresas privadas, entre otros. En el caso del Centro de Proyección Social de la comuna 3, se cuenta con la presencia del presidente de la Junta de Acción Comunal y la comunidad infantil.

Ahora bien, este proyecto también funciona como una extensión de la función sustantiva de la docencia, cuyo fin último es la formación de la persona humana, es decir, alcanzar la plenitud del

ser humano. Los estudiantes son los primeros en ser formados por el humanismo tomista y hacen parte del primer círculo de formación; a ellos le siguen los docentes por medio del carisma de la Orden de Predicadores. En esta relación de sujetos en formación, surge la vinculación para el desarrollo de proyectos orientados hacia la sociedad. Así, por medio de la proyección social, desde los estudiantes, los docentes y la Orden, se hace realidad la meta institucional: formar personas, ser éticos, críticos y creativos, con el fin de generar cambios, transformaciones de la realidad y creación de bienestar.

Particularmente, la cátedra Henri Didon tiene como finalidad la cultura física y el desarrollo personal. Se promueve la actividad física y la recreación como hábito para el desarrollo de una mejor calidad de vida, inspirado en la obra misional que realizó el fray francés en cuyo honor se nombra la cátedra. De esta forma, vemos cómo la cátedra de cultura física nos permite pensar el deporte como elemento formador de ciudadanía.

Con esta premisa de *politicidad* de la cátedra Henri Didon, desde las humanidades procederemos a exponer las categorías principales que han orientado esta experiencia: cultura física y deportiva, teatro y danza, proyección o responsabilidad social, formación ciudadana, estilos de vida saludable. Estas categorías confluyen en función de la formación corporal de los niños y jóvenes participantes de la comuna.

La base orientadora es la cultura física, y de ella surgen los elementos de deporte, danza y teatro. Cabe aclarar que danza y teatro hacen parte de las artes escénicas y, en este caso, se abordaron porque ofrecen la posibilidad de relacionar la formación corporal kinestésica, proxémica y metalingüística. El aprovechamiento del tiempo libre está dispuesto por la Ley 181/95, por tanto las dinámicas que se trabajaron están orientadas al desarrollo personal propuesto por los lineamientos de Coldeportes

(Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre).

que repercuten en el desarrollo humano. Para ello, es indispensable revisar las nociones de afectividad y psicomotricidad, entendidas desde la cultura físico-deportiva.

CULTURA FÍSICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE: DEPORTE, TEATRO Y DANZA

Para la implementación de actividades físicas y deportivas con fines de aprovechamiento del tiempo libre en los niños y jóvenes participantes en el Centro de Proyección Social de la comuna 3 de la ciudad de Villavicencio, se hace necesario plasmar en detalle el desarrollo de estadios de los niños con respecto a la afectividad y psicomotricidad, y comprender los diferentes factores internos y externos

NOCIONES DE AFECTIVIDAD Y PSICOMOTRICIDAD

Se considera necesario caracterizar el proceso de crecimiento y desarrollo infantil según la población con la que se trabaja. Con esta perspectiva, se tiene más clara la dirección hacia donde se quiso y se puede llevar el ejercicio formativo. En la tabla 1, se muestran las características de los rangos de edades del desarrollo afectivo y psicomotriz.

Tabla 1. Desarrollo cognitivo

<p>A partir de los 7 años, el niño es muy prudente, un poco tímido, pero muy observador; a los 8 años, tiene el afán de participar y buscar el deleite y disfrute de las cosas que hace, aunque muestra mucha madurez. En esas edades, los niños viven una etapa de reflexión, en la que ponen en orden o reordenan sus impresiones y pensamientos nocionales.</p>
<p>Al nivel de distensión muscular, el niño entre 7 y 8 años, de manera espontánea o con ayuda, busca relajar sus miembros superiores e inferiores, realiza prácticas de equilibrio, de fuerza, velocidad, elasticidad y flexibilidad, saltos y giros, carreras, posiciones invertidas, su coordinación ya se acentúa en los brazos y piernas, simétrica y antisimétricamente, buscan superar, mejorar y perfeccionar cada vez más su trabajo. A partir de esta edad, ya es viable la manipulación y el desempeño en juegos predeportivos y danzas, pues se empiezan a desarrollar las distintas habilidades y destrezas: la coordinación de movimientos, visión óculo-manual, óculo-pédica, pero también se incrementa su velocidad y precisión.</p>
<p>De los 9 a 10 años, ya se concreta una etapa de madurez personal y de consolidación de múltiples habilidades, dominio de sí mismo, es más reflexivo ante sus responsabilidades y compañeros de juego; es autocrítico, presenta veracidad al juzgar a los demás, es muy variable en cuanto al dominio de sí mismo y su estado de ánimo cambia con facilidad; del atrevimiento a la timidez o incluso a pasajeros episodios de depresión.</p>
<p>Es importante que, entre los 7 y 9 años, se realicen movimientos que impliquen independencia de los grupos musculares, lo que no sucede a los 18 años porque prácticamente desaparece; la coordinación entre brazos y piernas sigue siendo un poco difícil.</p>
<p>Entre los 11 y 12 años es fundamental y de vital importancia, para el trabajo en el ámbito formativo, que se haya conseguido en el niño un completo y pleno desarrollo de habilidades y destrezas, porque a partir de los 12 años se estabilizan de forma definitiva los valores conseguidos y se establece con carácter permanente para toda la vida.</p>

Fuente: elaboración propia con base en la propuesta de Piaget.

Los niños y niñas que participan en el Centro de Proyección Social de la comuna 3 están en el rango de edad de 6 a 16 años. Se plantean estos rangos en el cuadro porque la mayoría de la población está en esas edades. Ahora bien, como el contexto de la experiencia es el proyecto «Construyendo ciudadanos en los barrios Brisas del Guatiquía, La Lambada y Las Delicias de Villavicencio, departamento del Meta, Colombia», a continuación se plantean los valores que se busca desarrollar desde la cultura física.

VALORES EN DESARROLLO A PARTIR DE LAS ACTIVIDADES DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

La perspectiva humanística de la cultura física posee una mayor sensibilidad hacia la educación y formación integral del educando. Por tanto, se propicia el sentido de una construcción de sujeto ciudadano en una sociedad que considera cada vez más el tratamiento de los contenidos afectivos y el mundo de los valores a partir de la práctica deportiva y lúdico-recreativa, tanto en las clases de educación física, en contexto escolar, como en los entrenamientos deportivos, y en el caso de la USTA, en las clases de la Cátedra de Formación Física Integral Henri Didon y la participación en la comuna 3, en busca de una formación integral de la persona.

La interacción entre los niños en los momentos de esparcimiento permite la construcción de valores, lo cual se presenta en el deporte por medio de ejecución de estrategias y en el uso constructivo de estas. El deporte beneficia a quienes lo practican con su enriquecimiento personal y el disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Ahora bien, el tiempo libre, en relación con el deporte, tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización,

la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicológica. Estas dos categorías, 'tiempo libre' y 'deporte', se relacionan con el fin de lograr el objetivo principal de la participación en la comunidad: formación de ciudadanos en los barrios La Lambada, Las Delicias y Brisas del Guatiquía. Se quieren resaltar los siguientes valores como tejido de ciudadanía para los niños y niñas de dicho contexto.

a) Convivencia y comunicación

Podemos pensar que estas dos categorías funcionan de manera sinérgica, pues se complementan y se hacen posibles una a la otra. Por un lado, la comunicación es esencial para formarse como ser humano dentro de una comunidad. Por otro lado, la capacidad para convivir e integrarnos en una comunidad nos permite desarrollarnos como seres humanos.

El hombre nace en sociedad y solo en ella puede realizarse como persona, cada ser humano necesita de los demás para subsistir y para crecer. Pero más que una necesidad, la convivencia es una experiencia placentera y gozosa, ella permite al hombre compartir y comunicar, expresar sus pensamientos, dar a conocer sus sentimientos y participar sus deseos, anhelos y esperanzas. (Fundación para el Bienestar y Desarrollo Social, 2018)

A su vez, poder dar la mano al otro y saber que no está solo: que se tienen amigos, compañeros, colegas, hermanos y familiares que pueden interrelacionarse en diferentes grados de cercanía, llena a la persona de mucho optimismo y esperanza para continuar por el camino de la vida. Por el contrario, no hay experiencia más dura para un ser humano que la soledad; tener que permanecer incomunicado por mucho tiempo. La capacidad para convivir y estar en comunicación es entonces la capacidad de crecer y que otros

crezcan. El crecimiento personal es proporcional a la capacidad de compartir.

b) Compañerismo

Compañero es acompañante en el camino. La persona que posee este valor está dispuesto a dar la mano al otro y a no retirarla hasta lograr una meta común, lo cual origina actitudes positivas de armonía entre los caminantes. El verdadero compañero sabe que en muchas ocasiones es preferible detener el paso y, a veces, tomar sobre los propios hombros la carga del otro. Para hacerla más liviana y aminorar la fatiga. El espíritu rebosa de satisfacción y alegría cuando el triunfo es compartido y se es coautor del éxito de los demás.

c) Responsabilidad

Es la facultad que le permite a la persona interactuar, comprometerse y aceptar las consecuencias de un hecho libremente realizado. La persona responsable es digna de todo crédito, se puede creer en ella y confiar en su palabra sin restricción alguna. La persona responsable cuida de los detalles, ofrece garantía en los procedimientos, es amiga de lo óptimo y enemiga de la mediocridad. Su responsabilidad jamás se limita al juicio o evaluación de los demás. Su meta es la perfección.

d) Respeto

Significa valorar a los demás, acatar su autoridad y considerar su dignidad. El respeto se acoge siempre a la verdad, no tolera en ninguna circunstancia la mentira, repugna la calumnia y el engaño. También, crea un ambiente de seguridad y cordialidad, permite la aceptación de las eliminaciones ajenas y el reconocimiento de las virtudes de los demás.

e) Tolerancia

La tolerancia permite a las personas entender que cada ser humano es único e irrepetible, que

tiene derecho a sus propios criterios, juicios y decisiones, que los intereses, deseos y necesidades son particulares, que las metas, los propósitos e ideales ajenos no tienen que coincidir necesariamente con los propios: que la pluralidad es una condición real de la sociedad. La tolerancia acepta la posibilidad de los errores personales y de los otros, de las equivocaciones propias y de los demás. La tolerancia se encuentra en el camino que conduce la paz, en la senda que lleva a la convivencia armoniosa, en la ruta que transporta a la simpatía, al afecto, al cariño y al amor duradero. (Fundación para el Bienestar y Desarrollo Social, 2018)

f) Conciencia

Es la primera obra divina de la poscreación: la conciencia humana. A partir de ese momento la conciencia, con la inocencia del niño y con la sapiencia del letrado, está siempre lista para susurrarle al alma sus consejos que también tienen fuerza de ley. Y una vez que la persona toma su opción, la conciencia tiene la facultad de ofrecerle las más dulces congratulaciones o los más amargos reproches, ella se hace presente para alabar o censurar los actos humanos.

g) Recreación

La necesidad de descansar es una propiedad notable de todo organismo vivo. El estilo de vida moderno requiere máxima energía, control y atención. En consecuencia, el cuerpo humano sufre un gasto calórico de energía y, como resultado, se presenta la fatiga. Es ahí cuando por necesidad se acude a la dimensión lúdica y recreativa como método o medio de relajación a través de actividades psicomotrices que recargarán nuevamente el cuerpo. Pero ¿qué es la recreación? Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su

realización y el mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades recreativas, físicas o intelectuales de esparcimiento (Ley 181 de 1995).

h) Juegos

Es la actividad en la que se desarrolla la mente, el cuerpo, se libera energía y se socializa. Para el niño, jugar es un asunto muy serio. Muchos adultos piensan que las actividades lúdicas como juegos y carreras no son nada productivas, pero son fundamentales en el desarrollo del niño.

El juego es tan importante en la vida de los niños que muy pocos se detienen a pensar en él. Y, sin embargo, es tan importante para ellos, que privar a un niño de la libertad de hacerlo es restarle la posibilidad de un aprendizaje indispensable que no se adquiere por otro medio. Como lo exponía Huizinga (1968, p. 21): “El juego son cualidades de orden y tensión que nos llevan a una consideración de reglas”.

Es decir, el juego de cierta forma permite comprender la necesidad de límites, reglas y acuerdos. Además, mediante el juego se desarrollan las capacidades físicas, se ejercitan los músculos y, en general, todo el cuerpo del niño está en funcionamiento. De igual forma, se considera propicio para canalizar el exceso de energía que se retiene, el cual puede producir tensión, nerviosismo e irritabilidad en el niño.

El juego facilita al niño la comprensión y el control de su entorno, la distinción entre la realidad y la fantasía, la posibilidad de aprender sobre sí mismo y sobre los otros, al igual que sobre relaciones con las demás personas, la solución de las dificultades que estas relaciones le acarrearán y valores importantes para la interacción social como la tolerancia, el respeto, el amor, la cooperación y la negociación.

i) Actividad física

Una de las características principales de un estilo de vida saludable es la actividad física que se realiza a través del movimiento del cuerpo. Desde los más simples movimientos hasta los más complejos: salir a caminar al parque, realizar los quehaceres diarios, desplazarse al trabajo, trotar, etc. Son acciones humanas que se categorizan dentro de la actividad física del ser humano.

j) Deporte

Cuando se habla de deporte, lo primero que se nos viene a la mente es la diversión, el disfrute, la alegría y felicidad. Es de ahí que el deporte es una actividad inminentemente humana y social, organizada mediante normas o reglas que permiten garantizar la competencia de forma individual o grupal (equipos).

Por lo general, el deporte es un tipo específico de actividad física e intelectual que se realiza con el propósito de competir, además de mejorar la salud y obtener satisfacción moral y material. Es de agregar que involucra gran parte de la población infantil, juvenil y hasta la adultez, pues es considerado como un fenómeno social que proporciona experiencias lúdicas, organizativas y sociales (Ministerio de Educación Nacional, 1996).

k) Fútbol sala

Tiene su origen en Uruguay alrededor de 1930. Aunque este deporte se reglamentó por primera vez en 1958. Poco a poco, su práctica fue extendiéndose a todos los países suramericanos y europeos. Las instalaciones para practicar fútbol sala requieren de menor presupuesto para su construcción y mantenimiento. Es necesario tener diez jugadores para jugar un partido, mientras que en el fútbol son veintidós jugadores. Se juega en un campo rectangular de cuarenta metros de largo por veinte metros de ancho.

La práctica del fútbol sala es un elemento equilibrador para una calidad de vida adecuada, tiene efectos como la disminución en la consulta asociada al sedentarismo y exceso de peso, mejora la convivencia en el hogar, la autoestima y el respeto, y otros beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales se derivan como resultado de la práctica del fútbol sala.

1) Actividad física musicalizada

En la actualidad, está emergiendo una cultura motriz rítmica, enmarcada en movimientos corporales globales que involucran la participación de grupos musculares del cuerpo humano, coordinados de forma organizada a través de la música, y se viene abriendo espacios significativos dentro de la sociedad cosmopolita. Contribuye con beneficios biológicos (como la salud del sistema cardiovascular), psicológicos y sociales (Palacios, 2015).

CONCLUSIONES

A partir de este breve recuento del desarrollo del proyecto 'Construyendo ciudadanos en los barrios Brisas del Guatiquía, La Lambada y Las Delicias de Villavicencio, departamento del Meta, Colombia', podemos poner en perspectiva la manera como la reflexión humanística que se realiza en la Unidad de Humanidades y la formación integral que se promueve específicamente en la cátedra Henri Didon brindan un complemento al área de Proyección Social de la USTA Villavicencio.

Por otro lado, vemos que la actividad física y el deporte pueden convertirse en elementos de formación ciudadana cuando se reflexiona acerca de su relevancia y su impacto en una comunidad determinada.

Es decir, estas no son actividades sin un propósito ulterior, como son percibidas usualmente, sino que pueden ser esenciales para la conformación de

una comunidad sana tanto en sentido fisiológico como emocional y social.

Por último, vemos cómo en la función sustantiva de la USTA de Proyección Social tienen lugar sus funciones de investigación y docencia, y si se continúa realizando con esta visión integral, puede tener un amplio impacto para las comunidades favorecidas, como hemos visto en el caso de la comuna 3 de Villavicencio

REFERENCIAS

- Congreso de la República. (1995, 18 de enero). *Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85919_archivo_pdf.pdf
- Fundación para el Bienestar y Desarrollo Social. (2018). *Valores institucionales*. <https://funbisocial.com/inicio/valores-institucionales/>
- Huizinga, J. (1968). *Homo ludens*. Alianza Editorial; Emecé Editores. <http://zeitgenoessischeaesthetik.de/wp-content/uploads/2013/07/johan-huizinga-homo-ludens-espan%CC%83ol.pdf>
- Mestre, A. (s. f.). La ética de la responsabilidad según Robert Spaemann. *Universitas: Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (10). <https://doi.org/10.17163/uni.n10.2008.10>
- Ministerio de Educación Nacional. (1996). *Serie Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogotá.
- Palacios, A. I. (2015). *Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O.* [trabajo de grado, Universidad del País Vasco, España].

Universidad Santo Tomás (USTA). (2004). *Proyecto Educativo Institucional*. Ediciones USTA.

Universidad Santo Tomás (USTA). (2015). *Documento Macro. Proyección Social*. Ediciones USTA.