

WEBINAR 29 DE JULIO

La resiliencia en tiempos de COVID-19

Impartido por el Dr. Daniel Aceves.

1. ¿Cuál ha sido tu mayor reto como deportista olímpico y cómo lo afrontaste?

Sobre ponerte a los fracasos pasajeros, a las lecciones y a la carencia de recursos materiales y económicos mediante disciplina, constancia y perseverancia.

2. ¿Como fomentar la cultura del Deporte en los estudiantes en estos tiempos de pandemia?

Promoviendo el cambio de hábitos mediante el combencimiento para activarnos físicamente con estímulos de carácter personal y académico.

3. ¿Cómo se relaciona el deporte con lo que se está viviendo por el COVID-19?

Como sociedad estamos inmersos en una pandemia inesperada e inédita, por lo que las lecciones de resiliencia del deporte son muy pertinentes y viables.

4. ¿Cómo podemos practicar deporte en este tiempo de pandemia considerando que no siempre se cuentan con los recursos necesarios?

La práctica de activación física y deporte requieren voluntad y esfuerzo, por lo que a pesar de las limitaciones tenemos que desplegar nuestra imaginación con la mejor actitud.

5. Como docentes ¿de qué manera se le apoyaría al estudiante en esta pandemia ya que no pueden salir y muchas veces les es imposible realizar actividad física en su casa?

El apoyo se brinda con informacion y orientacion basada en modelos de activacion fisica generados por organizaciones publicas y privadas con evidencia tecnica y cientifica.

6. ¿Qué estrategias podemos implementar los docentes a distancia para despertar el interés por el deporte?

La informacion que invite a cambiar nuestros habitos para tener una cultura de auto cuidado de la salud son parte del mecanismo de informacion que debera realizarse estimulando la creatividad con modelos a seguir.

7. ¿Cuál sería una de las ventajas y / o desventajas del deporte - resiliencia -y las emociones?

Las ventajas son multiples por que debemos de desarrollar tolerancia a la frustracion, es esa una de las lecciones del deporte, en la busqueda por tener una salud fisica y emocional.

8. ¿Qué estrategias recomienda para fomentar el valor del compromiso en los jóvenes?

Fomentar la cultura del reconocimiento social a las buenas practicas y a los resultados individuales y colectivos, incidiendo en los principales valores universales y del olimpismo.

9. ¿Cómo poder ayudar a los jóvenes a que se acerquen a una práctica educativa

adecuada si por el contrario piensan eliminar las asignaturas de deportes en las escuelas?

Sera fundamental que en la nueva normalidad exista una conciencia sobre la importancia del deporte y la cultura fisica para los jovenes y por lo mismo tenemos que generar la gestion que corresponda para que los tomadores de descision sean empaticos con esta necesidad educativa y social.

10. Todos tenemos miedo al fracaso, ¿cómo lograste entender que un fracaso es pasajero?

En muchas ocasiones una derrota te enseña mas que un triunfo, por eso dicen que la victoria o el fracaso no son para siempre, es un proceso de maduracion emocional que todos tenemos que ir aprendiendo y en mi caso como ser humano sigo en ese proceso.