



Universidad
del Cauca

RESUMEN PONENTES O DISERTANTES

1. Información general:

- a. Mesa que se postula: Mesa de trabajo Red Latinoamericana para Adultos Mayores en Deporte, Educación Física, Actividad Física, Juegos Indígenas y Recreación
- b. Modalidad de participación: Virtual
- c. Filiación institucional u organización: Colegio Nacional de Profesionales en Recreación de Venezuela (CONAPREV)
- d. Cargo o función que desempeña en su organización: Coordinadora de la comisión de promoción y relaciones públicas, y de la comisión de extensión universitaria y capacitación.
- e. Territorio, ciudad, estado, provincia y país donde actúa su organización: Caracas - Venezuela

2. Estructura del resumen:

- a. Título de la ponencia: **Resiliencia Recreativa**
- b. Autora: Oranny López
- c. **Resumen**

Contexto: En la actualidad, la humanidad vive momentos de dudas, incertidumbre, específicamente en Venezuela, existe una situación social que disminuye la potencialidad espiritual y psicológica por las limitaciones económicas y sociales. En este sentido, la autora propone compartir una experiencia propia que ha conformado un punto de inflexión en su vida y ahora lo comparte con otros que viven momentos difíciles a nivel intrapersonal, a través de la resiliencia recreativa.

Diseño y desarrollo de la experiencia: La iniciativa nació con motivo de la celebración del 6to Aniversario de CONAPREV, en su primera etapa se presentó un reto de gimnasia cerebral con música, para sus redes sociales, solicitando a las personas que lo practicaran. La receptividad fue tal, que motivó en una segunda etapa, a desarrollar otros videos, como adaptaciones de cantos juegos de recreación con las medidas de seguridad COVID-19,

coadyuvando al logro de la resiliencia y por medio de ella afrontar y superar una adversidad. La tercera etapa lo constituyó el desarrollo actividades académicas como ponencias en foros, conversatorios y conferencias online.

Logros Alcanzados: Por medio de la recreación se puede superar las limitaciones. Esto lo demuestra la ponencia exitosa de Resiliencia Recreativa, en el II Congreso Internacional de Recreación, Ocio y Tiempo Libre “Innovación y Futuro en Latinoamérica” (FUNDABRIC) vía virtual: M-Learning y E-Learning en el 2020. Esta ponencia está conformada por videos de los retos creados, las adaptaciones de los cantos juegos recreativos y testimonio de personas que han desarrollado resiliencia y son ejemplos motivacionales a seguir. Foro – Chat del grupo de WhatsApp Educación + Recreación. Organizado por la empresa RIEE y realizado bajo la modalidad: M-Learning y E-Learning. 2020. En el Ciclo de Conferencias SportsGroup Colombia, organizado por SportsGroup Colombia y realizado bajo la modalidad Online Vía Zoom. 2021, y en la Segunda Convención Panamericana Online del Deporte y el Ejercicio Físico. Realizado Vía Zoom por IncubaDeportes y realizado bajo la modalidad Online Vía Zoom. 2021. Se ha logrado dar a conocer el tema en varios países de América, a personas de todas las edades, a familias, ya que los incentivan a desarrollar resiliencia y que vean las adversidades como una oportunidad.

Conclusiones:

Ha sido una experiencia satisfactoria, ya que se ha llegado a personas de muchos países y de todas las edades, también se motivó a docentes que se interesaron en el tema, colectivos de estudiantes y recreadores motivados a buscar información para su propio desarrollo. Ha sido de impacto a nivel social, educativo y comunitario. La proyección a futuro es seguir inspirando, incentivando a más personas a investigar sobre el tema, darlo a conocer a quienes aún les es desconocido y por supuesto, actualizar el tema según perfil cultural de ciudades y países en el mundo, así como ofrecerlo como alternativa de formación en colegios, liceos, universidades, entre otros. Finalmente, hablar de resiliencia es importante ya que da herramientas para afrontar los problemas y hacer entender que siempre hay una salida a las situaciones desfavorables. Esta se define como la habilidad emocional para reconocer, enfrentar y transformar situaciones que causan daño o amenazan el desarrollo personal. Implica reestructurar nuestros recursos psicológicos ante nuevas circunstancias, con lo cual las personas resilientes son capaces de sobreponerse a las adversidades y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial. La resiliencia es esencial en las escuelas y en el ámbito familiar para ayudar a los niños, a los adolescentes y a todos los integrantes del grupo familiar obtener éxitos y experiencias que determinen la confianza, optimismo y mejora de la autoestima en ellos.

Referencias bibliográficas

González, V, (2015) 10 formas prácticas de construir resiliencia. Psicología y mente. Artículo en internet. (Consulta: 20 octubre 2022) Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/formas-practicas-construir-resiliencia>

Semana. 7 consejos para que usted aprenda de la resiliencia y la aplique a su vida. Artículo en internet. (Consulta: 20 octubre 2022) Disponible en: <https://www.semana.com/consumo-inteligente/articulo/resiliencia-que-es-la-resiliencia-y-como-se-aplica/76672/>