

SISTEMATIZACIÓN DE LOS BENEFICIOS INTEGRALES QUE TRAE LA DANZA
A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA ARTÍSTICA EN ADULTOS MAYORES DESDE LA
PERSPECTIVA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

NATALIA HURTADO ALZATE

MÓNICA MARÍA LOPERA CARDONA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

GERONTOLOGÍA

RIONEGRO,

2019

SISTEMATIZACIÓN DE LOS BENEFICIOS INTEGRALES QUE TRAE LA DANZA
A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA ARTÍSTICA EN ADULTOS MAYORES DESDE LA
PERSPECTIVA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

NATALIA HURTADO ALZATE

MÓNICA MARÍA LOPERA CARDONA

INVESTIGADORAS

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE GERONTÓLOGAS

ASESOR

ÁNGEL MIRO LÓPEZ MARULANDA

MG CULTURA Y VIDA URBANA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

GERONTOLOGÍA

RIONEGRO,

2019

Notas de aceptación

FIRMA JURADO

FIRMA JURADO

FIRMA JURADO

Rionegro, Colombia

AGRADECIMIENTOS

A cada una de las mujeres participantes del grupo Movimiento Sénior – Danza Y Baile Para Adultos Mayores, quienes a través de la vivencia danzada comparten por medio de esta sistematización sus experiencias de vida, sus percepciones y sensaciones. Durante muchos años han sido el engranaje de dos grandes pasiones, la gerontología y la danza, ahora, y como siempre son las protagonistas de este bello proceso.

Gracias por la apertura, el disfrute, la construcción colectiva y la complicidad.

DEDICATORIA

A quien pueda interesar:

Nunca es tarde para creer, crear y construir.

CONTENIDO

Agradecimientos	IV
Dedicatoria	V
Listado de Tablas	VIII
Listado de Cuadros	IX
Listado de figuras.....	X
Listado de ilustraciones.....	XI
Listado de apéndices	XIII
Resumen	XIV
Abstract	XV
Introducción.....	1
1 Diseño conceptual.....	3
1.1. Presentación temática	3
1.2. Definición temática	5
1.3. Pregunta de investigación	7
2 Objetivos	8
2.1 Objetivo General	8
2.2 Objetivos específicos.....	8
3 Justificación	9
4 . Marco Teórico	13
4.1 Antecedentes	13
4.1.1 Antecedentes internacionales y nacionales sobre el envejecimiento	13
4.1.2. Marco normativo en la ciudad de Medellín	15
4.1.3. La danza en personas mayores en Latinoamérica y Colombia, antecedentes académicos	18

4.1.4. Antecedentes del grupo focal de danza.....	25
4.2. Bases teóricas	28
4.2.1. Enfoque general sobre el envejecimiento activo	28
4.2.2. Enfoque general sobre la Danza	39
4.2.3. Componentes que se desarrollan en la danza: dimensiones funcional, emocional, relacional, y cognitivo.....	54
5 Diseño metodológico	63
5.1. Enfoque de investigación.....	63
5.2. Técnicas para la recolección de la información	66
5.3. Técnicas para el análisis de la información que se recopile	81
6 Análisis de la información recopilada	85
6.1. Análisis de la estructura y la dinámica del grupo focal movimiento senior-danza y baile para adultos mayores	88
6.2. Análisis de los beneficios encontrados y contrastación con la teoría.	96
6.2.1. Dimensión Funcional.....	96
6.2.2. Dimensión emocional	103
6.2.3. Dimensión relacional	114
6.2.4. Dimensión cognitiva.....	125
Conclusiones.....	135
Recomendaciones: Principios y Claves	142
Referencias	153
Apéndices	159

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1 Trabajos desempeñados anteriormente por las personas mayores. Fuente:
entrevistas a las integrantes del grupo focal 91

Tabla 2 Tipo de actividades realizadas por las personas mayores como uso del tiempo libre.
Fuente: entrevistas a las integrantes del grupo focal. 91

LISTADO DE CUADROS

Cuadro 1. Referencia de los beneficios de la práctica de la danza en personas mayores desde otras perspectivas académicas.....	19
Cuadro 2: Talleres para la recolección de la información de manera colectiva e individual. Fuente: Propuesta creada por las estudiantes.....	73
Cuadro 3. Dimensión Funcional.....	97
Cuadro 4. Dimensión emocional.	104
Cuadro 5. Dimensión relacional.	115
Cuadro 6.. Dimensión cognitiva	126

LISTADO DE FIGURAS

Figura 1	Elementos a considerar en el estudio de la danza. –la danza en la escuela.....	51
----------	--	----

LISTADO DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Taller 1: Encuentro para reconocernos. Actividad: El círculo de la amistad. 89

Ilustración 2 Taller 1: Encuentro para reconocernos. Actividad: El círculo de la amistad... 90

Ilustración 3 Taller 3: Percibo mis beneficios y cambios. Actividad: Cartografía corporal.
..... 98

Ilustración 4 Taller 3: Percibo mis beneficios y cambios. Actividad: saludo al sol. 99

Ilustración 5 Taller 3: Percibo mis beneficios y cambios. Actividad: Cartografía corporal.
..... 100

Ilustración 6 Taller 5: Mi proceso significativo. Actividad: Café del mundo..... 107

Ilustración 7 Taller 5: Mi proceso significativo. Actividad: Café del mundo..... 110

Ilustración 8 Taller 4: Mi palabra vale oro. Entrevistas..... 117

Ilustración 9 Taller 2: Reconociendo las experiencias previas. Actividad: Representación
de imaginarios. 118

Ilustración 10 Taller 2: Reconociendo las experiencias previas. Actividad: Representación
de imaginarios. 118

Ilustración 11 Taller 2: Reconociendo las experiencias previas. Actividad: Línea de tiempo.
..... 119

Ilustración 12 Taller 2: Reconociendo las experiencias previas. Actividad: Línea de tiempo.
..... 119

Ilustración 13. Taller 4. Mi palabra vale oro. Entrevistas. 128

Ilustración 14 Taller 4: Mi palabra vale oro. Entrevistas..... 133

Ilustración 15 Taller 4: Mi palabra vale oro. Entrevistas..... 134

Ilustración 16 Taller 3: Percibo mis cambios. Actividad: saludo al sol..... 144

LISTADO DE APÉNDICES

Apéndice 1 Consentimiento informado para el grupo de danza movimiento senior-danza y baile para adultos mayores	159
Apéndice 2 Consentimiento informado para la entrevista a docentes y/o directores de grupos de danza de personas mayores	161
Apéndice 3 Listado De Asistencia	163
Apéndice 4 Talleres Para La Recolección De La Información Taller 1	164
Apéndice 5 Taller 2	167
Apéndice 6 : Taller 3	170
Apéndice 7 Taller 4	173
Apéndice 8 Taller 5	175
Apéndice 9 Taller 6	178
Apéndice 10 : Valoración del Encuentro	180
Apéndice 11 Diario De Campo	182
Apéndice 12 Reflexión gerontológica – percepción del encuentro	183
Apéndice 13 Entrevista a integrantes del grupo de danza senior-danza y movimiento para personas mayores	184
Apéndice 14 Entrevista a docentes y directores de danza de personas mayores	186

RESUMEN

La sistematización de algunos de los beneficios en las dimensiones funcional, relaciona, emocional y cognitiva, que trae consigo la práctica de la danza en la población adulta mayor, específicamente en el grupo focal tomado para este estudio *Movimiento Sénior – danza y baile para adultos mayores*, ubicado en la comuna 12 de la ciudad de Medellín, fue puesta en contrastación con la teoría del envejecimiento activo como pilar para la optimización de oportunidades en salud, participación y seguridad, así como la fundamentación teórica de la danza y la aproximación a los conceptos generales respecto a la práctica de esta en las personas mayores.

Dicha sistematización motivó la recuperación de la experiencia a partir de la metodología de investigación denominada sistematización de experiencias ofrecida por el educador popular y sociólogo Oscar Jara, el cual fue el referente principal para este trabajo. De otro lado, se retomaron técnicas interactivas para la recopilación de la información basadas en la pedagogía social y la educación popular de tal manera que, dicha experiencia vivida por las integrantes del grupo desde su conocimiento y vivencias, fueran tomadas exitosamente de testimonios y relatos contados de manera grupal e individual.

Este proceso donde se conjugaron la teoría y la experiencia, arrojó como resultado el reconocimiento de la danza como transformador social a partir de los beneficios integrales que manifestaron experimentar las participantes del grupo focal, lo cual ha llevado a trascender la idea de envejecimiento activo más allá del concepto y ser estas personas mayores ejemplo vivo de una generación de mayores que envejece saludable, activa y dignamente, gracias a los aportes que la danza hace a sus vidas.

Palabras claves: envejecimiento activo, danza, experiencias, transformación social.

ABSTRACT

The systematization of some of the benefits in the functional, related, emotional and cognitive dimensions, that come with the practice of dance in the elderly population, specifically in the focus group taken for this study *Movimiento Sénior – danza y baile para adultos mayores*, located in the commune 12 of the Medellín city, it was contrasted with the theory of active aging as a pillar for the optimization of opportunities in health, participation and safety, as well as the theoretical foundation of dance and the approach to general concepts regarding the practice of this in the elderly.

This systematization motivated the recovery of the experience based on the methodology called systematization of experiences offered by the popular educator and sociologist Oscar Jara, which was the main reference for this work. On the other hand, interactive techniques for the collection of information based on social pedagogy and popular education were resumed so that this experience lived by the members of the group, from their knowledge and experiences, were successfully taken from testimonies and stories told of group and individual way.

This process, where theory and experience were combined, resulted in the recognition of dance as a social transformer based on the integral benefits that participants in the focus group expressed, which has led to transcend the idea of active aging beyond of the concept and to be these older people a living example of a generation of older people who age healthy, active and dignified, thanks to the contributions that dance makes to their lives.

Keywords: active aging, dance, experiences, social transformation.

INTRODUCCIÓN

Desde la experiencia que las estudiantes poseen en la danza como bailarinas y docentes, y en su proceso académico, se ha reconocido a través de las vivencias la importancia que trae la práctica de la danza en las personas mayores como herramienta que favorece diferentes aspectos en las dimensiones que atraviesan el ser humano. El reconocimiento de ello ha servido para potenciar la teoría del envejecimiento activo en la práctica de la danza por parte de ellas.

Este trabajo de grado propuso dos acciones a saber: la articulación de ambas teorías, es decir, la danza y el envejecimiento activo, una vez se reconocieron los valiosos aportes desde la experiencia, ampliando dicha consideración a través de la sistematización de las experiencias de las personas mayores vinculadas a la danza en un grupo focal de la ciudad de Medellín. Por otra parte, se pretendió dar claves generales de cómo acercar ambas teorías a los profesionales en gerontología y a los docentes en danza, de tal manera que cada vez se haga un ejercicio más consciente desde la visión gerontológica, propiciando el conocimiento y crecimiento de la importancia sobre la cultura gerontológica a través de estas prácticas que incentivan el fortalecimiento de la calidad de vida de las personas mayores.

En su contenido por capítulos, este trabajo propuso en el primer capítulo el abordaje conceptual que argumenta la pregunta de investigación a través de la definición temática, la justificación y los objetivos del estudio. En el segundo capítulo se recogieron los conceptos que mencionan los antecedentes internacionales, nacionales y locales sobre la necesidad de implementar acciones que favorezcan el envejecimiento activo en cada región. Así mismo, algunos estudios relevantes sobre la práctica de la danza en personas mayores desde diferentes enfoques no gerontológicos que aportaron a la construcción de este trabajo. De igual manera, en este capítulo se manifestaron las bases teorías sobre las cuales se conformó el análisis de este estudio, las teorías sobre el envejecimiento activo y los pilares fundamentales de este, el enfoque sobre la danza y la aproximación a los conceptos generales y la práctica en las personas mayores. Se realizó el acercamiento a las dimensiones que se eligieron para el estudio en relación con los beneficios que la danza trae, estas se nombraron como la dimensión funcional que analiza los beneficios en las Actividades de la Vida Diaria, la dimensión emocional que hace referencia a los autoesquemas como autoestima, autocuidado entre otros; la dimensión relacional que hace mención a los impactos

positivos en la participación social dentro del mismo grupo focal, y la dimensión cognitiva que se relaciona con los beneficios en las Funciones Mentales Superiores principalmente. Para el tercer capítulo se nombró el enfoque de investigación el cual hace referencia a la sistematización de experiencias, y que, para este trabajo de grado, se tomó el aporte del educador popular y sociólogo Oscar Jara. En este enfoque se nombraron los pasos consecutivos que se llevan a cabo en los procesos de sistematización de experiencias de manera colectiva según el autor lo indica, lo cual se acercó a las pretensiones de este estudio por cuanto la danza, vista desde la perspectiva propuesta, se construye igualmente de manera colectiva. Así, este enfoque posibilitó la recolección de la información a través de la reconstrucción de vivencias que dan cuenta de los beneficios de la práctica de este arte en la vida de las personas mayores. Este capítulo mencionó de igual manera las técnicas que se utilizaron para la recolección de la información, lo cual incluyó la metodología pertinente para aplicar al grupo focal, de manera colectiva e individual. A su vez, el cuarto capítulo mencionó de manera descriptiva la relación de los resultados encontrados, una vez aplicado el proceso de recolección de la información. La manera de llevar a cabo el análisis de la información que recreó los testimonios y relatos, lo cual hizo parte del enfoque de investigación, se conjugaron con las teorías expuestas anteriormente a través de una narrativa que resaltó principalmente las voces de las personas mayores y que ofreció las reflexiones pertinentes sobre los beneficios y cambios positivos que ellas mismas encuentran en sus vidas. De acuerdo con la secuencia de este trabajo, el quinto capítulo expuso las claves y recomendaciones dadas por las personas mayores, los docentes y las estudiantes, recogidas desde el análisis realizado y lo recopilado en el trabajo de campo. Por último, se desarrollaron las conclusiones que realizaron las estudiantes luego de trasegar por el análisis propuesto en este trabajo de grado.

1 DISEÑO CONCEPTUAL

1.1. Presentación temática

La transición demográfica dada en las últimas décadas a nivel mundial resalta a la población de personas mayores con el tema sobre el aumento en la esperanza de vida principalmente, sumando aspectos esenciales como los avances científicos y tecnológicos a este fenómeno, lo que en última instancia ha repercutido en el mejoramiento de la calidad de vida de esta población.

Dichos cambios demográficos han afectado las maneras como la sociedad, a través de las prácticas cotidianas transformadas en cultura, perciben el envejecimiento y la vejez de manera más positiva, desligada de la idea de enfermedad e inutilidad entre tantos imaginarios culturales, promoviendo en gran medida la participación cada vez más amplia y activa de la población de personas mayores en ámbitos en los cuales antes no se concebía su accionar, como por ejemplo las prácticas artísticas y culturales, en las cuales los adultos mayores han tenido gran influencia, vinculándose a espacios sociales a través del empoderamiento de estas prácticas.

Colombia y en este caso la ciudad de Medellín, se ha visto el incremento desde principios del siglo XXI la participación activa de las personas mayores en las áreas artísticas y culturales lo cual ha sido soportado por las políticas públicas que sostienen en sus lineamientos los propósitos del envejecimiento activo. Esto ha contribuido a que dicha participación se haga cada vez más consciente, sistemática y organizada.

De los programas que han fortalecido la inclusión activa y dinámica de las personas mayores a espacios de participación social, llama la atención de manera particular el fomento de agrupaciones artísticas de personas mayores en la ciudad de Medellín, especialmente los grupos de danza que desde 1990 aproximadamente han venido en aumento, siendo una apuesta por ofrecer oportunidades a las personas de vincularse en la sociedad. Desde esa década se veía en la ciudad un incremento progresivo de grupos de personas mayores interesadas en mantener la salud, es decir, buscando acciones como gimnasia, mantenimiento físico y demás, que les permitiera preservar el estado de salud en buenas condiciones. Surge el interés por la danza como una herramienta de

actividad física, lo cual poco a poco fue trasladándose a la posibilidad de ejecutar la danza para la proyección artística. Hacia la década del 2000 ya se veía grupos de danza constituidos al interior de los clubes de vida y se fue dando la fuerza necesaria para que las proyecciones artísticas fueran mejores, más amplias y enriquecidas a nivel cultural. (Alvarez, 2018)

Sin embargo, pese al auge que han tenido estas agrupaciones de danza en la agenda cultural y artística de Medellín, son pocas las que han contado con un ejercicio reflexivo desde la academia, especialmente desde la gerontología como disciplina que potencie el hacer artístico desde una mirada de envejecimiento activo y de cuenta de los beneficios integrales que tiene la práctica de la danza en esta población. Si bien la Secretaría de Inclusión Social, Familia y Derechos Humanos de la Alcaldía de Medellín, a través de la Unidad de Personas mayores, ha venido fortaleciendo la cultura del envejecimiento activo en los clubes de vida, para la acción artística de los grupos aún no hay lineamientos claros que den pistas sobre cómo la danza en su experiencia regular genera cambios integrales en los individuos, y permita enlazar ambas teorías (danza y envejecimiento) en la práctica.

Por otro lado, no se da cuenta de un trabajo de danza desde los aportes académicos que este arte contempla, pues por muchos años las personas que enseñan la danza a personas mayores lo han hecho de forma empírica (en su mayoría). Estas dos situaciones se evidencian en la poca e incipiente sistematización de los procesos artísticos de danza que realizan los grupos de personas mayores, y menos aún en relación con los beneficios integrales de la práctica vista desde el aporte que hace el envejecimiento activo con sus pilares y lineamientos fundamentales, lo que ha hecho que muchos de esos procesos se pierdan en el tiempo o incluso no tengan la fuerza reflexiva para promover el envejecimiento activo, la cultura gerontológica y la danza como expresión artística en la edad adulta. Estos últimos datos son dados por Omar Enrique Álvarez, licenciado en artes con énfasis en danza de la Universidad Pontificia Bolivariana, promotor de la danza y gestor cultural para el sector de personas mayores en Medellín, perteneciente a la Red de Danza Arcalía de la ciudad. Si bien el experto en danza traído para este apartado, no ha realizado publicaciones sobre el tema en cuestión, sí cuenta con una amplia experiencia en el campo y ha podido vivenciar de primera mano dichos procesos como docente, artista y gestor cultural de la ciudad.

1.2. Definición temática

Por consiguiente, según lo expuesto en el texto anterior, para este informe de investigación surgió la inquietud y necesidad de sistematizar aquellos beneficios integrales que trae consigo la práctica de la danza desde la mirada del envejecimiento activo, en personas mayores pertenecientes a un grupo focal de la ciudad de Medellín, el cual se tomó como referente para este informe, dicha agrupación con experiencias en la danza, ubicado en la comuna 12, *Movimiento Sénior – danza y baile para personas mayores*, realiza sus prácticas y encuentros en las instalaciones de la Corporación Cultural Canchimalos. Este grupo se inscribe directamente en la danza social, bailes populares y de salón, pues no cuenta con un interés proyectivo.

Así pues, este informe logró con la sistematización de estas experiencias plantear tres retos relevantes como son, la contextualización de la danza como medio potencializador de beneficios integrales en las personas mayores y con ello las posibilidades que esta ofrece para la conservación y el mantenimiento de la salud mental, emocional, relacional y por supuesto física. Así mismo, el enlazamiento de los fundamentos de la danza con la teoría del envejecimiento activo, haciendo énfasis en los beneficios integrales que trae la práctica de danza de manera regular, y de esta manera, posibilitar la construcción de claves generales sobre ambas teorías (danza y envejecimiento activo) para profesionales, docentes de danza, líderes sociales y comunitarios y personas en general, para la integración de estas dos áreas al servicio de la población envejeciente y vieja que accede a la práctica de la danza.

Ahora bien, la intención de sistematizar los beneficios trajo consigo la reflexión sobre estos desde una perspectiva integral; sin embargo, para un acercamiento apropiado y pertinente al ejercicio investigativo, se hizo necesario contextualizar algunos de los beneficios de forma puntual, de tal manera que pudieron ser analizados los efectos de la práctica de la danza más ampliamente. Así, de los beneficios integrales a nivel biopsicosocial se tomaron en cuenta los beneficios funcionales en cuanto a los aportes que hacen en el desenvolvimiento de las Actividades de la Vida Diaria (AVD) básicas, instrumentales y avanzadas, principalmente. Los beneficios cognitivos vinculados a las principales Funciones Mentales Superiores (FMS): orientación, atención, memoria, entre otras. Los beneficios emocionales conectados al manejo de los autoesquemas como

autoestima, autovaloración, autocuidado, entre los más relevantes. Y en lo que se refiere a los beneficios sociales, se observaron aquellos conectados con las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo y su nivel de participación dentro del mismo.

1.3. Pregunta de investigación:

¿Cómo la práctica de la danza por parte de las personas mayores contribuye al mejoramiento de beneficios en las dimensiones funcional, relacional, emocional y cognitiva desde el enfoque del envejecimiento activo?

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Sistematizar los beneficios de las dimensiones funcional, relacional, emocional y cognitiva que trae la práctica de la danza a través de la experiencia artística desde la perspectiva del envejecimiento activo, en un grupo focal de danza social, recogiendo un periodo de tiempo de dos años 2018 y 2019, de la ciudad de Medellín, Antioquia, Colombia.

2.2 Objetivos específicos

Caracterizar el grupo focal para este estudio, desde su estructura, contexto y dinámica sociocultural, a través de un diagnóstico que posibilite el acercamiento a este.

Determinar los beneficios en las dimensiones funcional, relacional, emocional y cognitiva de la práctica de la danza en la población objeto a través de la recolección de datos específicos que permitan su análisis.

Contrastar los beneficios observados con la teoría del envejecimiento activo a través del análisis que provoque las reflexiones desde la gerontología y la danza.

Formular recomendaciones, a manera de claves generales, para los profesionales y personas en general que enseñan la danza en grupos de personas mayores, ofreciendo tips desde ambas ópticas, danza y envejecimiento activo.

3 JUSTIFICACIÓN

El presente estudio se considera importante por cuanto aporta al análisis y a la reflexión académica, dado que en la actualidad el currículo del programa de gerontología de la Universidad Católica de Oriente (UCO) no cuenta con una asignatura o con contenidos sobre el tema de estudio; aportando así con esta investigación a la formación integral de los futuros gerontólogos con la aplicación de las artes como herramienta mediadora para la promoción de estilos de vida saludable, la participación social, la educación permanente, la prevención de la enfermedad, la mitigación de vulneraciones, entre otros.

Así mismo, el estudio centra su interés en dejar información preponderante respecto a la teoría del envejecimiento activo y sus fundamentos para aquellas personas que no son gerontólogos y que hacen su labor de trabajar la danza en grupos de personas mayores, a fin que su función se fortalezca desde la teoría y su ejercicio sea cada vez más sólido, de tal manera que, al tiempo que fortalecen los procesos artísticos y culturales de la ciudad, se vayan generando la reflexiones que propendan por una cultura gerontológica cada vez más robusta comprometiendo herramientas que así lo permitan.

De igual manera, este proceso académico e investigativo ofrece herramientas significativas a los gerontólogos en clave de las acciones que pueden implementar en los programas y proyectos que involucren el arte, en especial la danza. Es decir, darle la consideración necesaria a la danza como arte transformador y activador de un proceso de envejecimiento activo, saludable y exitoso, y no como una simple actividad recreativa.

De otro lado, pensar en temas como la danza en la edad adulta, el arte como transformación social de las condiciones de envejecimiento y otros temas más, posibilita establecer rutas de acción para posibles investigaciones, intercambio de saberes con otras entidades académicas y sociales que trabajen en pro de estas temáticas, donde no solo se observen los beneficios que trae el arte y la danza como tal, sino que permita realizar aportes a las condiciones sociales y culturales de la región y del país bajo los criterios de rigurosidad que la academia aporta, de tal manera que este tema siga siendo explorado, alimentado y trascendido en diferentes esferas tanto académicas como sociales y hasta políticas.

En cuanto al aporte social que este trabajo realiza, la perspectiva del envejecimiento se propone desde la comprensión de este proceso como una experiencia exitosa y positiva, y no como un problema; más aún, desde la afirmación del envejecimiento a partir de un enfoque integral y no desde la visión netamente biológica. Es necesario agregar el contexto cultural a dicho enfoque integral proporcionando a la sociedad una manera de percibir el envejecimiento como un fenómeno bio-psico-sociocultural y como un proceso multidimensional en el que los individuos interactúan continuamente en la vida social, económica, política, ecológica y cultural de su comunidad durante el transcurso del tiempo.

sin duda alguna, el interés de este trabajo de grado es posibilitar un panorama más amplio y oportuno de lo que es la danza, de los beneficios que trae consigo la práctica regular de este arte para las personas mayores y a su vez visibilizar la participación de la población adulta mayor en diferentes contextos y espacios de ciudad, en los cuales participan, proponen, exigen y generan nuevos y diversos ambientes de interacción y participación social, utilizando como hilo conductor la danza, la cual genera la expresión y expansión de la persona, brindándole la posibilidad de iniciar y explorar expresivamente su corporalidad descubriendo nuevas sensaciones, tanto en el plano físico-funcional como en el socioafectivo, emocional, mental-cognitivo, participativo y relacional.

La propuesta de este trabajo sobre la reflexión de la función de la danza como arte y como medio transformador en el contexto bio-psico-sociocultural en el que se desenvuelven las personas mayores en la época actual, es de gran impacto en los procesos sociales y colectivos donde los adultos mayores hacen parte, lo que favorece la condición de un envejecimiento activo.

La interacción con los diferentes colectivos artísticos es de gran importancia para los procesos de resignificación de los conocimientos y experiencias de quienes vienen participando de los procesos de danza social, como en este caso; de esta manera se otorga mayor sentido a la vivencia de las personas mayores como sujetos activos en sociedad, la apertura al autorreconocimiento como sujetos sociales de derechos y deberes, constituyendo una fuente de cohesión con los diferentes actores en las diversas micro esferas. Esto promueve, indiscutiblemente, la expansión de la cultura gerontológica en diferentes ámbitos.

Por otro lado, se da importancia a los beneficios integrales que la práctica regular de la danza ofrece a las personas mayores, en tanto que promueven la creación y el reconocimiento de la

conciencia corporal para su autoimagen, autopercepción, autocuidado, autoestima, autovaloración, autorregulación, autoeficacia, la higiene postural, el reconocimiento del entorno y el espacio; y a su vez permiten el abordaje del lenguaje corporal verbal y no verbal como vehículo para la creación, la improvisación, la socialización y la manera espontánea que otorga la expresión natural de la persona adulta mayor, lo cual le permite comenzar a trabajar sobre sí misma, cómo se ve y cómo se reconoce como ser humano, cómo se desenvuelve en su círculo y entorno primario y cómo interactúa con su red de apoyo, su comunidad y en la sociedad en general.

Así pues, se hace mención que dentro de los beneficios integrales se observan con mayor detenimiento algunos aspectos de estos que finalmente sirven para analizar la integración de ambas teorías (danza y envejecimiento activo) a favor de darle un soporte más riguroso a la práctica de la danza en las personas mayores. Por tanto, la novedad de este trabajo radica en generar un enlace entre ambas de teorías dado que cada una de ellas se ha trabajado por separado, de acuerdo a la revisión documental preliminar que se ha trazado para esta investigación. Es precisamente el enlace de ambas teorías lo que favorece la creación de un puente entre estas grandes categorías que a su vez, soportan los procesos prácticos a partir del testimonio de los participantes de esta investigación.

Lo que deriva un amplio alcance de este trabajo en el ejercicio del círculo investigativo, una vez que da cuenta de la permanente pregunta y reflexión que la teoría hace a la práctica y viceversa, en donde se cuestiona, se interpela, se argumenta, se reflexiona y se generan posibilidades para que estas temáticas, así como la teoría y la práctica sean abordadas desde otras áreas del conocimiento y enfoques, que permitan contribuir a los procesos de la gerontología en su labor multidisciplinar.

Adicional a esto, este trabajo otorga en un componente ético una gran viabilidad, pues el reconocimiento de las personas mayores en espacios culturales y artísticos parte del profesionalismo y más aun de este grupo en particular, pues ha habido un reconocimiento previo de este lo cual favorece el relacionamiento asertivo en aras de cumplir con la función académica propuesta. Lo que marca la diferencia para este trabajo es que las personas participantes de grupo apuestan por su propio reconocimiento y empoderamiento de sus saberes y experiencias previas así como de aquellos aspectos que desean fortalecer y mejorar, todo visto desde una mirada integral de su condición humana además de su relacionamiento social y cultural. Esto se valida una vez que la interrelación se basa en la empatía, la objetividad y el compromiso ético y profesional. De esta forma, este tipo

de trabajos se viabiliza para todos los grupos que realizan una práctica artística similar, en tanto el componente sensible que ofrece la danza favorece unos encuentros más humanizados, y con sentido de la otredad. Un elemento que se contempla en el trabajo con personas mayores es la bioética, la cual plantea en sus principios fundamentales, la beneficencia como el trato respetuoso y la búsqueda del bienestar de la persona mayor; la no maleficencia que invita a evitar en todo lo posible el daño o el maltrato de las personas mayores; la autonomía haciendo referencia al respeto por la libertad y la capacidad de decisión; y por último el principio de la justicia como garante del bien común sin discriminación y no marginación. Dichos principios han jugado un papel importante en el relacionamiento con el grupo focal, lo cual ha permitido que hagan un valioso aporte a las reflexiones académicas desde el respeto por la vida y la dignidad de las personas mayores, que última instancia, se convierte en el norte de la profesión de gerontología. Estos principios, deben ser pensados y apropiados para el trabajo y el relacionamiento con la población en general.

4 . MARCO TEÓRICO

4.1 Antecedentes

4.1.1 Antecedentes Internacionales y Nacionales Sobre el Envejecimiento

Según lo refiere (Narro & Moctezuma, 2001) el fenómeno denominado transición demográfica que se ha venido presentando a nivel mundial, debido a la variación en la tasa de crecimiento descrito por el descenso en la fecundidad (una de las razones) de las últimas décadas del siglo XX y las primeras décadas del siglo XXI, señala que dicha transición refleja en las condiciones sociales, económicas y culturales, transformaciones complejas e importantes para América latina y el mundo.

Este fenómeno pone en alta voz entre otras, a la población de personas mayores, pues dicha transición se evidencia precisamente en el incremento de esta población en la que se presenta además un aumento en la esperanza de vida, dado los cambios científicos y tecnológicos que afectan de manera positiva las apuestas por la calidad de vida.

Como lo que plantean (Filgueira & Peri, 2004) estos cambios se han evidenciado en las transformaciones sociales y culturales como lo es en la conformación y desarrollo de la estructura familiar, respecto a los cambios en los modelos familiares, así como en la implementación de roles y funciones de sus miembros, lo cual a su vez ha promovido un cambio en la estructura de valores sociales. Resaltan los autores que esta situación advierte que los cambios no son solo demográficos, sino que se han dado en asuntos tan estructurales como la cultura y la sociedad respecto a la percepción del envejecimiento y la vejez en términos positivos, incluso al interior de los cambios familiares debido a la renovación en la percepción de la autonomía, la independencia y hasta la autorrealización, que fundan una repostulación en los valores sociales, contando con que la valoración del envejecimiento se ha promovido hacia una perspectiva de calidad de vida distante del imaginario sobre el envejecimiento y la vejez como sinónimo de enfermedad y degradación.

Esto ha dado paso a las diferentes reflexiones, cambio en conceptos y formulación de teorías que acompañan este proceso, reflejado en los resultados de las diferentes asambleas mundiales sobre el envejecimiento, en las conferencias regionales, políticas intersectoriales y planes de acción regionales y locales promovidos por organismos mundiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Naciones Unidas, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), entre otras; y las entidades locales a quienes compete el tema.

Siendo así, para algunas regiones del mundo y en algunas condiciones socioeconómicas, dicha población de personas mayores, ha manifestado un considerable cambio en los estilos de vida y en la participación en dimensiones que antes no se consideraban, favoreciendo su reconocimiento como sujetos sociales de derechos y deberes. La economía, la participación política, los sistemas de prestación de servicios de salud, la solidaridad generacional, la ciudad y la ruralidad, el arte, la educación, la recreación, son algunos de los temas que se están abordando en las organizaciones mundiales, regionales y locales que se han hecho cargo del análisis del envejecimiento. Lo que a su vez ha llevado a que dichas organizaciones movilicen reflexiones y propongan cambios en lineamientos mundiales sobre el envejecimiento, la vejez y las adecuaciones necesarias que se deben hacer en las políticas nacionales y locales, fortaleciendo de esta manera lo relacionado con las acciones a desarrollar para el efectivo goce de estos derechos.

Ahora bien, el cambio en las estructuras antes mencionado ha sido principalmente en las políticas nacionales que se adecuan resaltando la importancia del envejecimiento en términos de mejoramiento en la calidad de vida de los individuos. De allí se derivan las necesidades de adecuar la prestación de los servicios de salud, sociales y culturales, teniendo en cuenta con ello que la población envejeciente y la población de personas mayores han venido asumiendo más activamente este proceso, siendo más conscientes y abriéndose a oportunidades que mejoran su condición de vida.

El libro Blanco del Envejecimiento (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2011) Sustenta que las sociedades son ahora más permisivas en contraste con épocas anteriores, en la vinculación de los viejos a actividades, programas, proyectos y recursos que han repercutido indiscutiblemente en el mejoramiento de las condiciones de vida de esta población, dando relevancia a la dignidad humana en el curso de vida, tomando esta población como sujetos sociales de derechos y deberes, quienes siguen siendo aportantes para la sociedad.

Al llegar a este punto, se identifica en Colombia la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024, la cual contempla dentro de su formulación:

(...) Las estrategias que desarrollará el Eje de envejecimiento activo se fundamentan en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, pretenden garantizar autonomía y desarrollo de capacidades y potencialidades de las personas. Esta línea está dirigida a todas y todos los colombianos, busca fomentar estilos de vida saludables y lograr cambios en los hábitos de las personas para garantizar calidad de vida a lo largo de las diferentes trayectorias de vida. (Ministerio de Salud, 2015, pág. 33)

Desde allí, surge una amplia gama de servicios que se han incrementado para la población de personas mayores, han sido muchos los programas y proyectos que han permitido la vinculación activa a espacios de participación social de esta población, en el caso de Medellín, la promoción del cabildo mayor, las asociaciones y/o clubes de vida, las juntas de acción comunal, las juntas administradoras locales, los grupos y colectivos con temáticas específicas, han sido foco de participación de las personas mayores, garantizando algunos de los derechos fundamentales de la constitución política de Colombia como son el derecho a la participación, derecho a la protección, derecho a la educación, derecho a fomentar la integración a la vida activa, (Secretaría General del Senado, 2018).

4.1.2. Marco normativo en la ciudad de Medellín

En Medellín existe la política pública de envejecimiento y vejez consignada en el Acuerdo N°08 de 2012, la cual da lineamientos respecto a los programas y proyectos que debe desarrollar la ciudad en el marco de la atención de la población de personas mayores y las personas envejecientes. (Alcaldía de Medellín, 2012).

A través del plan gerontológico, actualizado recientemente, (tomado como principal fuente normativa para este trabajo) se desarrollan los principios, las normas, los ejes y las líneas que dan paso a la materialización de la política. Es decir, cada programa y proyecto diseñado, establecido y

ejecutado en la ciudad de Medellín para dicha población debe contemplar estos lineamientos. (equipo de Personas Mayores-Secretaría de Inclusión social-Alcaldía de Medellín, 2017).

Dentro de este plan se encuentran los principios que rigen la política pública, para esta investigación cabe resaltar propiamente el principio de la participación social el cual expresa textualmente en el plan: “Acciones individuales y colectivas que influyen en la construcción de propuestas, toma de decisiones y ejecución de proyectos que impactan a las comunidades.” (equipo de Personas Mayores-Secretaría de Inclusión social-Alcaldía de Medellín, 2017, pág. 26)

En el plan gerontológico presentado por el Equipo de Personas Mayores de la Secretaría de Inclusión Social de la Alcaldía de Medellín (2017), se hace referencia al eje dos denominado “Cómo queremos envejecer” (p.68). Y el eje tres llamado “Vivir una vejez activa” (p.72), de los cuales se retoma información pertinente para el análisis que se pretende en este trabajo, pues ambos contienen líneas estratégicas que conversan con lo referente al envejecimiento activo. Tal como se expresa en los ejes mencionados en este plan, se busca a través de ellos fomentar (...) “acciones de vida saludables que procuren una condición de vejez digna, fundamentada en la autonomía y la libertad de acción, así como en redes fuertes, tanto familiares como comunitarias e interinstitucionales de apoyo...” (equipo de Personas Mayores-Secretaría de Inclusión social-Alcaldía de Medellín, 2017, pág. 68). Y como lo expresa el eje tres:

(...) la generación de espacios para la promoción del ejercicio físico, las actividades lúdicas, la atención psicológica y el acompañamiento para la socialización y la interacción interpersonal, deberán promoverse a través de la implementación de acciones directas de atención a partir de las necesidades de cada población... (equipo de Personas Mayores-Secretaría de Inclusión social-Alcaldía de Medellín, 2017, pág. 72).

Así, este plan resalta que la política pública (...) “constituye un medio para que los entes territoriales gestionen las acciones conjuntas que puedan responder a las necesidades puntuales del territorio frente a los procesos de envejecimiento, buscando mantener y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos” (equipo de Personas Mayores-Secretaría de Inclusión social-Alcaldía de Medellín, 2017, pág. 5).

Ahora bien, el Decreto 1094 de 2000 de Medellín, aparece para dar implementación a los clubes de vida en Medellín, donde se reglamentan los grupos de personas mayores que han venido gestándose como organización. (Alcaldía de Medellín, 2000), el cual señala como objetivo que, una vez este reglamentado (...) “se crean espacios dinámicos con la participación de personas mayores de 50 años para desarrollar actividades educativas ocupacionales, productivas de salud, culturales, recreativas y de proyección comunitaria...” (Alcaldía de Medellín, 2000, pág. 2).

El señor Omar Enrique Álvarez (Alvarez, 2018), licenciado en artes con énfasis en danza de la Universidad Pontificia Bolivariana, estudioso y promotor de la danza tradicional en los grupos de personas mayores, participante de la red de danza para Antioquia y Medellín, afirma que:

Es a partir de los clubes de vida y su conformación legal que comienzan a proliferar las agrupaciones de danza en la ciudad, lo que ha llevado a que no solo sea un espacio de esparcimiento y mantenimiento físico, sino que además ha cobrado un valor importante la proyección artística y la formación de las personas mayores pertenecientes.

Por otro lado, el programa Canas al Aire institucionalizado bajo el Acuerdo Municipal número 44 de 31 de julio del 2010, el cual refiere que su objetivo principal es “propiciar la práctica del deporte, la lúdica y la recreación (...) teniendo en cuenta las características de la población de personas mayores...” (Concejo de Medellín, 2010, pág. 21). Se convierte en un antecedente importante, pues, como lo expresa (Alvarez, 2018):

Antes que los clubes de vida, el Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (INDER), abre al público este programa, donde, la mayoría de sus participantes eran personas mayores, quienes estaban en búsqueda de un espacio para hacer ejercicio, desde allí se comenzó a implementar los servicios de mantenimiento físico a través de danza.

En este sentido, según el contexto dado por Omar Enrique Álvarez (Alvarez, 2018) en la entrevista realizada en el 2018, los acuerdos aquí mencionados, son los que de una u otra manera han dado paso a la conformación de los espacios de ciudad para las personas mayores, vinculándolos a la práctica de la danza, la cual comienza su auge en esta década del 2000.

De esta manera, tal normatividad ha permitido establecer en Medellín un proceso de oferta institucional para las personas mayores, abriendo y sosteniendo espacios, programas y grupos que permiten el desarrollo de acciones que favorecen la calidad de vida de esta población.

4.1.3. La danza en personas mayores en Latinoamérica y Colombia, antecedentes académicos

Sobre la danza existen muchos elementos académicos que se pueden retomar para este ejercicio, sin embargo, no todos favorecen el análisis propuesto para este trabajo propiamente.

A continuación, se hace relación sobre algunos trabajos encontrados en universidades de España, Latinoamérica y Colombia, que de manera particular analizan los beneficios de la danza en personas adultas. Y es de manera particular, pues se encuentra que el análisis de estos trabajos académicos parte de otras profesiones como la educación física y la pedagogía, mas no desde la gerontología como tal. Es decir, las reflexiones que se plantean en dichos trabajos académicos hacen el paso por el beneficio de la danza desde perspectivas distintas a la gerontología, que, si bien hacen aportes interesantes, no proveen la intencionalidad académica que tiene la mirada integral del envejecimiento y la vejez, no es soportado por las teorizaciones que se han dado desde las distintas asambleas mundiales sobre envejecimiento, que de una u otra manera son las que han generado las líneas de acción respecto a este tema, de tal manera que los trabajos académicos observados para este análisis, contienen pocos elementos de estas teorías y enfoque.

Cuadro 1 Referencia de los beneficios de la práctica de la danza en personas mayores desde otras perspectivas académicas

Tipo De Trabajo	Título	Autor (Es)	Universidad	Población Objeto De La Investigación	Metodología Implementada	Observaciones Relevantes
Trabajo de grado en pedagogía, 2011	La enseñanza de la danza en adultos: una propuesta didáctica para un curso de iniciación	Nubia Villareal Barajas	Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Filosofía y Letras	10 personas adultas mayores por grupo, un solo grupo	Enfoque teórico-didáctico.	<p>Relevancia en la planeación de los cursos y talleres de danza para personas mayores, teniendo en cuenta la importancia del proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza en los beneficios que provee.</p> <p>Los elementos conceptuales de la danza y como se vinculan a los beneficios en el aspecto funcional principalmente.</p>
Trabajo de investigación doctoral en	Diseño y evaluación de un programa de intervención socioeducativa	Luz María Aranda Tapia	Universidad Autónoma de Barcelona, Departamento de Pedagogía	10 mujeres entre 56 y 77 años.	No lo define con claridad	Estrategia de educación para promoción la salud a través de la danza. Vinculación del área creativa en el desarrollo del programa. Integración de

“Educación y Sociedad”, 2005	en danza y movimiento para mujeres mayores		Sistemática y Social de la Facultad de Ciencias de la Educación			temáticas como envejecimiento, calidad de vida, danza y movimiento. Abordaje de elementos físicos y psicosociales para el desarrollo de un programa de danza en beneficio de la salud integral de las personas mayores.
Trabajo de grado en Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación y al Grado Académico de Licenciado en Educación, 2017	Influencia del baile deportivo en la creatividad del adulto mayor, dentro de un taller de baile entretenido perteneciente al programa de adulto mayor en movimiento	Nicole Alexia Westermeier Segovia	Universidad austral de Chile Facultad de filosofía y humanidades Escuela de educación física Pedagogía en educación física,	10 mujeres personas mayores (muestra), entre 60 a 80 años de un taller de baile entretenido del componente mujer y deporte, impartido por el Instituto Nacional de	Enfoque cuantitativo: recolección y análisis de datos de dos variables: baile deportivo y creatividad.	Comprensión de la teoría del envejecimiento activo y la identificación del adulto mayor activo, la participación social, y los cambios en la vejez. Énfasis en el desarrollo de la creatividad a través de la actividad física en las personas mayores, con especial acento en la relación de la danza y la creatividad. El estudio se enfatiza en cómo influye la

	del instituto nacional de deportes (ind) en la ciudad de Valdivia		deportes y recreación	deportes (IND) en la ciudad de Valdivia.		práctica del baile deportivo en la creatividad de las personas mayores.
Trabajo de grado en licenciatura en educación física y deporte, 2012	La actividad física en el adulto mayor: percepción del baile recreativo	Elizabeth Ruiz Taramuel Jazmín Lorena Ochoa Delgado	Universidad del valle Santiago de Cali, Colombia. Instituto de educación y pedagogía Área de educación física y deporte	Grupo de jubilados de la Universidad del Valle "Amigos Solares" que está constituido por 32 integrantes, de los cuales se tomó como muestra a 19 de ellos.	No se evidencia con claridad: Trabajo por un periodo de 4 meses, acercamiento y observación directa. Encuesta y cuestionarios.	Modificación y cambios en la vejez, factores de riesgo. La danza como factor protector, contribución de la danza dentro del desarrollo de la educación física por la amplitud de componentes que posee y que generan beneficios integrales en las personas mayores. Los beneficios de la práctica de la actividad física de manera regular en las personas mayores. Beneficios sociales de esta práctica regular.

Trabajo de grado en licenciatura en danza, mención pedagógica, 2015	“Los beneficios de la danza para el adulto mayor”	María José Bustos Pinchulef	Universidad Academia de humanismo cristiano, Santiago de Chile. Facultad de artes, escuela de danza.	Tres grupos de danza. Muestra: un profesor por cada grupo y tres personas de cada grupo. Los profesores también son personas mayores.	Enfoque cualitativo: interaccionismo o simbólico. Observación. Percepción de los actores de su propio proceso.	Percepción del adulto mayor en la actualidad. El aprendizaje en la persona mayor. Reconocimiento de la danza en los cambios que las personas mayores tienen por el pasar del tiempo. Los beneficios de la danza como actividad física.
Monografía de grado en maestro en artes escénicas (opción danza contemporánea), 2015	La práctica corporal en el beneficio del cuerpo en los adultos mayores	José David Forero Soto	Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá Colombia Facultad de artes asab Proyecto curricular artes escénicas	El grupo Primavera, grupo de danza folclórica, pensionados de la asociación Pat Primo. Edades entre los 50 y 80 años.	Enfoque cualitativo: investigación de acción.	La intervención de la práctica corporal en beneficio del cuerpo en personas mayores. Impacto de la danza terapia y la música terapia en las personas mayores.

<p>Trabajo de postgrado en modalidad especialización en Desarrollo Humano Con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad, 2016</p>	<p>Impacto de la lúdica en el adulto mayor</p>	<p>Cristian Camilo Angarita. Diana Carolina Torres</p>	<p>Universidad distrital francisco José de caldas, Bogotá, Colombia Facultad de ciencias y educación Especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad</p>	<p>Grupo de 12 adultos mayores pertenecientes al Hogar Gerontológico Fundación Grupo Alma</p>	<p>Enfoque cualitativo: investigación descriptiva</p>	<p>El impacto que tienen las actividades lúdicas en las experiencias de las personas mayores respeto al mejoramiento de sus condiciones de vida. El desarrollo de actividades físicas, emocionales y cognitivas a través de la lúdica y sus beneficios en el desarrollo biopsicosocial en las personas mayores</p>
<p>Trabajo de grado en Psicología por la</p>	<p>Influencia del baile recreativo en el estado de Ánimo y autoestima de personas adultas.”</p>		<p>Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción” Paraguay CDID “Centro de Documentación. Investigación y</p>	<p>Personas adultas de edades entre 20 a 65 años. La muestra quedó conformada por 200 personas,</p>	<p>Enfoque cualitativo: investigación descriptiva</p>	<p>La actividad física como medio para la prevención de la salud. Percepción de la danza como aportante a la salud física de las personas mayores, además de la variación en el estado de ánimo y autoestima de las</p>

			Difusión de la Carrera de Psicología” Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción.	divididas en tres grupos		personas mayores que practican alguna actividad física y baile recreativo.
--	--	--	--	--------------------------	--	--

4.1.4. Antecedentes del grupo focal de danza

La información resaltada en este antecedente del grupo focal, se toma del ejercicio de sistematización en los informes de seguimiento realizados por la docente encargada del mismo para el programa de Planeación Local y Presupuesto Participativo y para la corporación donde se desarrollaron las actividades del mismo. (Alzate, Documentos inéditos de la Corporación Cultural Canchimalos, 2013-2018)

El grupo *Movimiento Sénior – danza y baile para personas mayores*, surge en el año 2013 en la Corporación Cultural Canchimalos como parte de los talleres artísticos ofrecidos a la comunidad en el programa de Planeación Local y Presupuesto Participativo de la comuna 12, sector Floresta. Inicialmente fue de carácter comunitario, pues al ser un taller de formación artística ejecutado con los recursos públicos de la comunidad, los participantes del mismo no pagaban por las clases y al tallerista/docente se le realizaba la respectiva contratación por medio de la entidad que ejecutara el proyecto en el respectivo año, en este caso, la entidad responsable de ejecutar el proyecto fue la Corporación Cultural Canchimalos. El taller contaba con unas características propias que hacían parte de las generalidades del programa, la duración de cada taller era de 50 horas, las cuales se distribuían en dos clases a la semana de dos horas cada una y debía realizarse una muestra artística al final del proyecto para evidenciar el proceso realizado.

Desde el inicio el taller fue propuesto bajo la metodología de la gerontagogía, articulando el componente lúdico, sello característico de la Corporación Cultural Canchimalos. Esta metodología fue implementada dada la formación en gerontología y danza de la tallerista. El taller se denominó Bailes populares y de salón, y trabajaba ritmos y bailes tropicales y de salón como lo son: el merengue, la salsa, el son, el cha cha chá, el porro, el bolero, la bachata, entre otros ritmos empleados. La participación en estos talleres se dio de manera intermitente, contando con un promedio de 22 personas activas en el proceso.

En el año 2014 la entidad operadora de ejecutar el proyecto de formación artística de presupuesto participativo fue la Corporación Ateneo Porfirio Barba Jacob, ubicada en la comuna 10 sector centro de Medellín. El proyecto contemplaba las mismas características: duración de 50 horas y encuentros dos veces a la semana de dos horas, durante esa versión del proyecto se dio continuidad

a los procesos y talleres formativos de la comuna 12, y los talleres de la Corporación Cultural Canchimalos, entre ellos el taller de Bailes populares y de salón para adultos mayores, nombre que fue empleado en esta segunda versión del taller. Durante este proceso el grupo se fue consolidando en mayor medida, la participación era mucho más activa y el grupo se había constituido con 15 personas. En esta ocasión el grupo expresó abiertamente que no tenía intereses proyectivos y que disfrutaban mucho más de un espacio de interacción social en el cual pudieran aprender a bailar y realizar actividades bajo la metodología que se empleaba en el taller.

Para el año 2015 la entidad operadora encargada de ejecutar los procesos artísticos del proyecto de Presupuesto Participativo y Planeación Local nuevamente fue la Corporación Cultural Canchimalos. Durante esta versión se mantuvo la misma duración del taller, los encuentros por semana y la duración de las clases, con la misma docente. Para este entonces el taller ya era considerado un taller de continuidad tanto en el proceso de Presupuesto Participativo como al interior de la corporación y de su Escuela Artística Integral (EAI). Al terminar este ciclo los integrantes del grupo mostraron interés en continuar en las clases, por lo que, siendo un grupo de continuidad, ingresó a los proyectos que se desarrollaban al interior de la Escuela Artística Integral de la corporación, el taller conservaba las mismas características y continuaba siendo gratuito.

En el año 2016 y por motivos de funcionamiento interno del proyecto de Planeación Local y Presupuesto Participativo, no se llevó a cabo la ejecución del proyecto en ese año, así que durante todo el 2016 se detuvo el proceso, no obstante, se mantuvo la comunicación con los participantes del taller.

Para el año 2017 se reactiva el proyecto de Planeación Local y Presupuesto Participativo, en esta versión la entidad operadora del proyecto es la Corporación Corserba, nuevamente se dio continuidad al grupo de baile de adulto mayor. Para ese entonces el grupo volvió con mucha más fuerza, evidentemente se había constituido y tenía bases sólidas con respecto a la metodología del taller y a los intereses de los participantes, en este proceso se sostuvo ante la entidad operadora la característica de danza social del grupo desarrollada en los años anteriores. Al finalizar este proceso de Presupuesto Participativo el grupo manifestó el deseo de dar continuidad a las clases, así que se concertó continuar con las clases los mismos días a la semana, pero con una duración de hora y media, las clases tendrían un aporte voluntario.

En el año 2018 el grupo de baile de adulto mayor no fue seleccionado en el proyecto de Planeación Local y Presupuesto Participativo, lo que permitió decidir con los participantes del taller dar continuidad al proceso. Para el 2018-2 los participantes del grupo que fluctuaban entre 10 y 15 personas y quienes comenzaron a invitar otras personas que desearan participar en las clases. Durante este año se comienzan a implementar algunas salidas a diferentes espacios de cuidado, lo que generó buena acogida e interés en lo cultural y social por parte de las participantes del taller.

En la actualidad – año 2019- el grupo se mantiene y se ha consolidado con 10 participantes, todas mujeres, las cuales continúan asistiendo a las clases dos días a la semana, la clase continúa teniendo una duración de hora y media y actualmente se trabajan muchos más ritmos y géneros musicales, la metodología ha sido modificada pero se mantiene en esencia y el grupo continúa sin interés proyectivo, abiertamente manifiestan el interés por mantener el grupo bajo la característica de danza social. Teniendo en cuenta la trayectoria del grupo se decide entonces ponerle un nombre y se toma la decisión grupal de llamarlo: *Movimiento Sénior – danza y baile para personas mayores* (Alzate, documentos inéditos elaborados por la estudiante, 2019).

4.2. Bases teóricas

4.2.1. Enfoque general sobre el envejecimiento activo

4.2.1.1. Fundamentos

Desde el marco internacional como referente para abordar el envejecimiento, se contempla la definición que ofrece la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre un envejecimiento activo más allá de saludable, pues amplía este concepto poniendo la salud como un componente, mas no como el todo del proceso. La OMS define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2011, pág. 16).

“El término «activo» hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra”. (...). (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2002, pág. 79). De esta manera, se concibe el envejecer dentro de una sociedad que a su vez es la que permite dicho proceso y provee ciertas oportunidades para que se dé activamente. Esta característica es la que determina la diferencia entre los imaginarios sociales que cobija un sinnúmero de condicionamientos sobre el envejecimiento y la etapa de la vejez referidos a la inutilidad, la incapacidad, la no productividad y la enfermedad, en contraste con la posibilidad de construir un proceso con todas las oportunidades de contribución social, económica, cultural, política, entre tantos, siendo las personas mayores protagonistas de este proceso.

En cuanto al término de salud, la OMS considera que:

(...) El término «Salud» se refiere al bienestar físico, mental y social (...). Por tanto, en un marco de envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven las relaciones

entre la salud mental y social son tan importantes como los que mejoran las condiciones de salud física. (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2002, pág. 79).

Está claro que, bajo esta premisa, se puede analizar los siguientes aspectos pertinentes para este trabajo:

El envejecimiento es dado en todas las poblaciones, cómo en cada individuo. Sus características dependen de la forma en como las sociedades y poblaciones desarrollen su cotidianidad respecto a su forma de vivir, de relacionarse con el entorno y el ambiente, además de cómo se movilizan las oportunidades para tener condiciones adecuadas de vida que permitan la satisfacción de las necesidades básicas. Es así como el envejecimiento es diferencial acorde a cómo cada sociedad perciba y ofrezca oportunidades para el desenvolvimiento de las personas que la conforman. No es lo mismo hablar de envejecimiento en una sociedad como la europea o asiática, que hablar de este en sociedades latinoamericanas, dado que las condiciones en cómo se vive en cada una de ellas son completamente diferentes de acuerdo a los aspectos culturales, económicos, políticos, religiosos, ambientales, incluso los distintos acontecimientos históricos que han marcado cambios coyunturales.

En el caso particular de Colombia, la forma en cómo se percibe el envejecimiento en la zona atlántica es muy distinta a como se percibe en la zona andina. La percepción que se tiene varía altamente de acuerdo a la topografía, el medio ambiente, las condiciones sociosanitarias, así como las costumbres y tradiciones que se tienen, desde los hábitos alimenticios, las formas del cuidado de la salud, las maneras en cómo se usa el tiempo libre, la forma en cómo se concibe el mundo (cosmogonía), entre otros, lo cual afecta de manera directa el proceso de envejecer.

De otro lado, se debe considerar los grandes cambios que han tenido los países latinoamericanos, como en el caso Colombia, en temas de los conflictos armados, las guerras, las migraciones, los desplazamientos rurales y urbanos, lo cual, en una manera profunda ha generado cambios en la urbanización de las ciudades, en la estructura familiar y los roles que allí se tienen, en el trabajo, la educación, entre otros. Mirar estas condiciones que se han dado a través del tiempo, permite analizar algunas de las razones por las cuales las personas mayores de la actualidad tienen una forma de envejecer particular atravesada por su condición genética, su rasgos de personalidad, el sistema familiar de donde vienen, la educación obtenida a lo largo de su vida, el acceso al empleo

y sistemas de salud, entre otros, pero que a su vez conservan ciertas características comunes debido a estos aspectos coyunturales del país. Un ejemplo claro son los cambios en la estructura familiar lo cual ha hecho que los roles también se transformen y se asuman otras posturas a nivel social, caso que se puede ejemplificar con el rol transformado de las mujeres, quienes ya no son solo aquellas que atienden el hogar en los oficios domésticos y la crianza de los hijos, sino que ofrecen un soporte económico en muchos casos, además se perciben como hacedoras sociales y culturales en tanto comienzan a realizar aportes valiosos desde sus saberes, experiencias y motivaciones particulares, adicional a las condiciones profesionales, accediendo a espacios antes no permitidos como lo laboral, lo académico, lo político, lo cultural y lo artístico.

Cierto es, que en medio del envejecer en sociedad, el individuo va construyendo su propio proceso, pues si bien en cada uno están arraigados los constructos sociales y culturales, cada persona asume su vida con las posibilidades y oportunidades que tiene para desarrollar su proceso, sumando a ello las condiciones bio-fisiológicas de la persona, además de las características propias desde lo psicoafectivo. Al momento de abordar un trabajo grupal como es el caso de la agrupación que hace referencia este trabajo, es necesario contemplar estas condiciones que favorezca el sentido del envejecimiento que se impregna en la acciones a emprender.

4.2.1.2. Pilares del envejecimiento activo.

Como bien lo señala la (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2002) el envejecimiento promueve oportunidades en salud, participación y seguridad. A continuación, se propone un breve análisis de estos componentes.

Hablar de salud no se refiere solo a la ausencia de la enfermedad, sino al sentido del bienestar en las diferentes dimensiones del ser, es decir, un bienestar físico, emocional, mental, social, y hasta espiritual. Alrededor de ello, lo que se pretende desde la concepción de envejecimiento activo es precisamente promover en las personas que envejecen, es decir, en todas las etapas de la vida, unos comportamientos saludables que favorezcan inicialmente un desarrollo adecuado de estos componentes del ser, buscando llevar un estilo de vida con acciones que procuren

dicho bienestar, entre las cuales se pueden contemplar los hábitos alimenticios, la práctica de alguna actividad física así como de actividades de esparcimiento y recreación, la formación permanente en diferentes campos, el relacionamiento positivo en los grupos primarios (familia y escuela) y en la sociedad en general (comunidades). En este sentido, abordar la salud desde esta mirada, significa establecer hábitos y costumbres que desde temprana edad den cuenta de un estilo de vida saludable, que en este paso por cada etapa favorezca un buen envejecer, de tal manera que al llegar a la etapa de la vejez se prevengan y eviten riesgos que conlleven a la aparición de enfermedades que deterioren el estado de salud y bienestar. Esto en otras palabras, se refiere a la promoción de estilos de vida saludables para reducir los riesgos y factores negativos que hagan daño al bienestar de las personas.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2002) (...) “Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es un objetivo primordial...” (pag.79) considerando estos como los dos aspectos que permiten un proceso de vida saludable y activo. Mantener estos dos elementos en un estado adecuado a través de acciones que mitiguen riesgos, posibilita al individuo llegar a una vejez con una capacidad funcional adecuada lo que da cuenta de la independencia, así como la capacidad mental que refiere la autonomía, evitando la discapacidad o disfuncionalidad.

En el caso de la vejez, hablar de optimizar la oportunidad en salud es prevenir en lo posible las consecuencias de las enfermedades que ya hayan aparecido en esta etapa, buscando que desde la detección temprana y la prevención de los riesgos que estas puedan tener, se pueda ofrecer alternativas de mitigación de dichos riesgos en el estado de la salud.

Para ello es necesario contemplar desde esta mirada, la prestación adecuada del servicio en salud, donde las entidades prestadoras de este servicio, las políticas nacionales en salud y bienestar, y las entidades sociales que apoyen dicho servicio, realicen la promoción y prevención adecuadas a las necesidades de cada población, además de prestar un efectivo servicio para atender la enfermedad y reducir su estado crónico, ocupándose además, de las personas que por su estado de salud ya no puedan cuidarse por sí mismos. En este sentido, abordar el tópico de estilos de vida saludable, debe apuntar a la reducción de factores de riesgo que afecten la salud, prevenir la aparición de enfermedades crónicas, promover acciones para el buen desarrollo y manteniendo de la autonomía y la independencia.

Ahora bien, las oportunidades para que ello pueda darse, deben ser contempladas inicialmente por las dependencias del Estado, máxime si se contempla que la salud es un derecho fundamental, (Congreso de Colombia, 2015) en Colombia a través de su carta magna y las diferentes leyes y políticas de salud. De esta manera, es el Estado quien debe procurar desde sus políticas nacionales y locales, promover la construcción de espacios y entornos que favorezcan la salud y el bienestar. Así mismo, los programas locales, en este caso Medellín, deben contemplar las oportunidades para que, tanto personas envejecientes, como personas viejas, tengan acceso a los servicios de diferente índole que contribuyan al bienestar y las prácticas saludables.

Bajo este contexto, la práctica regular de la danza como actividad social que realizan las personas mayores en el grupo focal de este trabajo, da cuenta de dichos espacios y acciones que posibilitan tanto la prevención de la enfermedad, como su mitigación, además del mejoramiento y mantenimiento de los factores saludables en la vejez, pues la danza es el medio a través del cual las personas que la practican encuentran un lugar para los vínculos sociales que favorecen el relacionamiento dentro de un contexto particular como lo son las agrupaciones artísticas. Al llegar a este punto, se puede entender que la danza, como actividad que favorece condiciones físicas, funcionales, cognitivas, emocionales y sociales, hace un valioso aporte al proceso de envejecimiento activo bajo la concepción que aquí se plantea. Como factor protector de la salud, la danza es una herramienta que busca el enriquecimiento funcional en cuanto da la oportunidad de mejorar dicha condición en las personas mayores a partir de las acciones danzadas que se emprenden desde el entrenamiento de los aspectos físicos como la coordinación, el equilibrio y la resistencia. Pero, además, y con un mismo nivel de importancia, la danza como mediador entre la cultura y el ser humano, se convierte en un facilitador de los procesos de participación social de los adultos mayores, promoviendo estados de bienestar en cuanto a las dimensiones: emocional, afectivo, relacional y social.

Quiere decir esto que, en la búsqueda de la optimización de oportunidades para la salud, la práctica de la danza, se convierte en una de las oportunidades para la optimización del estado de salud y bienestar de las personas mayores y de todo aquel que la práctica.

4.2.1.3. Envejecimiento y sociedad. La participación social

El envejecimiento no debe ser entendido como algo que se padece, como algo extraño a uno mismo, y que alguien se ocupa de atender y entender desde afuera de nosotros mismos. Se habla de envejecimiento activo, se habla de autonomía y de capacidad crítica para poder participar e intervenir. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2011, pág. 319)

La participación se hace y se construye en la medida que se reconoce al ser humano inmerso en una sociedad, como una persona que interactúa con otros y con su entorno, para lo cual desarrolla habilidades que le permiten dicha interacción y que se van fortaleciendo o no de acuerdo a las oportunidades que el medio donde se desenvuelve le ofrece. Quiere decir esto que, las personas crecen en un medio determinado, rodeadas de otros seres que generan un entorno particular, el mismo que está dotado de oportunidades para desarrollar las capacidades para estar en sociedad. Oportunidades como educación, recreación, trabajo, entre otras, las cuales van sujetas a los derechos fundamentales de los lineamientos de cada región y cada país. De hecho, basados en estos lineamientos constitucionales se logra dotar a los seres sociales de acciones que favorecen su vida en sociedad, a partir de la reglamentación de estas desde las políticas nacionales y locales. En el caso de la participación social y democrática, Colombia ofrece dichas oportunidades desde la exposición sobre (...) “el derecho a participar en la conformación, ejercicio y control del poder político...” en el artículo 40 de la constitución política (Corte Constitucional Consejo Superior de la Judicatura, 2016, pág. 20). Ahora bien, no todos los entornos posibilitan dichas oportunidades para todas las personas, pues el desarrollo de estas oportunidades no solo va ligado a los asuntos legislativos, sino a la conformación misma de cada sociedad, donde las prácticas sociales, culturales, económicas, religiosas, entre otras, poseen una extraordinaria carga al momento de llenar de posibilidades a las personas para el desarrollo de las capacidades que favorecen su vida en sociedad.

Algunos imaginarios colectivos presuponen sobre la etapa de la vejez unas consideraciones adheridas a ideas de enfermedad, inutilidad e incapacidad, los cuales no son simple expresiones sociales, pues han sido provocados en gran parte por la división de las etapas de la vida de acuerdo al nivel de productividad que se tiene en ellas, basado en gran medida en la conformación que cada

país tiene de los sistemas económicos, laborales y productivos. Siendo así, se ha dado a cada etapa de la vida unas características determinadas que señalan el nivel de productividad ligado a la economía, lo cual ha hecho que la etapa de la vejez se vincule a la inactividad debido a los procesos de retiro laboral, donde se supone ya no hay la producción económica que pueda favorecer a un país. De allí que se considere la etapa de la vejez como el momento de inutilidad, improductividad, inactividad.

Ahora bien, a pesar de estas consideraciones que aún prevalecen como cargas sociales, de manera progresiva se han venido dando cambios significativos en cuanto a la participación social de las personas mayores, esto gracias a los cambios en las políticas nacionales y locales, que han favorecido la transformación de muchos de estos imaginarios culturales a favor de la activación de la vejez, donde se ofrecen garantías y oportunidades de seguir aportando a la sociedad como personas activas, fortaleciendo la mirada desde enfoques como el desarrollo humano, las trayectorias de vida, el curso de vida, permitiendo que la participación sea dada de manera continua a lo largo de la vida.

Es así, como ahora se pueden observar temas de inclusión vinculados a la incursión de las personas mayores a sectores que anteriormente no se les permitía, como ejemplo a las actividades académicas, deportivas, culturales, entre otras. Estos procesos de inclusión han permitido que se definan también las formas y calidad de la participación de las personas mayores en la vida social, comunitaria, política, familiar, cultural, recreativa, no solo por dar relevancia a la prevención del deterioro en dicha etapa, sino como forma de continuar la vida fortaleciendo sus capacidades sociales y llenando de significado sus experiencias.

Dentro de las formas de participación existen las que van ligadas a la construcción de relacionamientos cotidianos y el desarrollo de actividades habituales, las cuales forman parte de la esencia social del ser humano, y que en la vejez, cobran un relevante sentido en tanto se convierten en soporte y apoyo de esta etapa, así, las relaciones familiares y comunitarias son un buen ejemplo para este caso. Otra forma presente de participación para esta etapa es la vinculación a espacios sociales como clubes, grupos, redes, entre otras, en donde se potencia la capacidad de relacionamiento entre pares, encuentros cargados de autorreconocimiento, pues es en estos, donde cabe la reciprocidad de las miradas como iguales, es decir, donde cada persona se reconoce en su proceso de vida gracias a la existencia de los demás que también están viviendo dicha etapa. De otro

lado, existe el nivel de participación mucho más estructurado donde la persona mayor se vincula a espacios de amplia responsabilidad social como pueden ser las asociaciones y los grupos políticos. En todos los casos, cabe resaltar que los relacionamientos y la vinculación a los diferentes espacios de participación, tienen unas características generales propias de esta etapa de la vida como, por ejemplo, el tejido de redes sociales, la reciprocidad en la relación dada por la horizontalidad, la posibilidad de ganancias significativas, la oportunidad de compartir experiencias de vida, el protagonismo que se adquiere en su propia historia, el fortalecimiento de la autonomía e independencia, el sentido de los roles sociales que se conjugan, las motivaciones que van ligadas al interés, entre otras.

Para el caso de este trabajo, se hace hincapié en la importancia que tiene la participación social de las personas mayores en los grupos culturales y artísticos, resaltando el valor que ofrece el tejido social que se construye en estos; el sentido de voluntariado que adquiere en tanto es decisión de las personas estar en estos grupos a diferencia de la imposición para estar, lo cual hace que su participación sea más auténtica, pues nace de su propio interés y necesidad; la fuerza que adquiere la reciprocidad, lo cual determina la construcción colectiva que se basa en dar y recibir; el grado de intimidad que se adquiere en este tipo de agrupaciones dada por el tipo de experiencias que se logran como colectivo social, siendo aún más significativo cuando la vinculación se da por las prácticas artísticas, las cuales a su vez ofrecen oportunidades de encuentro desde lo íntimo personal

4.2.1.4. Prevención del deterioro bio-psico-social y promoción de la salud.

(...) la prevención es posible a cualquier edad y (...) poner en marcha las medidas adecuadas en este terreno va a contribuir a mejorar, no sólo la calidad de vida de las personas mayores, sino que también va a ser rentable en términos económicos al reducir gastos derivados de la morbilidad prevenida. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2011, pág. 246)

La prevención, como bien se nombra aquí, no aborda solo temas relacionados con la mitigación de los efectos de la enfermedad en la etapa de la vejez, sino que, motiva a pensar que

debe ser una acción constante y consciente que fomente el bienestar de la población en general en términos integrales. Ello supone, además de la normatividad que regule dichas acciones, una disposición de las personas para activar las rutas de prevención, generar factores que protejan su salud y su bienestar, acceder a los servicios que promuevan dichas prácticas.

Ahora bien, como se ha dicho en otros contextos, no siempre se han dado las garantías para que estos actos legislativos que rigen los términos de la salud se ejecuten de manera apropiada y se pongan en marcha programas y servicios adecuados, es decir, con herramientas suficientemente pertinentes a las necesidades de cada localidad. De hecho, en lugares como Medellín la prestación del servicio de salud basa su atención en términos de asistencia y mitigación de la enfermedad, haciendo medianos esfuerzos por incorporar en el sistema de prestación de servicios de la salud aspectos como la promoción y la prevención, especialmente para la población infantil y las madres gestantes. De esta forma, los temas de prevención con un enfoque de envejecimiento difícilmente se perciben en los programas de salud, y menos aún la prevención en la etapa de la vejez, lo que deja entrever nuevamente que, bajo los constructos sociales, se vincula la vejez con la enfermedad, haciendo que los servicios de salud enfatizen sus programas a la atención de la enfermedad, mas no a la superación de la misma, ni mucho menos a la prevención o la promoción de la salud y del bienestar.

Por otro lado, en Medellín han surgido de manera alternativa, otras formas de vincular a la vejez a los asuntos de la promoción de la salud, en tanto entidades como el Instituto de Deportes y Recreación (INDER) ofrece programas que así lo favorecen, no solo para la población de personas mayores (programa canas al aire mencionado anteriormente), sino para la población en general, basando su hacer en el enfoque de curso de vida, lo cual hace que la prevención y la promoción se vaya convirtiendo en un ejercicio de aprendizaje constante, fortaleciendo hábitos de vida saludable y fomentando capacidades que se instalen de manera permanente en las personas, para que así se generen condiciones que se convierten en costumbre sobre el cuidado de la salud y la promoción del bienestar integral.

En este caso, el análisis de los beneficios que trae la danza, ofrece la posibilidad de resaltar esta práctica como un factor protector de la salud y del bienestar, pues si bien las manifestaciones de las condiciones de la salud se expresan principalmente desde el cuerpo, el bienestar integral supone unas condiciones igualmente saludables en dimensiones como lo cognitivo, mental,

emocional, relacional, psicoafectivo, además de lo funcional y biológico. “Las ventajas de una actividad física mantenida son múltiples y actúan en diferentes campos. Constituyen una realidad en todo lo referente a prevención primaria...” (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2011, pág. 246). Este apartado ofrece una importante consideración al mantenimiento de la salud a través de la actividad física. En este caso la danza se considera una de las actividades del mantenimiento físico más completa, pues integra el cuidado cardiovascular además de la protección osteomuscular, la función cerebral, la orientación espaciotemporal. Esto dado que desarrolla y fortalece características corporales como la resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio y fuerza, las mismas condiciones que, en algunos deportes, son desarrolladas de manera separada. Aquí, la danza cumple un papel integrador, pues pone a favor de la persona las condiciones para que potencie estas capacidades, que en última instancia protegen su salud y generan bienestar.

La edad nunca va a ser una contraindicación para practicar ejercicio físico de la forma más adecuada para cada persona. Esta actividad incluye desde el simple paseo hasta la práctica no competitiva de algunos deportes como la natación, la marcha, el ciclismo, la gimnasia o el golf, entre otros (...) Salvo que existan contraindicaciones evidentes ligadas a patologías específicas y conocidas, cardíacas, neurológicas, respiratorias o referidas al sistema osteoarticular, la recomendación debe ser positiva. Incluso en algunas de estas situaciones la práctica deportiva razonablemente programada puede contribuir a mejorar la calidad de vida de estas personas, así como su situación funcional. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2011, pág. 247)

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, como lo dice el texto anterior, es una recomendación positiva para las personas mayores, pues se convierte de inmediato en un factor protector de su bienestar, favoreciendo sin duda alguna, la calidad de vida de manera más integral. La danza como actividad física se convierte en un elemento para favorecer el desarrollo de factores protectores de la salud, y generadora de condiciones integrales (bio-psico-sociales) que mejoran las condiciones de vida de las personas que la practican con regularidad.

4.2.1.5. La educación permanente.

El marco de referencia dado por el concepto de «aprendizaje a lo largo de toda la vida» debe generar una educación sin límites. Esto significa oportunidades abiertas, flexibles y personalmente pertinentes para desarrollar el conocimiento y adquirir las competencias y actitudes que los adultos necesitan y quieren en todas las etapas de su vida. Esto implica ofrecer contextos y procesos de aprendizaje atractivos y pertinentes para los adultos como ciudadanos activos en el trabajo, la familia, la vida comunitaria y, no menos importante, como personas autónomas que construyen y reconstruyen sus vidas en culturas, sociedades economías complejas y rápidamente cambiantes. (Instituto de la UNESCO para la Educación a lo Largo de Toda la Vida, 2010, pág. 14)

Bajo estas consideraciones, se resalta la importancia que tiene la educación a lo largo de toda la vida para la vinculación permanente en la sociedad, máxime si se concibe al ser humano como social por excelencia. En lo referente a la práctica cultural y artística que la danza posibilita a las personas mayores, siendo este un proceso de educación informal, atrae la atención por el desarrollo integral del ser humano en su condición de herramienta para la transformación social. Así, el desarrollo del conocimiento y la adquisición de nuevas competencias y habilidades, tanto como el sostenimiento de las ya obtenidas en el transcurso de la vida, se convierte en un fundamento favorecedor para la continuación del aprendizaje en la etapa de la vejez.

Ahora bien, la danza expresada como medio de transformación social, dicho anteriormente se convierte a su vez en una oferta atractiva de inclusión social para las personas mayores, más allá de la condición del aprendizaje de las formas y expresiones danzadas, se constituye en la excusa para abrir las puertas de la sociedad en esta etapa, es decir, permite la proyección social de las personas mayores desmitificando los temas relacionados con la improductividad, la inutilidad, el aislamiento, entre otros, generando una participación activa en la vida familiar, comunitaria, cultural y social, facilitando el sostenimiento de la autonomía como ciudadanos activos, que continúan aportando a la sociedad desde su experiencia, conocimiento, expresiones y relaciones.

En los procesos danzados que llevan los grupos artísticos, existe la ventaja de ser generados desde el interés de las personas mayores de pertenecer a estos, lo que permite que la experiencia de aprendizaje sea mucho más consciente, pues contiene el carácter de la voluntad y de aprender desde el deseo. Esto apoya el proceso de enseñanza, pues facilita las condiciones que se proponen para este, considerando además, las necesidades particulares y las características personales de quienes llegan a estos espacios de formación. Cabe resaltar que, la experiencia acumulada y los conocimientos que se han aprendido a lo largo de la vida, hacen que la experiencia de danza de las personas mayores adquiera un sentido más profundo, pues es allí donde se comparten y se ponen a favor de los demás dichos acumulados, lo cual ayuda a definir los propósitos mismos del proceso de enseñanza y se dé un significado de vida al aprendizaje como tal.

4.2.2. Enfoque general sobre la Danza

Son muchos los autores que han expuesto un concepto propio sobre la danza como técnica y como expresión, no obstante hacer referencia a un concepto único de la danza es un tanto complejo, ya que, se podría decir que la danza nace con la propia humanidad, es decir, esta es un fenómeno universal pues está presente en todas las culturas, las etnias y se ha visto plasmada en las diferentes civilizaciones. Por tanto, como lo refiere (Ruso, 1997) la danza es considerada como una de las expresiones del arte más antiguas. Por medio de la danza se expresan sentimientos de amor, ira, dolor, tristeza, ideas, vida y muerte. La danza es empleada no solo como agente liberador de tensiones emocionales, sino, de rituales mágico religiosos y artísticos.

Claramente la danza es un fenómeno y una expresión que habita en todas las culturas y tiene múltiples formas expresivas y de orden artístico, las cuales han aportado durante toda la historia de la humanidad elementos clave para su desarrollo como sociedades. Así pues, la danza tiene adyacencia tanto conceptual como de manera interrelacional, ya que, está en sí misma habita en la cotidianidad y, en la mayoría de las ocasiones las danzas tradicionales son representativas en sí por su contenido histórico, haciendo referencia cultural a sucesos y momentos de una época determinada, y puede ser establecida como concepto desde diferentes ámbitos: antropológico, psicológico, pedagógico, sociológico, artístico, musical y en este caso gerontológico.

Como se mencionó antes, definir la danza es una tarea compleja, sin embargo, se hace hincapié en dos referencias que, podría decirse, plasman de manera concisa el concepto de danza.

La The Encyclopedia Britannica vol.VII como lo cita (García Ruso H. M., 1997) define que:

La danza puede definirse como la actividad espontánea de los músculos bajo la influencia de alguna emoción intensa, como la alegría social o la exaltación religiosa. También puede definirse como combinaciones de movimientos armónicos realizados sólo por el placer que ese ejercicio proporciona al danzante o a quien lo contempla. Se trata de movimientos cuidadosamente ensayados que el danzante pretende representen las acciones y pasiones de otras personas. En su sentido más elevado, parece ser para el gesto-prosa lo que el canto para la exclamación instintiva de los sentimientos. (pág.16)

Entre tanto, el otro concepto según lo expresa (García Ruso H. M., 1997) afirma que:

Podemos definir la danza como arte en producir y ordenar los movimientos según los principios de organización interna (composición de movimientos en sí mismos) y estructuras (disposición de movimientos entre sí) ligados a una época y a un lugar dado, con el fin de experimentar y comunicar un mensaje literal, como el ballet. (pág.16)

Cabe resaltar, que al hablar de la danza como concepto debe tenerse en cuenta el término baile, pues, aunque son acepciones y pueden presentar sinonimia, ambas hacen puntualizaciones y diferenciaciones que caracterizan la una de la otra, como menciona (Vahos J, 1997), el termino danza hace referencia y es empleado cuando un grupo ejecuta coreografías montadas y preparadas con un fin específico, las cuales son ensayadas para ser presentadas ante un público, es así, que a éste se le denomina grupo de danzas; diferente del término baile, el cual hace referencia a la actividad corporal que se realiza de manera recreativa, lúdica y placentera, la cual puede ejecutarse de manera amistosa, amorosa o festiva, en la que se comparte corporalmente con una o diferentes personas al ritmo de la música.

4.2.2.1. Danza –baile- social

La danza o baile social como se mencionó en el apartado anterior hace referencia a la práctica del movimiento corporal de manera espontánea y festiva, así mismo puede ser ejecutada como actividad de tiempo libre y ocio, ésta se adscribe en las dimensiones de la danza, en tanto se hace referencia a la dimensión del ocio en donde se emplea el movimiento como hilo conductor para el mantenimiento físico, la ocupación del tiempo libre para el bienestar y el relacionamiento con otras personas. Su práctica se ve frecuentemente en las asociaciones comunales, clubes de vida, academias y corporaciones culturales.

Igualmente puede adscribirse a la dimensión educativa, en tanto cumplan ciertas funciones que favorecen el desarrollo y mantenimiento del funcionamiento corporal, potenciando el desarrollo y sostenimiento integral de las personas como es el caso del grupo *Movimiento Sénior – danza y baile para personas mayores*, pues permite el trabajo anatómico funcional el cual mejora la capacidad motriz, el reconocimiento desde la conciencia de sí mismo como del entorno, entre otros aspectos que serán abordados posteriormente. Se resalta que, la danza o baile social se adapta a la música de cada época, es decir, es cambiante, dinámica y cíclica.

4.2.2.2. Danza proyectiva

Se habla de danza proyectiva cuando los movimientos aprendidos y ejecutados en un esquema coreográfico son estudiados y llevados al escenario para ser presentados a un público, es decir un baile tradicional, por ejemplo, en el caso del baile de la cumbia de la región atlántica es una expresión cultural danzada de manera espontánea, pero al momento de ser representada en un escenario o desfile deja de ser un baile y se convierte en una danza, es decir, el acto proyectivo convierte el baile en danza; en este sentido la danza proyectiva puede adscribirse también en la dimensión educativa, ya que proporciona elementos de conocimiento de sí mismo y del entorno: espacio escénico, tiempo, ritmo, intencionalidad y musicalidad, capacidad motriz y estética, entre

otros componentes que genera la práctica de la danza proyectiva. Esta forma de danza también se adscribe a la dimensión artística en donde es considerada una forma de arte y debe cumplir con ciertos requerimientos que posibiliten obtener un nivel de profesionalismo en tanto que las obras coreográficas, la estética, la producción y el escenario deben dar cuenta de una calidad artística.

4.2.2.3. Cuerpo y espacio de las personas mayores

Se puede afirmar que todas las personas bailan y tienen ritmo, porque evidentemente existe en el ser humano un ritmo natural, las pulsaciones y latidos del corazón marcan en sí un ritmo interno, un tempo. El hombre a través de la historia de la humanidad ha estado relacionado con los ritmos vitales: los ciclos lunares, las cosechas, la menstruación, las estaciones, entre tantos. Todos y cada uno de ellos proporcionan en los seres humanos la utilización del cuerpo como forma de lenguaje, por tanto el cuerpo y el espacio de los bailarines y danzantes, en este caso de las personas mayores, parten del acercamiento y conocimiento de su propio cuerpo hacia su entorno más cercano y comienzan a comprender y tomar referencias del espacio físico e histórico-virtual, entendiendo éstos como el conjunto de circunstancias en los que se produce el hecho corporal y, se alcanza debido a las mismas características como lo son: el tiempo, las diferentes dinámicas corporales individuales y grupales, así como las relaciones con sus pares.

Hablar de cuerpo y espacio hace referencia a tres elementos que están presentes y que su interconexión establece la manera en que se relacionan con el movimiento: espacio, tiempo y energía, estos tres elementos son inseparables y cotidianamente son experimentados a través de los movimientos del cuerpo. (Dropsy, *Vivir en su cuerpo: Expresión corporal y relaciones humanas*, 1987), plantea que: “La relatividad del tiempo, del espacio y de la energía puede ser vivida de manera consciente en nuestros movimientos y convertirse, de este modo, en una experiencia inmediata y precisa, con la condición de que le prestemos la suficiente atención” (pág.40).

El cuerpo y el espacio de las personas mayores en la danza y en el baile se estructura, en principio a partir de su propia actuación, es decir, se desarrolla de acuerdo a sus propias ideas y conceptos previamente aprendidos, a su originalidad, espontaneidad y expresividad, y claro está, a

su manera de ser y los factores de los que dispone en el medio para su desarrollo expresivo. Por tal motivo se pueden percibir dos formas de comprender el cuerpo y el espacio: espacio personal y espacio general, el espacio personal o cinesfera es precisamente el área que rodea o delimita el espacio vital del individuo, y el espacio general hace referencia a toda el área que dispone la persona para compartir, bien sea en grupo durante la clase, la sesión de danza o el espacio que se comparte de manera común en la cotidianidad.

En ocasiones, algunas personas mayores suelen tener cierta preferencia al usar únicamente su espacio personal al momento de bailar o danzar, acción que limita la expansión y las posibilidades de los movimientos, es en este momento, es donde el docente de danza o gerontólogo debe estimular y ampliar la gama de movimientos, ya que esto puede ser un factor de falta de confianza en la ejecución de los movimientos propuestos o en la expresividad del adulto mayor. (Dropsy, Vivir en su cuerpo: Expresión corporal y relaciones humanas, 1987) afirma que: “¿En qué medida la imagen del propio cuerpo es una imagen de sí mismo?” (pág.42). En este sentido, se hace mención al término *cuerpo expresivo* el cual hace referencia , no solo al cuerpo humano en su totalidad, pues expresar con el cuerpo es mucho más que mover los brazos, las piernas y la cabeza; el cuerpo expresivo permite representar, contar historias, ideas y emociones, generar una expresión de sí mismo, de tal manera que ello evidencia la forma en que los adultos se perciben así mismos, lo cual se relaciona directamente con los auto esquemas, pues a través de dicha percepción se refuerzan los mismos, de allí la importancia de la capacidad del docente o gerontólogo para aprender a explorar esa presencia corporal en los adultos a través del movimiento, la comunicación y lenguaje corporal dentro del espacio íntimo y personal donde el adulto mayor pueda desenvolverse tranquilamente y posteriormente favorecer su participación en un espacio compartido o espacio general.

Es importante tener conciencia, de que el cuerpo humano es un instrumento de inmensas capacidades expresivas, las cuales hacen de la motricidad una herramienta estética, ética y política, entendiendo esta como la postura que asumen en cuanto al dominio corporal, su capacidad y postura frente al mundo, esto permite tener plena conciencia del vasto universo estético-motriz que es el cuerpo. ¿Cómo podemos despertar el cuerpo de los automatismos y de la rigidez del diario vivir?

4.2.2.4. El aprendizaje de la danza en el adulto mayor

Sin duda alguna, hablar del aprendizaje de la danza en el adulto mayor inmediatamente conlleva a pensar en todas las teorías y en la relatividad de las causas del envejecimiento, pues, se parte de una base biológica, la cual influye favorablemente o no el entorno social, es decir, todas las personas, como bien se ha mencionado anteriormente pueden bailar, no obstante debe tenerse en cuenta al momento de realizar el trabajo corporal las capacidades físicas y biológicas de los participantes, en cuanto a patologías y posibles limitaciones físicas que puede poseer la persona, para determinar y asignar en ella el ejercicio dancístico específico y acorde a sus necesidades y capacidades. Así pues, uno de los principales objetivos de la enseñanza de la danza con los adultos mayores es ofrecer en primera instancia posibilidades de recreo personal y sobre todo oportunidades de esparcimiento, entendidas éstas como actividades que permitan la ocupación del tiempo libre y el ocio, bien sea en una atmosfera competitiva o no competitiva como es el caso de danza proyectiva o de danza social, de tal manera que cada persona pueda encontrar placer o satisfacción en su propio aporte danzado.

Al emprender el proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza en el adulto mayor se pretende alcanzar diferentes factores, a parte del goce y el disfrute, uno de los objetivos es conseguir un mejor control sobre el propio cuerpo, pues la conciencia de este como presencia física e instrumento de comunicación forma parte esencial del proceso enseñanza y aprendizaje de la danza, poniendo como factor imperativo la importancia del movimiento, cuando se encuentra en las personas mayores procesos degenerativos que dan cuenta de la reducción en la movilidad, lo que a su vez pone en alerta la seguridad para desplazamientos y locomoción en términos del movimiento danzado, y desde lo contrario cuando se encuentra en los adultos las posibilidades de moverse por sí mismos.

Desde el proceso de enseñanza el docente de danza o gerontólogo, debe considerar el movimiento desde estos términos, de tal manera que aquello imperativo sea también, el cuidado corporal desde la conciencia de sí mismos.

En cualquier etapa de la vida se puede reconocer en el cuerpo el aprendizaje, sin embargo, es en la adultez y en la vejez en donde se puede reconocer en el cuerpo las huellas que han dejado los años, por tal motivo, a través del ejercicio danzado se influye en el mantenimiento cognitivo, psicomotor, funcional, recreativo, comunicativo y por supuesto músico-danzado. Como bien es sabido el proceso de envejecimiento conlleva a un detrimento tanto físico como cognitivo y según lo refiere (Hurtado S, 2003) “esta disminución de las facultades intelectuales se ve compensada por factores de experiencia y de profesionalidad; los individuos que siguen entrenando su sistema nervioso y su mente, resisten mejor los factores de involución cronológica” (pág.98).

Por tanto, el poder ejecutar un movimiento bien sea bailando o danzando conduce a una aceptación que puede tener repercusiones importantes para los adultos mayores a nivel social, en cuanto se reconocen como agentes participativos de un espacio educativo, lúdico recreativo, afectivo y relacional, como lo afirman (Packer & Leese, 1982) “La danza como educación debe ser una experiencia globalizada” (pág20).

La población adulta mayor disfruta del movimiento, bien sea por el mantenimiento de su estado de salud o por el goce y el disfrute que le genera el mismo como tal, de esta manera, la danza debe ser empleada de manera agradable y llena de sentido, llena de entusiasmo, dedicación y perseverancia, para que las personas mayores adquieran un vocabulario de movimientos que les permita expresar a partir del baile sus propias danzas, interpretar la música y expresar ideas.

Es importante tener en cuenta que las limitaciones en el movimiento y la experiencia previa de las personas mayores serán factores a tomar en consideración; Así pues, se hace fundamental que el docente de danza, en este caso el gerontólogo no solo pueda comprender a las personas mayores, haciendo una lectura corporal de las mismas, sino que posibilite actividades que sean agradables y que favorezcan el desarrollo gradual de la confianza a nivel grupal e individual. Debe tenerse en cuenta que la edad de los adultos mayores y sus capacidades cognitivas y físicas resultan vitales para determinar su punto de partida en la danza, no obstante, cuando una persona se introduce en la danza los principios de enseñanza serán los mismos, sea cual sea su edad, el factor diferenciador será entonces la manera en la cual la persona mayor hace frente a cualquier área de estudio o disciplina nueva.

Un buen docente de danza o un gerontólogo que desarrolle esta actividad, será capaz de evaluar las necesidades grupales e individuales y a partir de ellas comenzar a trabajar para el mejoramiento de las mismas, (Packer & Leese, 1982) afirman que:

El progreso será constante y productivo, si los pasos o etapas son sencillos y la tarea a desarrollar y las expectativas se mantienen dentro de lo razonable, tanto los menos capacitados como los dotados de mayor talento se sentirán igualmente estimulados. (pág.22)

Durante el proceso de aprendizaje de la danza los adultos mayores deben recibir incentivos e inspiración y debe fomentarse en ellos la posibilidad de observar y ser observados durante los ejercicios propuestos en las clases y sesiones de danza, permitiendo así que adquieran mayor conciencia de las experiencias sencillas y puedan comenzar a expresarlas en términos de movimiento. Las autoras citadas (Packer & Leese, 1982) refieren que “El uso de demostraciones desempeña un papel importante en la presentación de la danza: las fotos, las revistas y la asistencia a espectáculos de danza pueden servir de ayuda” (pág. 23). Es importante mencionar que durante la ejecución del ejercicio danzado debe existir una frecuencia, intensidad, duración, progresión, continuidad, individualidad, especificidad y multilateralidad en los movimientos y secuencias propuestas, los adultos mayores deben realizar actividades de mediana a larga duración y de intensidad baja o moderada.

De esta manera que se hace indispensable para el gerontólogo el reconocimiento y adquisición de un vocabulario técnico y acorde a las actividades que desarrolle, ya que, los principios o postulados fundamentales de las técnicas de entrenamiento deportivo o disciplinas deportivas son aplicables de manera general tanto en el campo deportivo como en el campo artístico, específicamente como lo propone este trabajo de grado, en la danza, su aplicación y desarrollo con la población adulta mayor, pues proporcionan un punto de partida en el proceso o entrenamiento y posibilitan el logro de los objetivos planteados. Las siguientes definiciones aportan a los conceptos mencionados anteriormente.

Frecuencia: hace referencia al número de veces que se repiten tareas, sesiones, micro ciclos, esquemas danzados, entre otros en un periodo determinado. En síntesis, es la cantidad de veces que se realiza la actividad física, funciona como indicador del número de repeticiones de

cualquier fenómeno o suceso periódico en una unidad de tiempo. **Intensidad:** La intensidad es el aspecto cualitativo del ejercicio, y sus características conforman uno de los aspectos fundamentales de la carga de entrenamiento deportivo. Hace referencia al grado de esfuerzo que exige un ejercicio en cada unidad de acción. **Duración:** Se refiere al tiempo de mantenimiento de una posición o postura, así como de realización de un ejercicio. Este factor posibilita la regulación de la carga física. Por lo regular, la duración se refiere al tiempo dedicado para cada sesión de ejercicio. Esta variable depende del número de repeticiones, de las series, y de los periodos de reposo. **Progresión:** El principio de progresión o aumento progresivo de la carga indica que es necesario someter el organismo a cargas cada vez mayores a lo largo de las sesiones de entrenamiento para lograr adaptaciones corporales. La supercompensación provocada en el organismo por los estímulos del entrenamiento incrementa el rendimiento personal y el nivel del umbral de adaptación. **Continuidad: el principio de continuidad** indica la importancia existente en la constancia en los entrenamientos si se quiere progresar en los objetivos propuestos. **Individualidad:** El principio de individualidad establece que las cargas de entrenamiento y rutinas de ejercicio deben adaptarse a las características específicas de las personas para que sean efectivas y maximicen los beneficios físicos y de salud. Todas las personas son diferentes y reaccionan de formas diversas a los estímulos del proceso de entrenamiento (Glosario de términos especializados de ciencias, 2019).

4.2.2.5. Preparación y aprestamiento corporal

La preparación y aprestamiento corporal hacen referencia en primera instancia al proceso de acondicionamiento para la realización de alguna actividad específica, por su parte, el aprestamiento es permanente también y puede trabajarse durante todo el transcurso de vida, de tal manera que las actividades y experiencias obtenidas favorecen el desarrollo y mantenimiento o mejoramiento de las habilidades, como en la población adulta mayor, con lo cual es posible lograr la adquisición de hábitos, en este caso corporales y actitudinales favoreciendo así el alcance en el aprendizaje y la socialización (Corporación Casa de María y el Niño, s.f.). Por tal motivo para el trabajo de la danza con esta población es de suma importancia, pues el ejercicio físico, en este caso el ejercicio danzado que realicen los adultos mayores está relacionado con actividades que

favorezcan y tengan incidencia positiva en su salud, de tal manera que las acciones emprendidas deben ser para el mejoramiento de la condición física, propiciar la mejoría de la salud en cuanto a la posible reducción del riesgo en el padecimiento de ciertas enfermedades y el mejoramiento de la seguridad al realizar el ejercicio danzado por medio del control de su propio cuerpo. Por consiguiente, se entiende por preparación y aprestamiento corporal la realización del ejercicio físico-danzado como la actividad que se efectúa de manera reiterada y planeada, con el propósito de mantener o mejorar algunos componentes del nivel funcional, ya que el movimiento danzado influye favorablemente en los adultos mayores e interviene en el mantenimiento de la buena salud. En este sentido, la condición física del adulto mayor implica tres dimensiones la orgánica, la motriz y la cultural, parafraseando a (Hurtado S, 2003) se entienden estas como orgánica, que hace referencia a las características de cada individuo, al rendimiento de sus sistemas y capacidades físicas; motriz, haciendo referencia al desarrollo de las cualidades psicomotrices, entendiendo estas como el control de los movimientos y la realización de las actividades físicas y danzadas; cultural, en la cual se reflejan elementos ambientales, educativos y participativos. Así (Hurtado S, 2003) afirma que “El sistema de valores, las actitudes y los comportamientos de un medio social, determinan en gran medida el estilo de vida y los hábitos de actividad física del individuo” (pág. 96).

Incentivar a la persona mayor a que emplee su cuerpo para la danza y entender el mismo como una unidad completa es posible, y para ello, como actividad básica e inicial, lo ideal es contraer y extender (en la medida de lo posible) todo el cuerpo y posibilitar la relajación del mismo, para posteriormente introducir de manera gradual movimientos de mayor complejidad, por tal motivo se hace indispensable que el adulto mayor conozca bien su cuerpo y sea consciente de sus capacidades y de sus limitaciones. Para ello, también es preciso la mirada entrenada o la visión gerontológica para ser capaz de detectar el ajuste corporal que cada individuo pueda presentar: hombros caídos, marcha lenta, ausencia de referencias espaciales, alteraciones auditivas, entre otros, enfocando así la realización de las clases y la ejecución de los movimientos teniendo en cuenta aquellas premisas para mantener, disminuir o atenuar las condiciones detectadas.

Los objetivos del trabajo de la preparación y aprestamiento corporal son:

Preparar el cuerpo: realizando movimiento articular y elongando suavemente para disponer el cuerpo a estar más ágil y móvil;

Fortalecer el cuerpo: en la medida que se requiera según las exigencias o la demanda del trabajo danzado de cada grupo;

Mantenimiento y fortalecimiento de la coordinación: para el mejoramiento y control del cuerpo, favoreciendo así la capacidad propioceptiva. Como lo refiere (Hurtado S, 2003) se entiende el ejercicio coordinativo como la (...) “capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento” (pág. 100).

Es relevante tener en cuenta que no debe presionarse la preparación y el aprestamiento corporal por encima de las posibilidades motrices, ni grupal, ni individualmente, lo ideal será entonces, acentuar las actividades que propendan por el mejoramiento de las necesidades tanto grupales como específicas, y permitir sentir el movimiento, es decir, que el cuerpo y la mente digieran la información para obtener una mejor ejecución y un mejor resultado en el trabajo corporal.

4.2.2.6. Relacionamiento de la danza con la expresión artística

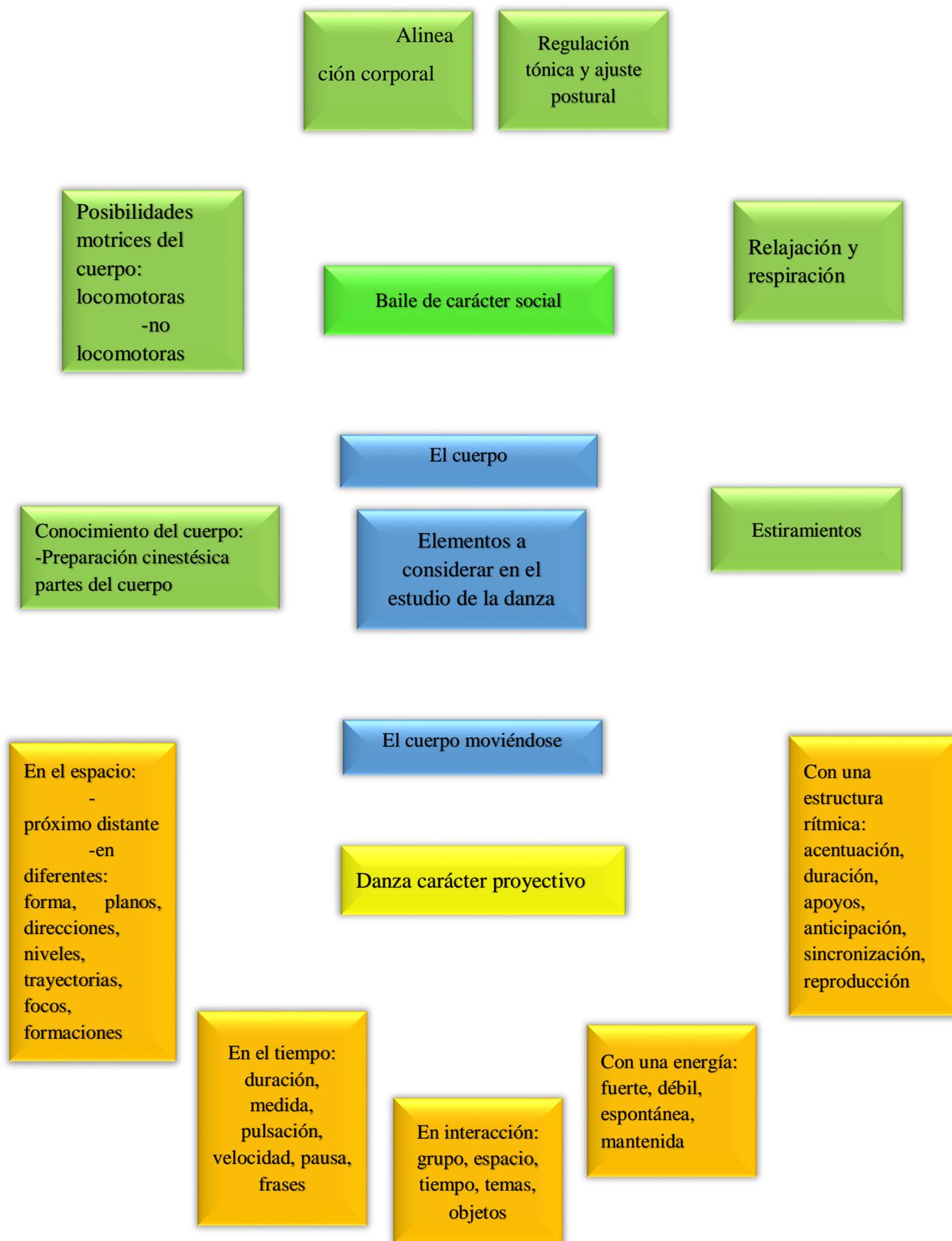
Como bien plantea (García Ruso H. , 1997), y teniendo como premisa el relacionamiento de la danza con la expresión artística, se hace indispensable ampliar el panorama sobre el concepto de danza y los aspectos que la misma abarca; así pues, la danza puede entenderse como una actividad humana universal, ya que se extiende a lo largo de la historia, en todas las civilizaciones y en todo el planeta, se contempla tanto en hombres como en mujeres y se extiende a lo largo de todas las edades; también la danza es motora, pues emplea el cuerpo humano por medio de las técnicas corporales para expresar las ideas, emociones y sentimientos a través de una estructura rítmica; de igual forma la danza es polimórfica, porque se presenta en múltiples formas, pudiendo ser clasificadas en: clásicas, modernas, arcaicas o populares; así mismo la danza es polivalente, ya que tiene diferentes dimensiones: el arte, la educación, el ocio y la terapia; y por último la danza es compleja, debido a que se conjuga y se interrelaciona con varios factores: biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, y a todo lo anterior se le suma la ejecución técnica y simultánea de una actividad individual y grupal.

En el relacionamiento de la danza con la experiencia artística entonces, se encuentran un gran número de definiciones, en las cuales todas apuntan a describir la danza como un tipo de arte y actividad humana, que se emplea como medio de expresión y que se encuentra cargada de la simbología propia de una cultura. El ser humano, al ser un ser social por naturaleza necesita del lenguaje cultural para poder apropiarse de su historia y así emplear la utilización de símbolos como medio para la expresión de los sentimientos, pensamientos, emociones, realidades, virtualidades, entre otras. Los símbolos empleados en la danza a nivel corporal remiten en un sentido artístico a observar el reconocimiento de los cambios sociales que los miembros de la comunidad han vivenciado, bien sea de primera mano o por ser un componente histórico-cultural y de carácter folclórico o expresivo.

El ser humano entonces, es rebasado por la expresión en el lenguaje cotidiano y natural evidenciado en la expresión artística con el cuerpo, contando historias por medio de la danza, bien sea de manera proyectiva o social. La danza y la experiencia artística pueden ser entendidas como habituales acontecimientos que se conservan de generación en generación, ofreciendo múltiples posibilidades motrices y brindando un cuerpo multifacético con diversos intereses.

(García Ruso H. M., 1997) plantea que hay elementos a considerar en el estudio de la danza, los cuales agrupó de manera gráfica relacionados entre sí, por tanto, de un lado expone el cuerpo a través del cual el hombre se comunica y se expresa de forma variada, en este caso se realizará la similitud con la danza social realizada por el grupo Movimiento Sénior, y por otro lado expone el cuerpo moviéndose en el espacio, en el tiempo, en correspondencia con una estructura rítmica, como se puede llevar a cabo en una agrupación de carácter proyectivo. Ambas maneras de la danza y el baile, están en interacción con el medio que les rodea y en consonancia con la energía impresa en el movimiento.

Figura 1 Elementos a considerar en el estudio de la danza. –la danza en la escuela



Fuente, Elementos a considerar en el estudio de la danza. –la danza en la escuela, pág. 28

4.2.2.7. La lúdica en la adultez.

Vahos Jiménez, citado por (Páez Villota & Hurtado, 2016) denomina lúdica a la conjunción de hechos, actividades, artefactos, actitudes y pulsiones innatas que producen gusto y divierten, y es por ello una de las categorías más abarcadoras y omnipresentes de la cultura. Y la Ludología ve en el acto lúdico una condición inherente del ser humano, fuimos y somos homo ludens antes de ser sapiens. (pá.83)

Vahos Jiménez en el texto citado por (Páez Villota & Hurtado, 2016) expresa “El juego y el arte son de las pocas actividades que permiten al hombre ser Soberano de sí mismo” (pág.85).

Al abordar el concepto de la lúdica indudablemente se trae a colación uno de los términos que ha estado relacionado y que, normalmente es empleado como sinónimo el uno del otro, el cual es: el juego. Hablar sobre el juego entonces no es tan fácil como parece, pues tiene un sinfín de connotaciones y de ópticas que hacen parte de la misma actividad, no obstante, se emplearán algunas acepciones que permitirán vislumbrar de manera más clara el concepto y diferenciar la lúdica del juego.

El juego, al igual que la danza ha tenido trascendencia y trayectoria en la historia de la humanidad, pues el juego ha sido empleado como afinador en las técnicas de defensa y de trabajo; también puede ser considerado de diferentes formas y se puede entender como instrumento y como fin mismo, entre muchos otros aspectos. El juego, entonces ha sido considerado exclusivo de la infancia y de la niñez, no obstante, esta afirmación se contrapone a la realidad ya que el hombre se complace con el juego desde el nacimiento hasta la muerte durante todas las etapas de la vida. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que cada una de estas etapas trae consigo un conjunto de características propias y por tanto una carga emotiva diferente, es decir, los anhelos e intereses son diferenciados en cada grupo etario y las formas de juego cambian, es posible el no jugar, pero es indispensable el desarrollar la actitud lúdica.

Ahora bien, después de haber comprendido estos dos conceptos, se hará mención sobre la acción y actitud lúdica en la adultez, pues esta contribuye en gran medida al relacionamiento del adulto mayor con su entorno y consigo mismo, la lúdica, por consiguiente, es un ejercicio de preparación para la vida y un medio posible para la adaptación, (Huizinga, 1972) plantea que:

No nos fue difícil señalar, en el surgimiento de todas las grandes formas de la vida social, la presencia de un factor lúdico de la mayor eficacia y fecundidad. La competición lúdica, como impulso social, más vieja que la cultura misma, llenaba toda la vida y actuó de levadura de las formas de la cultura arcaica. El culto se despliega en juego sacro. La poesía nace jugando y obtiene su mejor aliento, todavía, de las formas lúdicas. La música y la danza fueron puros juegos. La sabiduría encuentra su expresión verbal en competiciones sagradas. El derecho surge de las costumbres de un juego social. Las reglas de la lucha con armas, las convenciones de la vida aristocrática, se levantaron sobre formas lúdicas. La conclusión debe ser que la cultura, en sus fases primordiales, se juega. No surge del juego, como un fruto vivo se desprende del seno materno, sino que se desarrolla en el juego y como juego. (pág. 221)

Así pues, la lúdica y el juego han sido pilares en el desarrollo humano y la creación de estructuras sociales y posturas asumidas frente a la vida y a las diferentes perspectivas de la misma, el juego no pierde su condición de juego por ser empleado de manera diferente, en esencia está acompañado por el carácter lúdico; los juegos en la niñez sirven de antesala para la preparación y ejecución de las actividades adultas, todo se vuelca al constructo social. Si bien el juego en la adultez, podría decirse que es otro, ya que, como se mencionó anteriormente los intereses varían y las necesidades cambian, la lúdica, sin embargo logra mantenerse, se ve expuesta en el interés por aprender un tema en específico, en la jocosidad y malicia para contar y escuchar un chiste, un cuento o un refrán, la lúdica se encuentra también en la forma en que la persona se reconoce a sí misma y se permite reírse de sí apropiándose de su luz y su oscuridad, transformando su realidad a partir de la postura que asume sobre la vida, sobre sus ideales y sobre la construcción social que puede hacer.

4.2.3. Componentes que se desarrollan en la danza: dimensiones funcional, emocional, relacional, y cognitivo

Verificar cómo la danza aporta a las personas mayores en su desenvolvimiento y respuesta cotidiana a las llamadas Actividades de la Vida Diaria (AVD), es decir, como en el desarrollo corporal que se da con la danza se pueden o no fortalecer algunos aspectos funcionales que favorecen las AVD, será una tarea notoria en la que desde este trabajo se podrá hacer un recorrido analítico.

Hablar del aspecto funcional hace referencia inmediata al aspecto biológico en cuanto a sistemas se refiere (neurológico, músculo esquelético y cardiovascular) y a su vez de las Actividades de la Vida Diaria conocidas como AVD (Fernández Ballesteros, Gerontología Social, 2000). Las ABC Actividades Básicas Cotidianas, en las cuales se incluyen todas aquellas acciones dedicadas al cuidado personal, la interacción con el medio ambiente y el relacionamiento con las otras personas (Gómez Montes & Curcio Borrero, 2002). Es así, que dentro de la capacidad funcional existen tres categorías:

ABC físico/ ABVD (actividades básicas de la vida diaria): estas actividades son básicas en cuanto tienen que ver directamente con el cuidado y la supervivencia, pues son las primeras capacidades que se desarrollan (cuidado personal, alimentación, vestirse, trasladarse, asearse y usar el baño).

ABC instrumental/AIVD (actividades instrumentales de la vida diaria): estas actividades hacen referencia a la ejecución de actividades complejas y favorecen el relacionamiento con las demás personas y la comunidad. Esta categoría implica directamente la conciencia del propio ser, la capacidad de dominar el cuerpo y conocimiento del entorno circundante (salir de casa, manipular las llaves, manejo del dinero, movilidad, traslados y orientación espacial).

ABC social/ AAVD (actividades avanzadas de la vida diaria): este aspecto se refiere exactamente a las actividades que implican el contacto social y la interrelación con las demás personas, esta categoría implica la interacción de los factores físicos, cognoscitivos y emocionales de la persona y a su vez los recursos sociales y medioambientales (practicar alguna actividad o deporte, hacer viajes o visitas y participar en actividades asociativas).

Como se mencionó anteriormente en estas categorías se aportan directa o indirectamente beneficios a las personas mayores en cuanto a su participación en actividades artísticas como la danza, dado que, con la práctica regular de la danza se fortalecen aspectos como la coordinación, la marcha y el equilibrio, orientación en tiempo y espacio, lateralidad, coordinación óculo manual, se realizan actividades y ejercicios que permiten el trabajo neuromuscular y la coordinación fragmentada del cuerpo: ritmopedia, motricidad fina y gruesa, también se realiza un trabajo de resistencia física en cuanto a las capacidades grupales e individuales de cada participante y permite la mejoría en flexibilidad. Estos aspectos en la danza permiten la creación o el reconocimiento de la conciencia corporal, la higiene postural, el reconocimiento del entorno y el espacio; y a su vez permiten el abordaje del lenguaje corporal –verbal y no verbal- como vehículo para la creación, la improvisación, el desarrollo de actividades de acción- reacción y el aumento de la disociación corporal. (Fernández Ballesteros, Vivir con vitalidad III, cuide su mente, 2002).

Ahora bien, es importante también mencionar el aspecto emocional de las personas mayores. Carl Rogers citado por (Torres, 2019) propone en su teoría de la personalidad que en los procesos mentales es donde se enfatiza la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas, defendiendo así una visión positiva del ser humano, en la cual todos somos capaces de convertirnos en el tipo de persona que deseemos. Acorde a esta misma citación Rogers expresa la idea de que cada individuo puede analizarse según la manera en la que se percibe en su forma de vida, poniendo como etiqueta el término *persona altamente funcional*.

Rogers, en la citación que hace (Torres, 2019) refiere que:

Las personas altamente funcionales se caracterizan por estar en un proceso constante de auto-actualización, es decir, búsqueda de un ajuste casi perfecto con los objetivos y las metas vitales. Este proceso de desarrollo personal se encuentra en el presente, por lo que siempre está en funcionamiento. De este modo, la personalidad de las personas altamente funcionales es, para Carl Rogers, un marco en el que fluye en tiempo real un modo de vivir la vida que se adapta a las circunstancias constantemente. (pág.2)

De modo que se emplea y se hace específica referencia sobre los conceptos de auto imagen, auto percepción, auto cuidado, auto estima, auto regulación y auto eficacia, pues permite que la persona comience a trabajar sobre sí misma, cómo se ve y cómo se reconoce como ser humano,

cómo se desenvuelve en su círculo y entorno primario y cómo interactúa con su red de apoyo, su comunidad y en la sociedad. Es importante hacer referencia a los procesos que se pueden emprender a nivel grupal; el mejoramiento de la percepción de sí permite que la persona confíe en mayor medida en sí mismo y pueda relacionarse de manera más segura y empática con su entorno.

Ahora bien, para profundizar se menciona cada uno de los conceptos relacionados anteriormente, parafraseando a Dorothea Elizabeth Orem en su artículo La teoría Déficit de autocuidado.

La autoimagen hace referencia a la medida en que la persona gusta de sí misma, es decir, el gusto por sí mismo en sus atractivos tanto físicos como cognitivos. Este concepto está fuertemente relacionado en primera instancia con la imagen corporal y, la manera en la cual se percibe y reconoce a sí misma la persona adulta mayor, por tanto en este concepto se conjugan factores como la conciencia del cuerpo y el dominio del mismo, e indudablemente el interés por sentirse a gusto consigo mismo, favoreciendo la obtención de una imagen positiva y el deseo por mantener o mejorar el dominio de su cuerpo (Orem, 2017).

La autopercepción favorece la interpretación subjetiva de sí mismo en el espacio en el que se encuentra, es decir, tanto en la cotidianidad de su entorno y el relacionamiento con los demás como durante la ejecución de un paso de baile o alguna danza específica, allí se relacionan directamente el espacio y el movimiento (Orem, 2017).

El autocuidado está estrechamente relacionado con la atención primaria en salud, ya que hay, evidentemente un interés en el cuidado propio, la manera continua y regulada en la cual el individuo cuida de sí mismo describiéndola como lo afirma (Orem, 2017) “la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar” (pág. 2). En este sentido, todas las acciones emprendidas son preventivas en cuanto la búsqueda de la satisfacción y resolución de las necesidades humanas y básicas, como lo son la alimentación, el baño, entre otras, lo que se traduce en que el autocuidado empleado de manera constante y consciente contribuye a la mitigación y prevención del riesgo de enfermedades como el sedentarismo.

La autoestima reafirma qué tanto puede quererse la persona así misma, de esta manera la persona adulta mayor constantemente está realizando una autoevaluación sobre las diferentes representaciones que tiene de sí misma en cada una de las dimensiones de su vida, la valoración de

sí mismo es de suma importancia ya que es el pilar para el relacionamiento con los otros y la generación del sentimiento de pertenencia en un espacio o lugar. La autoestima otorga sentido a las experiencias cotidianas concediéndoles el criterio respecto a los posibles imaginarios erróneos en torno a la postura o forma de vida elegida en su proceso de envejecimiento y vejez (Orem, 2017).

La autorregulación según lo plantea (Goleman, 2004) hace referencia a la habilidad de resolver las emociones de una forma socialmente tolerable y flexible en las reacciones espontáneas y en el desenvolvimiento cotidiano en sociedad en cuanto al control de las expresiones y la misma convivencia.

Esta se encuentra relacionada estrechamente con la inteligencia emocional, (Goleman, 2004) afirma que existe una relación directa entre los líderes verdaderamente efectivos, los cuales se distinguen no sólo por la presencia en gran medida de la inteligencia emocional, sino que además se caracterizan por su autoconsciencia, autorregulación y las habilidades sociales.

(Goleman, 2004) refiere que “La inteligencia emocional nace principalmente en los neurotransmisores del sistema límbico del cerebro, que controla los sentimientos, los impulsos y los estímulos. Las investigaciones indican que el sistema límbico aprende mejor mediante la motivación, la práctica prolongada y la retroalimentación.”(pág.6).

La autoeficacia, el cual hace alusión a cuánto confía la persona en sí mismo, es decir, la persona pone en consideración si posee o no las habilidades necesarias para desempeñarse en determinadas actividades de manera satisfactoria y obtener los resultados deseados o esperados. Al respecto, Bandura citado por (Olivari M & Urra, 2007) fue quien introdujo el término el cual representa un aspecto nuclear de la teoría social cognitiva. De acuerdo a esta teoría, la motivación humana y la conducta están regulados por el pensamiento y estarían involucradas tres tipos de expectativas: a) Las expectativas de la situación, en la que las consecuencias son producidas por eventos ambientales independientes de la acción personal, b) Las expectativas de resultado, que se refiere a la creencia que una conducta producirá determinados resultados y c) Las expectativas de autoeficacia o autoeficacia percibida, que se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados.

El aspecto relacional está ligado fundamentalmente al encuentro con los demás, en este caso los pares, personas mayores, quienes comparten características y condiciones similares, y el reconocimiento del otro como seres de intercambio, es decir, con quienes pueden construir estructuras relacionales que les favorece en su autorreconocimiento como seres sociales. De hecho, el nivel relacional es la razón principal por la cual las personas mayores eligen participar en espacios como los que la danza ofrece, pues es la oportunidad de sentirse vinculados socialmente, fortaleciendo los aspectos mencionados anteriormente como la autopercepción y la autoestima, entre otros. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2011) en su apartado sobre la participación, la permanencia en los espacios sociales de participación, son las que favorecen (...) “la construcción de lazos entre personas y el desarrollo de un sentimiento de pertenencia;(…) dado a través de contextos de actividad que enfatizan en la creación de relaciones sociales significativas” (pág. 345).

El nivel relacional favorece la permanencia de las personas mayores en círculos sociales y familiares, disminuye la posibilidad del aislamiento social, facilita el buen uso del tiempo libre, fortalece la aparición de hábitos saludables en cuanto a las relaciones sociales, permitiendo la participación y la integración activa y positiva. Propone, además, retos y desafíos a las personas mayores respecto a la valoración de sí mismos y de los demás bajo las consideraciones de un relacionamiento en igualdad de condiciones, sin dejar de tener en cuenta las particularidades desde lo individual.

Reconocerse como grupo, vinculado a una práctica artística supone una ubicación en un lugar en la vida, sitúa a la persona mayor como protagonista de su historia y de sus relaciones, lo que da sentido y llena de significado la existencia misma, favoreciendo uno de los objetivos que todo ser humano persigue, la autorrealización.

Por último y no menos importante, está el aspecto cognitivo, el cual hace referencia a las condiciones mentales que favorecen la conexión con el mundo circundante y el desenvolvimiento pleno e independiente en este. Según (Rodríguez Rey) estas funciones: (...) “Se adquieren y se desarrollan a través de la interacción social, a diferencia de las funciones mentales inferiores, que son funciones naturales y están determinadas genéticamente, es decir nos limitan en nuestro comportamiento a una reacción o respuesta al ambiente” (pág.2).

Las funciones superiores son mediadas culturalmente. (Rodríguez Rey) Refiere que

(...) el conocimiento es el resultado de la interacción social, en la interacción con los demás adquirimos conciencia de nosotros, adquirimos el uso de los símbolos, que, a su vez, nos permiten pensar en formas cada vez más complejas. A mayor interacción social, mayor conocimiento, mayor posibilidad de actuar, más robustas funciones mentales (pág.2).

Desde pequeño el ser humano está recibiendo estímulos que le permiten desarrollar las Funciones Mentales Superiores (FMS), las cuales hacen que se conecte con el entorno, realice sus comprensiones de este a partir del razonamiento que proveen dichas funciones y se vincule activamente. En este sentido, la orientación, atención, memoria, lenguaje, gnosis, praxias y funciones ejecutivas, se convierten en las más importantes, pues de ellas depende el reconocimiento, la comprensión y la asociación que haga la persona en su proceso de desarrollo.

Desde la plataforma web para la neurorrehabilitación, supervisada por un comité de científicos expertos, se dan a continuación la definición de las Funciones Cognitivas de manera simple como la misma página lo expone.

La orientación se refiere a: “la capacidad que nos permite ser conscientes de nosotros mismos y del contexto en el que nos encontramos en un momento determinado.” (NeuronUp, 2012, pág. 2) Dentro de las valoraciones que se realizan a las personas mayores, esta una de las principales, la cual contempla la orientación personal (saber quién es), de espacio (saber dónde está, dónde vive, hacia dónde va) y tiempo (saber qué época del año es, hora, fecha). (NeuronUp, 2012)

“La atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información.” Estado de alerta. (NeuronUp, 2012, pág. 4)

“La memoria es la capacidad de codificar, almacenar y recuperar de manera efectiva información aprendida o un suceso vivido.” Se clasifica en: episódica, semántica y procedimental. (NeuronUp, 2012, pág. 8).

En la etapa de la vejez esta es una de las funciones que sufre un deterioro más evidente y el cual afecta fuertemente el desenvolvimiento en la vida cotidiana de las personas mayores. Como lo afirman (Mesonero Valhondo & Fombona Cadavieco, 2013)

(...) en relación al tema, que la pérdida de memoria ha sido largamente reconocida como un acompañante de la vejez. La incapacidad para recordar el nombre de alguien, conocido recientemente, o el contenido de una corta lista del supermercado, etc., son experiencias familiares para todas las personas, y esta situación parece ser más común, a medida que envejecemos. (pág.320)

Esta es una de las funciones de mayor atención en la etapa de la vejez en tanto se busca prevenir el fenómeno del Deterioro Cognitivo Leve, a través de la estimulación de las funciones, siendo esta una de las que más se trabaja en dicha estimulación.

El lenguaje es:

Una función superior que desarrolla los procesos de simbolización relativos a la codificación y decodificación. La producción del lenguaje consiste en la materialización de signos (sonoros o escritos) que simbolizan objetos, ideas, etc. de acuerdo con una convención propia de una comunidad lingüística (...) dentro de este se encuentran diferentes procesos a saber, expresión, comprensión, vocabulario, denominación, fluidez discriminación (NeuronUp, 2012, pág. 7).

Las gnosias son la capacidad que tiene el cerebro para reconocer información previamente aprendida como pueden ser objetos, personas o lugares a través de nuestros sentidos. En este sentido, hay gnosias para cada uno de los canales sensitivos y gnosias que combinan diferentes canales (NeuronUp, 2012, pág. 3)

Praxias son “las habilidades motoras adquiridas. En otras palabras, son los movimientos organizados que realizamos para llevar a cabo un plan o alcanzar un objetivo” (NeuronUp, 2012, pág. 6) Estas se expresan en: Praxias ideomotoras: capacidad de realizar un movimiento o gesto simple de manera intencionada. Praxias ideatorias: capacidad para manipular objetos mediante una secuencia de gestos, lo que implica el conocimiento de la función del objeto, el conocimiento de la acción y el conocimiento del orden serial de los actos que llevan a esa acción. Praxias faciales:

capacidad de realizar de manera voluntaria movimientos o gestos con diversas partes de la cara: labios, lengua, ojos, cejas, carrillos, etc. Praxias visoconstructivas: capacidad de planificar y realizar los movimientos necesarios para organizar una serie de elementos en el espacio para formar un dibujo o figura final. (NeuronUp, 2012).

Funciones ejecutivas “son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas” (NeuronUp, 2012, pág. 5).

Son estas funciones las que permiten que la persona realice procesos de aprendizajes y supere la condición primaria de la conexión con el mundo que se da a través de las funciones primarias mentales como reacción a los estímulos del medio. El llanto por hambre de un bebé puede ejemplificar las funciones primarias, en tanto que el llanto de un niño que quiere conseguir algo, supone un desarrollo del pensamiento que le permite usar el llanto para alcanzar un objetivo (Rodríguez Rey). Este desarrollo es dado por las funciones mentales superiores que favorecen la capacidad de racionamiento, de planificación y de orden, además del aprendizaje de nuevas experiencias.

Tener estas funciones cognitivas activas permite que haya una adecuada orientación de la persona en su entorno, y la disfuncionalidad de alguna de ellas altera su desenvolvimiento en la vida diaria. Por ejemplo, si una persona no logra desenvolverse en ambientes cargados de estímulos con respecto al reconocimiento de ciertos objetos, no sabrá para qué sirven ni cómo se utilizan (función mental referida a las gnosias), lo que hará que difícilmente se conecte con su entorno y logre responder adecuadamente a este. Al llegar a la etapa de la vejez estas funciones mentales cobran mayor sentido, pues si alguna de ella se ve alterada o disminuida, es posible que el deterioro sea más evidente y progresivo. Para ello, es necesario mantener la estimulación de estas, de tal manera que las funciones de la mente sigan activas, lo que, a su vez, previene la aparición del deterioro cognitivo y las enfermedades mentales.

En este sentido, la danza ofrece un ambiente de estimulación permanente, pues constantemente está desarrollando actividades y ejercicios vinculados a las funciones mentales. Acciones de coordinación espacial, por ejemplo, requieren de la activación de todas estas funciones FMS, pues el solo hecho de desplazar el cuerpo bajo unos parámetros particulares, en el espacio y

en un ritmo determinado, necesita de la conexión de estas. De igual manera, cuando una de estas esta alterada, la danza acude a sus acciones estimulantes para mantener un nivel adecuado, de tal forma que no aparezca la alteración de la función mental, evitando el deterioro cognitivo..

5 DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. Enfoque de investigación

Según (Jara, Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias, 2017) expone que:

La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo. La Sistematización de Experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse de los sentidos de las experiencias, comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora. (pág. 4)

Esta apreciación puso claramente la sistematización de experiencias como metodología para recoger información significativa en el proceso de danza, en tanto el reconocer los beneficios que la práctica de danza ha traído a sus integrantes, requirió un análisis diferente a los propuestos por la investigación cuantitativa como tal, o incluso por otros métodos de la investigación cualitativa, pues señalar de manera particular aquellas condiciones que trae la danza en su práctica regular, se dio precisamente de la experiencia, de lo que las personas perciben en su trayectoria de vida como cambios, y eso lo generó la reconstrucción de esas vivencias a partir de los relatos y testimonios de quienes han participado en el grupo en mención.

La intención de este trabajo de grado además de sistematizar, fue precisamente realizar un contraste entre lo que la teoría enmarca y lo que la experiencia contempla, de tal manera que permitiera alimentar dicha teoría, reforzar conceptos y proponer claves para desarrollar procesos de práctica, pero además enriquecer la práctica misma de la danza en personas mayores aportando desde estas experiencias la producción de conocimientos que posibiliten la identificación de acciones positivas para otras agrupaciones que puedan apoyarse de este trabajo. En este sentido, Jara citado por (Bolívar, 2013) afirma que la sistematización de experiencias es el puente que articula la

teoría y la práctica, pues finalmente enriquece ambas, poniendo un nivel alto de contrastación entre una y otra, lo que apunta a la contribución de transformaciones de las realidades sociales que se abordan desde esta.

De esta manera, fue valioso resaltar de manera contundente el gran potencial que la danza tiene como mediación artística y cultural, que atraviesa las diferentes dimensiones del ser, promoviendo transformaciones de fondo, las mismas que sin un apoyo metodológico de tal magnitud como lo es la sistematización de experiencias, difícilmente se hubieran resaltado, quedando por fuera del panorama social así como del ámbito académico como aportes ampliamente significativos en temas como la cultura del envejecimiento, el enfoque del envejecimiento activo, la danza como transformadora social, entre otros.

Según la teoría de (Jara, Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias, 2017), la sistematización de experiencias recoge cinco pasos que permiten el ejercicio de manera más clara, mencionados así. El punto de partida, el cual refiere el haber hecho parte de la experiencia. Para el caso de este trabajo, ambas estudiantes desde su formación como bailarinas, han vivido experiencias con diversos grupos de personas mayores, lo cual da cuenta de un recorrido en el arte de la danza, además de reconocer y trabajar con el grupo de danza en cuestión, dando cuenta de procesos que aportan la perspectiva de la danza, así como la mirada gerontológica por ser tecnólogas en gerontología. Como segundo paso, las preguntas iniciales, que en este caso hace referencia a los objetivos de investigación, quedan claros y especificados en este trabajo, el cual ha hecho un recorrido teórico sobre aquellos aspectos que se buscan analizar desde la experiencia de la práctica de la danza en personas mayores. En lo relacionado con las fuentes de información y los procedimientos a seguir, queda claro de igual manera que la fuente principal serán las personas mayores vinculadas a la agrupación de danza y que han tenido un proceso de práctica regular. Además de ello, contar con la mirada de los directores y docentes de danza que han acompañado proceso de danza en personas mayores, teniendo como procedimiento principal la recolección de relatos y testimonios a través de entrevistas como técnica primordial. No obstante, se hace la salvedad que si durante el proceso de recolección de la información surgen otras técnicas y metodologías que cumplan con el objetivo se traerán a la acción para mejorar dicho proceso. En cuanto al paso tres sobre la recuperación del proceso vivido, que da cuenta de la reconstrucción de la historia, se podrá llevar a cabo una serie de actividades de orden colectivo que así lo posibilite a

través de una serie de talleres previamente elaborados, dando la oportunidad al grupo de contar, recrear, relatar, conversar, sobre la percepción de los cambios y beneficios que la danza ha traído a sus vidas. Los pasos cuatro y cinco sobre: La reflexión de fondo y Los puntos de llegada, que relacionan el análisis, la interpretación y las conclusiones, serán abordados con mayor amplitud en la parte práctica de este trabajo de grado, cuando sean aplicados los instrumentos de recolección y se posibilite de esta manera su análisis para dar las conclusiones pertinentes.

En definitiva, el método de sistematización de experiencias, permitió trasegar por la historia vivida de los integrantes de la agrupación de danza, quienes han recopilado una serie de experiencias y aprendido ciertos elementos que han dado cambios en sus estilos de vida, lo que a través de la recopilación de la información, pudo dar cuenta de lo que pretende este trabajo contrastando lo teórico y lo práctico, y dejando un marco de referencia sobre cómo la práctica regular de la danza en personas mayores beneficia ciertas condiciones en su vida. Cabe anotar que dichas experiencias fueron reconstruidas en un margen de tiempo de dos años, 2018 y 2019, teniendo en cuenta la permanencia de los integrantes en el grupo.

La recolección de la información se desarrolló en el lugar donde el grupo realiza sus encuentros semanales, es decir, en la sede de la Corporación Cultural Canchimalos, aplicando diferentes técnicas para dicha recolección a las personas que integran el grupo de *Movimiento Senior- danza y baile para personas mayores*, buscando que la mayoría haga parte del proceso. Se tomó en cuenta criterios de inclusión y exclusión para la recolección de la información, los cuales podrán ser: Tiempo de permanencia en el grupo, capacidad de expresar recuerdos y vivencias, reconocimiento y capacidad de socialización. Se tuvo el contexto y la dinámica del grupo al momento de aplicar estos criterios, acorde a la lectura diagnóstica inicial que las investigadoras realizaron.

5.2. Técnicas para la recolección de la información

Para la recolección de la información se proyectó el uso de algunos instrumentos de investigación, así como algunas técnicas que hacen parte de la amplia gama de metodologías de educación popular, dado que la importancia de la percepción tanto grupal como individual del tema a recopilar ameritó la aplicación de técnicas amplias, que posibilitaron una posterior interpretación de forma adecuada acorde a los contextos y las realidades que allí se evidencien, que al mismo tiempo permitieran la contrastación entre los aspectos teóricos que este trabajo recogió con la experiencia recopilada, para la obtención de un análisis lo más objetivo posible y que diera como resultado conclusiones, claves y recomendaciones sobre como la danza y la gerontología, desde el enfoque de envejecimiento activo, pueden conectarse y llevar ambas teorías a la práctica.

Las fuentes de información para este análisis fueron:

Las personas mayores integrantes de la agrupación *Movimiento Senior*, de ellos se obtuvo la información de primera mano a través de las actividades que se exponen en la metodología que se utilizó para esta recolección. Un director de grupos de danza de personas mayores y dos docentes de danza que han trabajado en el sector artístico de personas mayores en la ciudad de Medellín.

Como fuentes de información secundaria se trabajó con la información recopilada por la docente del grupo *Movimiento senior*, quien ha realizado la labor escrita en planeadores y diarios de campo. Además de los textos escogidos para este trabajo.

Dentro las técnicas a utilizar se encuentran:

Entrevista semiestructurada: fue empleada como herramienta que permitió la conversación con un fin determinado, la cual tuvo de gran utilidad para la recolección de datos, permitiendo así que el conversar no fuera sólo por el conversar, sino que la entrevista semiestructurada propició la obtención de respuestas verbales a los interrogantes y tópicos planteados, para ello se construyó un formato de entrevista en el que se almacenó toda la información obtenida según los beneficios en dimensiones propuestas - relacional, emocional, funcional y cognitivo-, buscando que la información obtenida se conservara lo más precisa posible, que el entrevistado se sintiera a gusto con la conversación.

Respecto al ámbito de investigación, se consideraron aspectos como:

Lugar: fue la sede oficial en donde la agrupación realiza las actividades habitualmente. Para el grupo *Movimiento Senior* la mayoría de los encuentros se realizaron en la Corporación Cultural Canchimalos, barrio Santa Lucía, Comuna 12.

Los participantes: para las actividades generales todos los integrantes de la agrupación hicieron parte de del proceso de acuerdo al criterio de inclusión por estar vinculados a los procesos de esta, esto dado en la medida de sus posibilidades. Para los momentos de entrevista individual se implementó la selección debida acorde a los criterios de exclusión, los cuales fueron antigüedad en el grupo obteniendo un criterio en la práctica de la danza basado en la experiencia; la participación del 90% en las actividades programadas para esta sistematización; mirada la selección de las personas con capacidad de expresar recuerdos y vivencias, reconocimiento y capacidad de socialización que amplíen la mirada respecto a los insumos requeridos para dicha sistematización.

Las sesiones dedicadas a las entrevistas tuvieron un promedio de una hora aproximada.

Para la aplicación de técnicas grupales se determinó un tiempo de dos horas por sesión.

En el caso de los docentes y director de danza que tienen trayectoria en la danza y que han trabajado con personas mayores se realizaron entrevistas semiestructuradas a las siguientes personas: Javier Alonso Álvarez, licenciado en artes plásticas con énfasis en danza. Omar Enrique Álvarez, licenciado en artes plásticas con énfasis en danza. Pascasio Chamorro, licenciado en educación física y deportes. Todos ellos docentes de danza para personas mayores, dos de ellos directores de agrupaciones de personas mayores.

Las preguntas consideradas para estas entrevistas fueron abiertas, contando con una guía para estas, agrupadas por temáticas y categorías acorde al objetivo de estudio, tales como: los beneficios de la danza en las dimensiones cognitiva, relacional, funcional y emocional; reconocimiento y percepción de propio envejecimiento; relación de la danza con el envejecimiento activo; metodologías aplicadas a las personas mayores en la danza.

Las entrevistas se realizaron en un ambiente de empatía y confianza, así como calidez y tranquilidad, se permitió la expresión espontánea y libre respecto a lo preguntado. Todo ello

favoreció la fluidez en los testimonios, los cuales dieron unas miradas y percepciones subjetivas de acuerdo con las vivencias propias y de los demás.

Técnicas de trabajo grupal: para la recolección de la información en el grupo focal, se retoma la educación popular como enfoque educativo que favorece la interacción grupal de manera activa y altamente participativa. Como lo establece el precursor de la educación popular en América Latina Paulo Freire citado por (Subsecretaría de Formación Ciudadana-Alcaldía de Medellín, 2015) esta (...) “aboga por la formación de la conciencia crítica de los sujetos, el razonamiento dialéctico y la teoría de la acción comunicativa (dialógica)” (pág.4). Siendo así, la educación popular (...) “propicia un espacio para el diálogo, la argumentación y el debate, favorece el trabajo colaborativo” (pág.6).

Este mismo documento hace referencia a la Animación Socio Cultural como estrategia que compila acciones favorecedoras de los procesos culturales y de participación social, vinculando la diversidad que abarca cada sujeto partícipe de estos (Subsecretaría de Formación Ciudadana-Alcaldía de Medellín, 2015).

Para este ejercicio de recolección de la información a nivel grupal fueron usadas algunas técnicas denominadas interactivas, las cuales, partiendo de la teorización que este documento de Formación Ciudadana recoge, dan cuenta de la articulación que permite en términos de conocimiento-reflexión-acción, posibilitando la comunicación, el diálogo y la creatividad, activando al sujeto participante como actor protagonista de su historia, su vida y su propia transformación. Además de facilitar las acciones a través de ambientes lúdicos y recreativos.

En relación al propósito del enfoque de investigación, se reconoció la valiosa información que ofrece la educación popular en el ámbito sociocultural, dado que el ejercicio de recolección se basó en las dinámicas que el grupo de danza tiene a nivel cultural y artístico, es decir, recopilar las percepciones sobre los beneficios que trae la danza en diferentes dimensiones del ser, necesariamente está atravesando los ámbitos de lo humano y lo sociocultural, de donde se alimenta la acción artística misma que la danza ofrece. En este sentido, es el cuerpo como instrumento principal de la acción danzada el que habla, desde donde parte los relacionamientos que se dan en el grupo, desde donde se desarrolla los procesos que favorecen la participación y el desenvolvimiento de los aspectos funcional, mental y psicoafectivo de los integrantes. La

Animación Socio Cultural y sus diferentes técnicas intencionan el ejercicio formativo para la generación de la experiencia significativa, desde la recreación artística de las formas expresivas que la danza permite, lo cual ofreció a este trabajo la posibilidad de afirmar conceptos y autopercepciones, en términos del objeto de estudio.

Alfredo Ghiso citado por La (Subsecretaría de Formación Ciudadana-Alcaldía de Medellín, 2015), conceptualiza las técnicas interactivas y las establece como (...) “dispositivos que activan la expresión de las personas y facilitan el hacer ver, hacer hablar, hacer recuperar, hacer recrear y hacer analizar; son mecanismos que permiten visibilizar sentimientos, vivencias y formas de ser, creer, pensar, actuar, sentir y relacionar” (pág.11).

Estas técnicas favorecieron la recopilación de la información que se buscó desde la colectividad, pues allí se manifestaron las expresiones de testimonios de la experiencia que la práctica de la danza ha traído y donde se movilizaron las reflexiones al respecto.

Del amplio compilado de técnicas interactivas de Animación Socio Cultural, se propuso el uso de las siguientes;

Línea de tiempo: Es una técnica que se utiliza para el registro y organización de datos cronológicos, como fechas y períodos de tiempo, en forma clara y sencilla. En ella se pueden relacionar acontecimientos importantes y personajes que participaron en ellos con la ubicación cronológica en el momento en que ocurrieron. La línea de tiempo permite comprender fácilmente algunos sucesos relacionados con la propia historia de vida, la historia de la familia, la del barrio, la comunidad, la localidad, el país entre otras (Subsecretaría de Formación Ciudadana-Alcaldía de Medellín, 2015).

En este caso, la línea de tiempo sirvió para resaltar aspectos significativos respecto a los beneficios de la danza en un tiempo de dos años (2018-2019), donde el grupo pudo referenciar como hitos, aquellas transformaciones evidenciadas.

Mapa parlante: Es una de las técnicas interactivas apropiadas para la recolección de información de un asunto específico, en relación con un territorio o espacio organizacional. Esta técnica está orientada a recoger percepciones que se construyen de manera colectiva. Estos mapas hacen parte de un conjunto de cartografías que se emplean con fines diagnósticos o investigativos y

consisten en elaborar un croquis de un área geográfica o plano organizacional (Subsecretaría de Formación Ciudadana-Alcaldía de Medellín, 2015). En este caso, esta técnica se utilizó para la reconstrucción de las percepciones propias y colectivas sobre aquello que se reconoce como beneficio de la práctica de la danza, para ello, el cuerpo fue el mapa o croquis, es decir, el área o plano sobre el cual se realizó la intervención. Sobre este se pudieron exponer las percepciones sobre las relevancias que ha traído la práctica de la danza en las personas mayores, las propias fueron señaladas por las mismas personas sobre el esquema de su cuerpo, las colectivas fueron las percepciones que tienen de sus compañeros. En la danza, el cuerpo tiene el valor mayor al resto de las condiciones que se requieren para bailar, es decir, espacio y tiempo; pues es a través del cuerpo que la manifestación danzada se realiza, se expresa, se transforma, se vive, de allí la importancia de recoger a través de este instrumento los insumos sobre las percepciones de los beneficios que ha traído la práctica de la danza, ver el esquema corporal propio y proyectar tal percepción, puede conllevar a una toma de conciencia enriquecida de la experiencia propia.

Café del mundo: es una forma intencional de crear una red viva de conversación en torno a asuntos que importan. Una conversación de Café es un proceso creativo que lleva a un diálogo colaborativo, en donde se comparte el conocimiento y la creación de posibilidades para la acción en grupos de todos los tamaños. La sabiduría personal y la inteligencia colectiva se hacen visibles y se pueden aprovechar a través de la conversación. Se trata que las redes informales de conversación permitan la comunicación y el intercambio de conocimientos y experiencias. El café del mundo como técnica interactiva, permite que lo cotidiano se convierta en trascendental en la medida en que se hacen conscientes aspectos importantes de un grupo o comunidad, en este caso el grupo de danza. A través de la conversación, las personas fluyen de forma espontánea y natural, expresan emociones, pensamientos, ideas, sensaciones, percepciones, imaginarios; el café del mundo logra recoger lo espontáneo de una conversación y lo coloca en el plano del diálogo consciente, es decir, a través de preguntas que orientan dicha conversación, se va motivando a que esta adquiera un carácter reflexivo de lo que se dice y se expresa, lo cual favorece el desarrollo de la comunicación dialógica en donde cada persona se convierte en un interlocutor válido, pues su palabra y expresión es tan valiosa como la de los demás. Adicional a eso, esta técnica afianza aspectos como la confianza al proponer preguntas donde todos pueden dar respuesta, amplia o corta, elaborada o simple, cada una es relevante, trae un sentido que da fuerza a la conversación. Esta técnica se desarrolla en grupos donde se dialoga sobre un tema específico, se deja fluir la conversación recogiendo los aspectos

significativos y relevantes, luego de un tiempo determinado se hacen rotaciones de los grupos los cuales se acercan a otro tema al cual dan respuesta a través de la conversación y el diálogo (Subsecretaría de Formación Ciudadana-Alcaldía de Medellín, 2015). En el caso del grupo de danza, esta técnica sirvió para recoger los insumos correspondientes a los beneficios de la danza desde la conversación y el diálogo que conllevó al reconocimiento de los testimonios sobre las experiencias de las personas mayores en dicha agrupación. Fue una técnica fácil de aplicar en esta población pues generó sentido de confianza en tanto la conversación fue vista como una forma cotidiana de relacionamiento, posibilitó el reconocimiento de otras experiencias en las que las personas se pudieron ver reflejadas, encontrar similitudes y comprender las diferencias.

Revisión documental: la revisión documental cobró gran importancia, en tanto las bases teóricas relacionadas en el marco teórico de este trabajo respecto a los beneficios que trae la danza en las personas mayores, se convirtieron en un insumo de gran calidad temática, permitió dar un lineamiento al objeto de estudio en la medida que se ubicó como punto de partida para el análisis del tema, dio soporte a las premisas concebidas, ofreció otras visiones de autores, puso en consideración la danza como elemento mediador en los aspectos que enmarcan el envejecimiento y la vejez. La revisión facilitó la observación de otros procesos que se han llevado a cabo, ofreciendo la posibilidad de tomar algunas herramientas para hacer comparaciones con lo que resultó en la recolección de la información, ampliando el panorama hacia aspectos que, quizá, no se habían contemplado antes, dado la variedad de elementos que se pudo encontrar en dicha revisión. De igual manera, posibilitó la delimitación de la temática, pues no todos los textos elegidos para esta investigación tocaban el tema de estudio a profundidad, lo que conllevó aún más a la concreción de los aspectos relacionados en los objetivos del estudio. Para ello, se tomaron en cuenta los textos que se eligieron para dar paso al marco teórico, favoreciendo así la ampliación del análisis de lo recolectado en los ejercicios prácticos aquí planteados.

Por otro lado, la revisión documental también se realizó en los documentos de la agrupación de danza, es decir, los archivos históricos que se han generado, en el caso del grupo focal los archivos correspondientes a los diarios de campo que la docente ha realizado durante el proceso de los años en cuestión (2018-2019). El instrumento que se analizó es el utilizado por la docente para la recopilación de la información que resulta de las clases que ofrece al grupo, y la referencia que pueda tener es la que utiliza la corporación a la cual ha estado inscrito el grupo de danza, La

Corporación Cultural Canchimalos, que, bajo los parámetros usados para los formatos en la Escuela de Arte que tiene, posibilita el formato de diario de campo a los docentes. Si bien la agrupación ya no está inscrita en la escuela, la docente continúa el ejercicio de recuperación de la información en el mismo formato, como parte de su proceso profesional de planeación y evaluación de las clases de danza.

Ahora bien, respecto a la forma como se obtuvo la información, a continuación, se presenta la guía de actividades como un derrotero general, para dicha recopilación que, a su vez dio paso a la sistematización de experiencias que trae la práctica de la danza en el grupo *Movimiento Sénior – danza y baile para personas mayores..*

Cuadro 2: Talleres para la recolección de la información de manera colectiva e individual. Fuente: Propuesta creada por las estudiantes.

Grupo	Fecha	Hora y lugar de encuentro	Eje temático	Objetivo	Actividad	Recursos
Movimiento Senior	Por confirmar	Corporación Cultural Canchimalos	Reconocimiento y Encuadre	Realizar el primer encuentro con el grupo que permita generar vínculos apropiados para tejer la confianza.	Actividades para el encuentro: “El círculo de la amistad”. “El globo loco”: Actividades de tipo sociocultural que beneficien el reconocimiento entre todos y la generación de confianza.	<p>Locación: Espacio amplio, con buena iluminación y adecuada ventilación</p> <p>Recursos didácticos: GLobos. (por integrante) Pañoletas. (por integrante) Carteleras elaboradas. Papelería con la información. Post sticks. Lapiceros.</p> <p>Recursos técnicos: Reproductor de música, Memoria USB, Registro audiovisual (foto, vídeo, audios)</p> <p>Registro escrito: Diarios de campo, Consentimiento</p>
				Presentar los objetivos y actividades a desarrollar durante este proceso de recolección de la información.	<p>Actividad de encuadre: Presentación de la temática de trabajo de grado, los objetivos y las actividades a desarrollar para la recolección de la información.</p> <p>Establecimiento de acuerdos para los encuentros.</p>	

					<p>Firmas del consentimiento informado.</p> <p>Actividad de cierre: Valoración de taller.</p>	<p>informado. Registro de asistencia.</p> <p>Recursos humanos: Investigadoras. Participantes del grupo.</p>
MS			Reconstrucción de lo vivido –	A partir de las experiencias previas de los integrantes del grupo, recopilar los relatos y testimonios que den cuenta de sus vivencias en la práctica de la danza. Para ello se desarrollarán diversas actividades.	<p>“Reconozco mis beneficios”:</p> <p>Actividad de recuperación de conocimientos previos acerca de los beneficios que la práctica de la danza trae, (qué conocen, qué se imaginan), a través de imaginarios colectivos.</p> <p>“Línea de tiempo”: Actividad grupal que permitirá reconocer las experiencias significativas (hitos en los años 2018 y 2019) que como grupo han identificado</p>	<p>Locación: Espacio amplio, con buena iluminación y adecuada ventilación</p> <p>Recursos didácticos: Papel craft, marcadores, lana, pegante, fotografías e imágenes. Lapiceros.</p> <p>Recursos técnicos: Reproductor de música, Memoria USB, Registro audiovisual (foto, vídeo, audios)</p> <p>Registro escrito: Diarios de campo, Consentimiento</p>
			<u>Actividad grupal</u>			

					<p>respecto a los beneficios emocionales y relacionales</p> <p>Actividad de cierre: Valoración del taller.</p>	<p>informado. Registro de asistencia.</p> <p>Recursos humanos: investigadoras. Participantes del grupo.</p>
MS			Reconstrucción de lo vivido –	Indagar sobre los posibles cambios funcionales y mentales que han percibido a nivel individual y grupal.	<p>“Cartografía corporal”: Actividad que permite poner en la esfera consciente la autopercepción y la percepción que se tiene de los demás, en cuanto a los beneficios que ha traído la danza.</p> <p>Actividad de cierre: Valoración del taller..</p>	<p>Locación: Espacio amplio, con buena iluminación y adecuada ventilación</p> <p>Recursos didácticos: Papel craft, marcadores, post stick, cinta pegante, lapiceros.</p> <p>Recursos técnicos: Reproductor de música, Memoria USB, Registro audiovisual (foto, vídeo, audios)</p> <p>Registro escrito: Diarios de campo, Consentimiento</p>
			<u>Actividad grupal</u>			

						informado. Registro de asistencia. Recursos humanos: investigadoras. Participantes del grupo.
MS			Reconstrucción de lo vivido – <u>Actividad individual</u>	<p>Recoger los testimonios y relatos de experiencias significativas en la práctica de la danza a nivel individual.</p> <p>Para esto se seleccionará las personas bajo los criterios de inclusión y exclusión: Tiempo de permanencia en el grupo, capacidad de expresar recuerdos y vivencias, reconocimiento y</p>	<p>“Entrevista semiestructurada individual”: permitirá indagar sobre los beneficios que refiere este trabajo de grado, a través de preguntas semiabiertas que permitan dar orden lógico al proceso de recolección pero que a su vez genere la apertura al relato y al testimonio de la persona entrevistada.</p> <p>No requiere de proceso de valoración de la actividad por ser entrevista.</p>	<p>Locación: Espacio amplio, con buena iluminación y adecuada ventilación</p> <p>Recursos didácticos: Grabadora, libreta de apuntes, preguntas elaboradas. Registro audiovisual (foto, vídeo, audios)</p> <p>Registro escrito: Diarios de campo, Consentimiento informado Registro de asistencia.</p> <p>Recursos humanos: investigadoras.</p>

				capacidad de socialización.	de	La entrevista se aplicará de manera individual: Personas mayores seleccionadas bajo los criterios de exclusión, Docentes y directores de las agrupaciones, las cuales serán aplicadas por las estudiantes.	Participantes seleccionados del grupo.
MS			Reconstrucción de lo vivido –	Recopilar las experiencias más significativas a nivel grupal, a través de la conversación dirigida.		“Café del mundo”: Actividad de entrevista semiestructurada, que permitirá recoger diferentes apreciaciones y testimonios de los participantes a partir de una conversación dirigida. Esta recoge experiencias relatadas, motivadas a partir de preguntas orientadoras, que además permiten una reflexión crítica respecto a la pregunta de investigación.	Locación: Espacio amplio, con buena iluminación y adecuada ventilación Recursos didácticos: Preguntas elaboradas, sillas, hojas en blanco, lapiceros. Registro audiovisual (foto, vídeo, audios) Registro escrito: Diarios de campo, Consentimiento informado. Registro de asistencia.
			<u>Actividad individual</u>				

				<p>Esta recoge experiencias relatadas, motivadas a partir de preguntas orientadoras, que además permiten una reflexión crítica respecto a la pregunta de investigación. Esta actividad complementa la anterior sobre las entrevistas, pues recoge las apreciaciones de todos los integrantes a través de la conversación. Si bien lleva unas preguntas orientadoras no son en si una entrevista, lo cual supone que a través de la conversación las personas dialoguen sobre un tema específico.</p> <p>No requiere de proceso de valoración de la actividad por ser entrevista.</p>	<p>Recursos humanos: investigadoras. Participantes seleccionados del grupo.</p>
--	--	--	--	--	---

MS			Conclusiones grupales	Expresar las percepciones sobre el proceso llevado a cabo acerca de la recolección de las experiencias significativas sobre la práctica de la danza.	<ul style="list-style-type: none"> • “El tendadero”: con esta actividad se buscará recoger las percepciones sobre el proceso realizado, qué sensaciones quedan, qué conocimientos se han tejido, desde una mirada reflexiva y crítica del aprendizaje. • La actividad misma se utiliza como 	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio Locación: • amplio, con buena iluminación y adecuada ventilación • Recursos didácticos: • Fichas tipo bibliográficas, lapiceros, marcadores, ganchos, lana. Registro audiovisual (foto, vídeo, audios)
----	--	--	-----------------------	--	--	---

					valoración del proceso.	<ul style="list-style-type: none">• Registro escrito:• Diarios de campo, Consentimiento o informado• Registro de asistencia• Recursos humanos: estudiantes• Participantes del grupo.
--	--	--	--	--	-------------------------	--

5.3. Técnicas para el análisis de la información que se recopile

La metodología de análisis que fue implementada, permitió la comprensión de las experiencias del grupo focal, enmarcando y referenciando los conceptos y percepciones que se tienen a nivel grupal e individual con respecto a los beneficios de la práctica de la danza, la interacción en dicho entorno teniendo en cuenta los tópicos de envejecimiento activo y participación social, y la contratación de la información con respecto a la teoría y la práctica.

El analizar e interpretar la información facilitó un diálogo de saberes entre lo conceptual, lo teórico y lo experiencial, los datos obtenidos fueron entendidos no solo como interacciones, sino como situaciones y posibles fenómenos que se evidenciaron a partir de la reconstrucción de las historias del grupo y el tránsito individual vivenciado por los integrantes de la agrupación de danza.

En este proceso, se hace importante reconocer que el análisis de los datos obtenidos pudo realizarse de manera simultánea a otras tareas, es decir, la propuesta metodológica permitió el tránsito no sólo lineal, sino interrelacional con los componentes previamente relacionados (Jara, Sistematización de experiencias, investigación y evaluación: aproximados desde tres ángulos, 2012), y al realizar el análisis de la información surgieron situaciones y circunstancias que permitieron la reafirmación y confrontación de ideas indicadas en la construcción teórica y en las técnicas de recolección de la información con respecto a los objetivos propuestos.

Desde la experiencia y conocimiento previo de las estudiantes como bailarinas, docentes de grupos de danza de personas mayores y en su proceso académico, se pudo aportar a la conjugación de la teoría y práctica, poniendo la mirada crítica y objetiva al proceso de análisis respecto a los beneficios que la danza contribuye, enfocándose hacia la perspectiva de envejecimiento activo, lo cual favoreció la delimitación del análisis, así como el descubrimiento de relaciones entre las teorías propuestas y las experiencias recopiladas.

Para ello se realizó un ejercicio que dio orden a la información obtenida en: el consentimiento informado (datos de las personas). Observación: diarios de campo, registro fotográfico y material audiovisual. Encuentros y actividades grupales. Entrevistas individuales. Revisión de los documentos anteriores del grupo.

En cuanto a la clasificación se registró en un cuadro comparativo o matriz, las palabras claves, experiencias compartidas, teoría y conceptos relacionados, para así obtener mayor claridad en cada punto, una objetiva comparación y realizar un adecuado ejercicio de análisis.

Paso a seguir fue precisamente el análisis de la información, en donde se potenció de manera particular la percepción como un punto preponderante, por tratarse de sistematización la experiencia como enfoque de investigación. Así, obtenidos los testimonios desde la fuente primaria, la memoria vivencial, corporal y la oralidad compartida por los integrantes del grupo, a partir de la construcción y reconstrucción de las experiencias vividas, se posibilitó el componente cualitativo, en donde lo expresivo, la palabra, los símbolos y las formas cobraron un alto sentido, lo que permitió observar la dinámica corporal, la percepción y las relaciones espacio y forma del cuerpo, actividades mentales y manifestaciones motrices, sensaciones corporales y vida afectiva, imagen del cuerpo e imagen de sí mismo, cuerpo instrumento de autoconocimiento, perturbaciones del esquema corporal y represiones inconscientes- (Dropsy, Vivir en su cuerpo: Expresión corporal y relaciones humanas, 1987). Así mismo se contrastó la experiencia de docentes y directores de danza que han acompañado procesos creativos y participativos de la población adulta mayor en el área, desde la perspectiva artística y cultural: opiniones, percepciones individuales y grupales, manejo de grupo, metodologías empleadas, proceso de enseñanza y aprendizaje.

Con la recuperación del proceso vivido se buscó la organización puntual y categorial de los diferentes componentes planteados y empleados en el diseño metodológico, para la sistematización de los tópicos de mayor relevancia y de codificación selectiva, teniendo en cuenta los aspectos negativos, la triangulación de la información y la validación de la misma con los textos y documentos seleccionados como base teórica y conceptual. Es importante mencionar que como lo expresa (Jara, Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias, 2017) en muchas ocasiones la reconstrucción histórica, el ordenar la información y el análisis de la misma se pueden realizar a la misma vez, lo que permite reflexionar a fondo en la interpretación y lo construido a partir de la experiencia, ya que al reconocer cada tópico de manera singular, y posteriormente hilar la pluralidad de los mismos permite el ejercicio crítico y se exponen posibles interrogantes y contradicciones de manera objetiva y subjetiva, que permiten entender la lógica que ha tenido la experiencia y establecer relaciones al momento de confrontar los hallazgos con otras experiencias, planteamientos o formulaciones teóricas.

Menciona (Jara, Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias, 2017) que el momento posterior sobre las conclusiones implica directamente un punto de llegada, en el cual se involucra el ensamble de los tópicos previamente trabajados y su significado, trayendo consigo, generalmente el resultado del proceso investigativo. Se trata entonces de obtener las principales afirmaciones y significados que son producto de la investigación y el proceso de sistematización, y éstas pueden formularse de manera teórica, práctica o en su defecto teórico prácticas. Así pues, este proceso dio respuesta a los objetivos planteados y sirvió de contraste en la enseñanza y experiencia de la práctica de la danza en la población adulta mayor como punto de partida para nuevos aprendizajes y mayor interacción entre la academia, la experiencia laboral y la propia experiencia artística. Por tanto, las conclusiones fueron afirmaciones y propuestas en las que se evidenciaron la contrastación de la información, los conocimientos adquiridos y la relación del problema de investigación abordado. Las conclusiones llegaron al conocimiento no sólo de lo explícito y posiblemente tangible, de la manifestación superficial y evidente, sino de lo implícito, de la realidad con el material sensible, o sea el cuerpo, lo sonoro, lo visual y lo táctil, expuesto en cada acción e interacción.

En la recolección de la información se utilizaron instrumentos que permitieron guardar la información atendiendo al principio de la confidencialidad. Dentro de los instrumentos más importantes se resalta el *consentimiento informado* el cual consignó la información correspondiente al objeto de investigación, la intencionalidad, el proceder ético para la obtención de la información así como el tratamiento de la misma, las condiciones para la participación en el proceso, la autorización para el manejo de imagen, y el uso de audios para la captación de los testimonios. Estos consentimientos fueron socializados previamente y firmados por cada uno de los participantes del grupo focal, lo que dio cumplimiento al manejo ético de la información obtenida.

Durante el proceso de recolección se contó con los siguientes instrumentos, los cuales están relacionados en el apartado de apéndices.

Consentimiento informado – personas mayores-

Consentimiento informado – docentes y directores-

Listado de asistencia.

Talleres de recolección de la información.

Valoración del encuentro.

Diario de campo.

Reflexión gerontológica-registro con-sentido.

Entrevista a personas mayores.

Entrevista a docentes y directores.

6 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOPIADA

Para la realización de este análisis se retoma la teoría de la sistematización de experiencias como la metodología de investigación que valida la reconstrucción de las vivencias dentro del enfoque cualitativo de la misma, pues esta permite que al recoger los testimonios de las experiencias que las personas mayores han tenido en la práctica de la danza, se pueda contrastar con la teoría planteada para este trabajo de grado, además de provocar reflexiones de construcción colectiva, reforzando aprendizajes en las mismas personas.

Una vez recopilada la información a través de los talleres y entrevistas que se desarrollaron, es necesario clasificarla y ordenarla para ser más visible hacia el propósito que se busca alcanzar, evidenciar los beneficios que la práctica de la danza tiene en las personas mayores del grupo focal, además de resaltar los puntos que se puedan contrastar con la teoría sobre el envejecimiento activo y la danza como tal. Esto ha sido puesto en una matriz que recoge las percepciones dadas a través de los testimonios grupales y las entrevistas individuales de las personas mayores y los docentes y directores de grupos de adultos mayores sobre: los beneficios en las dimensiones funcional, emocional, relacional y cognitiva, además de las percepciones sobre la práctica de la danza y el envejecimiento activo. Dicha matriz cuenta además con la percepción inicial, a través de la lectura de contexto, sobre la estructura y dinamiza del grupo focal realizada por las estudiantes en los diferentes encuentros realizados; también expone las metodologías utilizadas por los docentes y directores, las cuales socializan a través de las entrevistas, así mismo las recomendaciones para el trabajo de danza con personas mayores.

Todo ello favorece una contrastación no solo con la teoría seleccionada para este trabajo, sino que posibilita analizar las percepciones grupales e individuales de personas mayores y docentes, aportando al análisis en búsqueda de una óptima reflexión sobre el objeto de estudio.

Según Oscar Jara, exponente de la sistematización de experiencias:

Las experiencias son procesos vitales y únicos: expresan una enorme riqueza acumulada de elementos y, por tanto, son inéditos e irrepetibles. Por todo lo anterior, es que es tan apasionante, como exigente, la tarea de buscar comprenderlas, extraer sus enseñanzas y comunicarlas. Buscamos apropiarnos críticamente de las experiencias vividas y damos cuenta de ellas, compartiendo con

otras personas lo aprendido. (Jara, Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias, 2017).

La recolección de la información, da cuenta precisamente de la fuerza que tienen las experiencias de las personas mayores que se vinculan a la danza a través del grupo focal Movimiento Senior-danza y baile para persona mayores, pues en el transcurso de los diferentes encuentros realizados se afirma lo que el apartado anterior habla, y es precisamente la riqueza acumulada, las vivencias únicas, inéditas e irrepetibles, cargadas de sensibilidad y conciencia que se ha conseguido obtener, las mismas que ofrecen a este análisis la importancia de resaltar los beneficios que ha traído la práctica de la danza en la vida de las participantes de este grupo, esto como potenciador del envejecimiento activo, lo cual se evidencia a continuación en el análisis significativo.

Es necesario resaltar que, además de los talleres y las entrevistas, la sistematización de estos procesos contó con el soporte de la valoración significativa denominada “Registro Consentido”, en la cual, precisamente se registra lo significativo, lo que atraviesa la emoción y genera el sello diferenciador. Sin duda alguna esta experiencia es netamente vivencial y práctica, ya que, está en sí misma permite la formación y la transformación de la persona. El registro consentido entonces, ahonda en eso que pasa desde afuera hasta adentro, la reflexión y el pensamiento sobre la vida, sobre lo vivido, de tal manera que posibilita la diversidad en la forma de pensar, sentir y vivir. El sujeto, en este caso la persona mayor, es un sujeto sensible, un sujeto de experiencia el cual permite que “algo” le pase y lo atraviese en su sensibilidad, posibilitando la apertura y disposición para el entendimiento y reconocimiento de sí mismo, de tal manera que se puede vincular la experiencia artística con lo educativo y social, emocional, relacional y cognitivo.

No obstante, surgen dudas respecto a la sistematización y registro del “Registro consentido” (válida redundancia), es decir, ¿cómo se registra con sentido, ¿qué debe tenerse en cuenta para registrar con sentido? Pues bien, para ello es necesario la creación de un instrumento o soporte en el cual puedan ser consignadas las reflexiones tanto pedagógicas, en este caso gerontológicas, además de lo sensorial y perceptivo, tal como lo plantea la Corporación Cultural Canchimalos en el proceso formativo de la Escuela Artística Integral (Corporación Cultural Canchimalos, 2016), para la elaboración del registro con sentido se debe emplear una serie de preguntas que provoquen la reflexión con respecto al proceso: cómo se desarrollan y cómo fueron abordadas las temáticas empleadas y cuáles fueron las estrategias utilizadas, en lo posible ser muy descriptivo, hacer

mención de las actividades que resultaron significativas y las observaciones que el grupo haya tenido sobre ellas, comentar las situaciones tanto positivas como negativas de los encuentros, los aspectos a mejorar del formador, en este caso de las estudiantes de gerontología; realizar una valoración del avance del proceso en cuanto al objetivo que se planteó inicialmente, es importante añadir en el registro con sentido cómo el formador –estudiantes de gerontología- viven el proceso de registro de las experiencias gerontológicas, qué y cuáles aspectos se resaltan del proceso; cómo se da a la articulación de la danza y sus generalidades con el envejecimiento activo, entre otros aspectos que sean considerados relevantes para ser incluidos.

El registro Consentido, es importante pues favorece el encuentro de lo significativo vivido por las personas en la memoria cognitiva y corporal, lo que podría decirse en modo de prosa que, la casa de la memoria es el cuerpo, en el cuerpo se recoge lo que se escucha, lo que se ve, lo que se siente, y es precisamente esto lo que nutre la experiencia danzada del grupo de baile Movimiento Senior y la sistematización de dicha experiencia. De tal manera que lo escrito tiene impregnado la sensación de lo vivido en los encuentros; se enmarca entonces la experiencia tanto individual como colectiva de la sensación y vivencia atravesada por el cuerpo, allí se evidencia que la memoria contiene emoción y ésta debe ser registrada de la misma manera, es decir, incluyendo las voces textuales de lo que manifiestan las personas adultas mayores.

6.1. Análisis de la estructura y la dinámica del grupo focal movimiento senior-danza y baile para adultos mayores

Ese análisis se realiza a partir del primer objetivo específico planteado en este trabajo de grado que busca:

- Describir el grupo focal para este estudio, desde su estructura, contexto y dinámica sociocultural, a través de un diagnóstico que posibilite el acercamiento a este.

A través de los diferentes talleres realizados y los antecedentes antes expuestos sobre el grupo focal, se realiza el diagnóstico de aproximación al grupo, en el cual se encuentra que su estructura se da así:

Es un grupo solo de mujeres con edades entre 57 a 70 años, el promedio de asistencia a los talleres programados para la recolección de la información fue 8 de 10 personas. Todas llevan cuatro años de participación en este aproximadamente, todas deciden estar en este grupo por el carácter de danza social que tiene, pues ninguna presenta motivación por la danza proyectiva como tal, no hay interés en la competencia ni en el baile por niveles que puede darse en una academia de baile. Al respecto, en los testimonios recogidos en las entrevistas, las integrantes expresan que no les gusta la danza de proyección por:

“Porque yo sufro de pánico escénico, no me gusta nada que sea presentarme y tampoco me gusta usar esas falditas y ese moñito, ni hablar en público.”

“No me gusta algo que sea demasiado estricto ni que tenga muchas reglas. No me gustan las presentaciones, solo me gusta aprender para mi vida particular, personal.”

“No me gusta, no me apasiona presentarse. Esas coreografías no me gustan.”
(Sistematización taller 4: Entrevistas individuales).

Estos tres testimonios se resaltan, pues más adelante se podrá contrastar con la teoría de la danza social extraída en este trabajo de grado.

Siguiendo con la estructura del grupo se encuentra que este ha sido dirigido por la misma docente desde sus inicios, lo cual ha permitido construir un proceso en la danza y el baile, desde un enfoque gerontológico, pues la docente, Natalia Hurtado al ser tecnóloga en gerontología en proceso de profesionalización y una de las exponentes de este trabajo de grado, además es bailarina, y esto precisamente es lo que permite que conjugue ambas experiencias para la realización de las clases con este grupo. Al respecto las participantes resaltan esto como algo positivo, reconociendo que es desde la motivación que da la docente y la manera en como conduce las actividades, que favorece la permanencia y la continuidad en el grupo.

Dentro de los testimonios que soportan este análisis sobre la docente se resalta este que expresa:

“Me encanta bailar, me gusta el movimiento, como la profe dirige el grupo, la integración que provoca la profe, me gusta mucho que las clases no sean de un nivel competitivo, que no son presentaciones, que es más recreativo, por diversión, por ejercicio.”(Sistematización del taller 1: Encuentro para reconocernos).

Ilustración 1. Taller 1: Encuentro para reconocernos. Actividad: El círculo de la amistad.



Ilustración 2 Taller 1: Encuentro para reconocernos. Actividad: El círculo de la amistad.¹



El análisis sobre la importancia de la metodología en este caso, se dará posteriormente, este testimonio se retoma por el momento como parte del análisis de la estructura del grupo que refiere el desarrollo de la dimensión social de la danza distante de la dimensión proyectiva.

De otro lado, se encuentra que las personas asistentes al grupo cuentan con un nivel profesional tecnológico y universitario, todas desempeñaron trabajos tales como:

¹ La exposición de todas las fotografías ha sido autorizada por las participantes del grupo focal a través del consentimiento informado, el cual fue firmado al inicio del proceso de recolección de la información. Este documento se encuentra de manera física y digital bajo la custodia de las investigadoras. Su uso es exclusivo del proceso de investigación y para fines académicos.

Tabla 1 Trabajos desempeñados anteriormente por las personas mayores. Fuente: entrevistas a las integrantes del grupo focal

Tipo De Empleo	Promedio
Docencia en el magisterio	2 de 8
Comercio exterior	1 de 8
Cargos ejecutivos en empresas	2 de 8
Asistentes y secretariado	2 de 8
Dirección de su propia empresa	1 de 8

Todas viven entre las comunas 11 Laureles, y 12 Floresta - Estadio de la ciudad de Medellín. En su mayoría se encuentran en un nivel socioeconómico semejante, estrato 4 y 5.

Todas alcanzaron la jubilación, y refieren que en esta etapa de la vida realizan variedad de actividades entre la cuales se encuentran:

Tabla 2 Tipo de actividades realizadas por las personas mayores como uso del tiempo libre. Fuente: entrevistas a las integrantes del grupo focal.

TIPO DE ACTIVIDADES	PROMEDIO
Yoga	5 de 8
Caminatas con grupos	2 de 8
Oír música, leer: literatura, noticias, actualidad	1 de 8
Estudiar idiomas en casa	1 de 8

Clases de natación	2 de 8
Actividades de casa, jugar parques domino	1 de 8
Gimnasia	3 de 8
Hidroaeróbicos	3 de 8
Salir de paseo	8 de 8
Compartir con amigas	8 de 8
Cursos y diplomados en educación continua	3 de 8
Actividades religiosas	1 de 8
Voluntariado	1 de 8
Cursos virtuales	1 de 8
Manualidades, pintura, costura	1 de 8

Respecto a la variedad de actividades, las integrantes comentan en los diferentes encuentros que algunas de estas actividades se dieron después de conocer las clases de baile, refiriendo que fue la danza la que les abrió las puertas al desarrollo de otras actividades físicas. Además, mencionan que desde la práctica de la danza son más conscientes de la necesidad de ocupar su tiempo libre con actividades de su agrado y que le den sentido a su vida. Dentro de los testimonios dados en las entrevistas ante la pregunta “A que te dedicas en la actualidad”, algunas de las repuestas más representativas son:

“Me dedico a vivir bueno, parte de ese vivir bueno son estas clases.”

“Soy Honorable Pensionada, muchas actividades, nada escriturado, quise en esta etapa de mi vida no tener que marcar horarios, yo distribuyo mi tiempo de distintas maneras, no soy de las que me levanto a una hora todos los días. Me dedico a muchas actividades...” (Sistematización taller 4: Entrevistas individuales).

Así mismo, otras de las participantes mencionan que ya venían realizando otro tipo de actividades como los diplomados de educación continua que ofrecen algunas universidades, a través de los cuales conocen a la profesora de danza y se vinculan al grupo, pues en su mayoría (7 de 8 participantes), expresan no haber tenido otras experiencias en danza en otros lugares. (Sistematización taller 4: Entrevistas individuales).

Este grupo se caracteriza por ser mujeres que gozan de buena salud en general, dentro de las entrevistas y talleres mencionan que no sufren de enfermedades graves o degenerativas. Solo una de ellas expresa padecer de Hipertensión Arterial HTA, la cual es controlada con medicamentos y chequeos generales, lo que no afecta para el desarrollo de sus actividades cotidianas según lo refiere.

Y una de las participantes presenta movilidad restringida en especial en sus extremidades superiores, esto debido a los antecedentes de más 25 operaciones por diversas complicaciones de salud. Sin embargo, esta participante menciona en los diferentes talleres el aumento en su capacidad motriz debido a las clases de baile.

Respecto a la dinámica del grupo se encuentra que, en los diferentes talleres realizados persiste el interés por participar, no solo de los encuentros sino de las clases de baile como tal, dado esto por el alto nivel de compromiso que se muestra, además de la disposición para el trabajo propuesto, así como la entrega en las actividades realizadas, lo que demuestran confiando en la actividad y realizándola sin prejuicio. Es un grupo que en la totalidad de integrantes demuestran una participación activa en los talleres, a través de la escucha, el diálogo, las intervenciones y los aportes que realizan.

A través de las diferentes actividades se observa un sentido de confianza entre las asistentes, puesto que la mayoría de ellas llevan alrededor de 4 años asistiendo a las clases y dentro de las opciones que la docente les ha brindado se encuentran las salidas a otros lugares ya sea para hacer la clase de danza allí, para conocer espacios de ciudad o para compartir momentos diferentes, esto ha hecho que “se afiancen lazos de amistad, camaradería y compañerismo” (como lo mencionan las

participantes en los diferentes talleres), lo cual ha generado la cercanía entre sí, la valoración que tienen de las experiencias de cada una, la importancia que le dan a la expresión verbal y no verbal de las demás. Ello da cuenta de un nivel de socialización alto, incluso la mayoría de ellas, mencionan en las entrevistas que al llegar al grupo lo que hizo quedarse fue la empatía, la calidez, la capacidad de compartir, la integración y la alegría que se refleja.

Así, tanto la alegría, el goce y disfrute, como la buena energía, son las referencias que las mujeres participantes de este grupo mencionan y demuestran, lo mismo que ha permitido afianzar los vínculos entre sí para convertirse en un grupo de amigas más que de compañeras. Parte de esta dinámica se logra por la forma en como la profesora realiza las actividades, como conduce la clase.

Según los testimonios de las asistentes, es la docente quien genera un ambiente propicio para ello, haciendo uso de la espontaneidad, es decir, la profesora dispone las actividades de tal manera que dentro de la clase haya la posibilidad de la expresión natural y libre de ellas, la risa y la jocosidad hacen parte de esta dinámica, como lo expresa una de las señoras “aquí nos burlamos de nosotras mismas” (...). (Sistematización de taller 3: Percibo mis beneficios y cambios). Esta “burla” se refiere a no pensar en los estereotipos sino en la capacidad de verse y aceptarse a sí mismas, de gozar la clase haciéndola más significativa para ellas al no ser una estructura rígida, no solo se aprende a bailar sino a compartir.

Todo ello, da cuenta de la capacidad de complicidad desarrollada por el grupo; el compartir experiencias de vida, situaciones cotidianas, la posibilidad de expresar emociones, sentimientos y pensamientos que se permite en los talleres, ha hecho que en ellas se encuentre un sentido de sororidad. Esta expresión según refiere la Casa de Apoyo a la Mujer en México: “La sororidad es un término derivado del latín soror que significa hermana. Sororidad es un término utilizado para referirse a la hermandad entre mujeres con respecto a las cuestiones sociales de género” (Casa de Apoyo a la Mujer México, 2018, pág. 2).

El texto Sororidad, elaborado por esta casa de apoyo expresa además que “La palabra sororidad se deriva de la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión” (Casa de Apoyo a la Mujer México, 2018, pág. 2).

Tal expresión permite recoger la manera en como el grupo es, su dinámica se moviliza a través del sentido de unión, complicidad y amistad del que se habla en la sororidad, pues además las participantes son mujeres conscientes de la posición que han ocupado en sus vidas, todas han sido trabajadoras, universitarias y profesionales, lo cual les ha dado un nivel de empoderamiento que se refleja en sus expresiones y su manera de pensar y actuar. Adicional a ello, se evidencia la capacidad de solidaridad que tienen unas con otras, pues, al momento de expresar durante los talleres sus situaciones complejas o experiencias de vida difíciles, se evidencia dicha capacidad en actos tan simples como un abrazo, o el silencio cargado de profundo respeto. En este grupo se ha visto reflejado el respeto por la diferencia, la aceptación por la diversidad, la capacidad de resiliencia demostrada a partir de las reflexiones que realizan sobre algunas situaciones que han vivido juntas como grupo, es el caso de no depender de la Escuela de la Corporación, lo cual en un inicio pudo desestabilizar la continuidad del grupo, sin embargo, al tomar la decisión de seguir como grupo independiente autogestionando su mantenimiento, han logrado salir adelante y buscar opciones positivas para sí mismas. El sentido de unión y de amistad, en este caso, está por encima de las vicisitudes que se han presentado, conservando en ellas un sentido evidente de sororidad.

Este es un grupo que se acopla con facilidad a las circunstancias que se presentan, es el caso de varios de los talleres donde las condiciones del espacio no fueron buenas debido a arreglos en la planta física del lugar de encuentro, ante lo cual las personas asistentes demostraron mayor concentración, expresaron querer continuar con las actividades dándole mayor importancia a estas, poniendo toda la disposición para estar activas y conscientes. Además de ello, durante los talleres, las participantes demostraron que ante lo nuevo (actividades propuestas), se adaptan con facilidad, pues lo asumen como un reto más que como una dificultad. En este sentido la capacidad de adaptación es amplia, así como la capacidad de respuesta que aún se evidencia ágil y segura, dado que al momento de presentar una actividad nueva, dando las instrucciones respectivas, la percepción dada por las participantes ante esta es clara y positiva, lo cual da como resultado una amplia y clara respuesta también.

Estas expresiones aquí mencionadas son extraídas de las entrevistas y de los talleres de recolección de la información, y del Registro Consentido elaborado en el primer taller.

6.2. Análisis de los beneficios encontrados y contrastación con la teoría.

Para dar cuenta del desarrollo de los objetivos específicos 2 y 3, los cuales hacen referencia a:

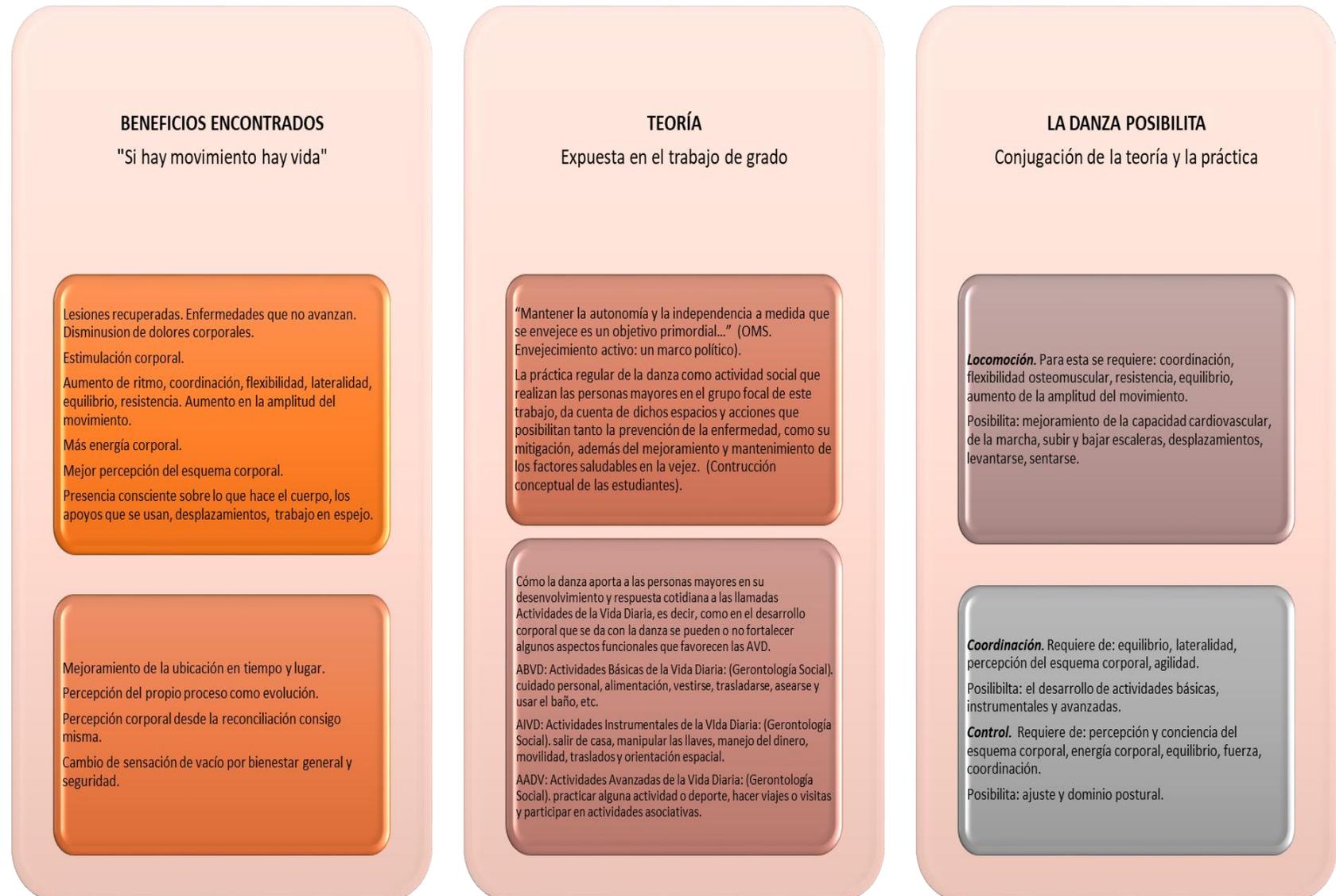
- Evidenciar los beneficios de algunos aspectos a nivel biopsicosocial de la práctica de la danza en la población objeto a través de la recolección de datos específicos que permitan su análisis.
- Contrastar los beneficios observados con la teoría del envejecimiento activo a través del análisis que provoque las reflexiones desde la gerontología y la danza.

Se propone este análisis que contiene las experiencias dadas por las personas mayores asistentes a los talleres y entrevistas programadas, las percepciones de los docentes entrevistados, la teoría elegida para el trabajo de grado y la triangulación que las estudiantes hacen de estas.

6.2.1. Dimensión Funcional

En el siguiente cuadro se expresa dicha información, de la cual se desprende el análisis que arrojará los resultados en esta dimensión.

Cuadro 3. Dimensión Funcional



Este cuadro expone en general los beneficios encontrados, es decir, aquellos que las personas mayores referencias como los cambios percibidos en el comportamiento funcional de sus cuerpos.

A partir de la práctica de la danza, las participantes del grupo focal encuentran aspectos positivos los cuales se relacionan de manera explícita en las actividades programadas. Aunque la información se condensa para efectos del análisis, los testimonios dados por cada una de ellas, dan cuenta de cambios sutiles pero contundentes al momento de traerlos a la conciencia, es decir, ellas saben que la práctica de la danza trae beneficios por el solo hecho de ser una actividad física, pero al momento de realizar las actividades de recolección de la información, comienzan a ser conscientes de lo positivo que ha traído la danza para su vida cotidiana.

En la actividad sobre la cartografía corporal (mapa parlante), del tercer taller, se recogen testimonios que así lo demuestran y entre los más relevantes se encuentran:

Ilustración 3 Taller 3: Percibo mis beneficios y cambios. Actividad: Cartografía corporal.



“Mirando mi cuerpo en dos dimensiones, largo y ancho, me siento como reconciliada conmigo misma, porque yo relaciono esta experiencia de la danza y del movimiento en general como una manera de sobrevivir. Yo recibí diagnóstico de cáncer estando en las clases, fue muy difícil,

inicialmente tuve miedo, y el miedo me hacía quedarme en la casa. Pero el contacto con las compañeras y el conocimiento que tuvo de ello la docente, y los ejercicios me hicieron entender que **“Si Hay Movimiento, Hay Vida”**, y que, inclusive cuando escribo acá: bienestar general, yo cambié con el ejercicio, con la compañía y la vitalidad que me transmite la profe y las compañeras, cambié esa sensación de vacío en el estómago por sensación de bienestar general y de seguridad...a pesar de saber lo que tengo, llego a la casa con más vitalidad, tengo más equilibrio, resistencia, lateralidad y presencia, o sea, estoy acá, estoy consciente de que mi cuerpo está, donde me estoy apoyando, como voy hacer el equilibrio, como voy a desplazarme de derecha a izquierda, el trabajo en espejo. Solo yo sé el resultado, respecto de mi misma, mi propio proceso ha sido de evolución.”

“He mejorado la ubicación en tiempo y lugar, coordinación, en varias series de pasos cada vez tengo menos equivocaciones. Activación de movimientos hacia la izquierda y hacia atrás que en un principio se me dificultaba mucho en brazos y piernas, la flexibilidad de los brazos, la coordinación de brazos y piernas, he mejorado los movimientos de cadera. Las rodillas en algún momento dolían mucho y eso ha desaparecido.”

Ilustración 4Taller 3: Percibo mis beneficios y cambios. Actividad: saludo al sol.



Ilustración 5 Taller 3: Percibo mis beneficios y cambios. Actividad: Cartografía corporal.



Si bien los demás testimonios recogen beneficios como los mencionados en el cuadro, estos dos particularmente, posibilitan hacer una conexión con la teoría expuesta así:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en lo recogido para este trabajo de grado, menciona que mantener la autonomía e independencia es el trabajo primordial del envejecimiento activo. La danza en este caso fortalece no solo las condiciones y capacidades físicas que un cuerpo debe tener para ser activo y saludable, sino que favorece en gran medida la recuperación de la enfermedad y de las dolencias que en cualquier edad pueden aparecer, pero que si aparecen en la vejez conllevan a un detrimento mayor de la capacidad funcional, dado el deterioro biológico que se da de manera natural en los cuerpos que envejecen o de manera patológica (como es el caso del cáncer según el testimonio).

Siendo así, y según estos testimonios, la danza sirve como un medio para mantener los niveles de energía necesarios que contrarreste de alguna manera los problemas presentados por la salud. El estar conscientes (tener un cuerpo presente) en el desarrollo de movimientos danzados, bajo parámetros de ritmo y espacio, fortalece además una disposición mental y emocional que acompaña dicha capacidad funcional para la ejecución de los movimientos, en cierta medida la conjugación de cuerpo, mente y emoción posibilita la acción danzada más consciente, y es precisamente esta conciencia (dada por los testimonios) la que favorece el aumento de las capacidades mencionadas. En este caso, las participantes al darse cuenta de los ejercicios que realizan y de los logros individuales y grupales en su ejecución, es que pueden saber que efectivamente su funcionalidad está activa, presente, mejorada, y hay en ellas la sensación de vitalidad y capacidad para seguir haciendo muchas de las actividades que en su cotidianidad realizan como por ejemplo: seguir manejando sus cuentas, salir de paseo, actividades de ocio, actividades del hogar, hacer otras actividades físicas, entre otras mencionadas en el análisis de la estructura de grupo. De igual forma, estas condiciones desarrolladas en la práctica de la danza por las participantes han hecho que las actividades básicas como bañarse, vestirse, comer, entre otras, no presenten dificultades en su desempeño. Si las participantes tuvieran dificultades motrices de alto nivel, como restricciones en la movilidad o dependencia de algún aditamento (bastón, caminador, etc.), es posible que su funcionalidad y el desarrollo de sus actividades diarias se vería afectada. Sin embargo, como es expuesto en la estructura de grupo, las participantes manifiestan tener un estado de salud y una sensación de bienestar alto, en el caso de una sola participante que presenta una movilidad reducida por condiciones de salud (cirugías), su testimonio da cuenta que a partir de las clases de danza ha habido aumento en su rango de movimientos, mejoramiento de la flexibilidad y reducción de dolores. Esto da cuenta de nuevo sobre el mejoramiento en la condición funcional de las participantes a través de la danza.

De otro lado, la activación de la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, posibilita que, paulatinamente se mejore las dolencias en el cuerpo, pues, al haber una adaptación al trabajo físico, el cuerpo se fortalece en su capacidad osteomuscular y cardiovascular, a través de la regularidad en el ejercicio, en este caso la danza. Ahora bien, la coordinación y lateralidad mencionadas, hacen parte de las capacidades más importantes en la actividad danzada, la cual involucra no solo un aspecto funcional, sino además, un aspecto cognitivo en tanto la atención, la

orientación y la memoria son fundamento de la coordinación. Reconocer el cuerpo, saber ubicarlo en un espacio y un tiempo determinado favorece en gran medida el desarrollo de dicha coordinación.

Según los testimonios de los docentes y director entrevistados, la funcionalidad se ve mejorada a través del estiramiento, lo que a su vez favorece la fluidez corporal y bienestar, mejora la respiración, alivia dolencias, recupera la salud y la vitalidad de la vida. En síntesis, se obtiene que el baile, tanto para los docentes como para las personas mayores se convierte en una alternativa de salud y bienestar. En parte la teoría referenciada en este trabajo de grado menciona que, la salud y el bienestar se logran en varias dimensiones, en este caso la dimensión física-funcional es donde se promueven acciones que mitiguen los riesgos de enfermedad y deterioro de la salud, y según los testimonios recogidos, es la danza una alternativa potente para ello. La danza entonces, favorece tres de los aspectos más relevantes que se requiere para mantener la independencia funcional, los cuales se plantean en el cuadro anterior: locomoción, coordinación y control corporal. Al realizar las acciones danzadas se fortalecen altamente y logran el cometido de mantener dicha condición en las personas mayores.

Respecto a lo mencionado al inicio de este análisis sobre la organización mundial de la salud, la autonomía mental y la independencia funcional son las que posibilitan mantenerse activos, no depender de otras personas u objetos para el desarrollo de las actividades cotidianas, para desplazamientos y locomoción y para el control del propio cuerpo. En este sentido y como lo refiere la teoría sobre las Actividades de la Vida Cotidiana AVD, el desempeño en estas depende del nivel de autonomía y en especial de la independencia. Se evidencia pues que la danza, según lo encontrado, mejora y mantiene la capacidad funcional en tanto aumenta las capacidades físicas ya mencionadas. Esto, ha posibilitado que las personas mayores continúen realizando las AVD de manera autónoma, con alta capacidad funcional para su ejecución, de tal manera que, en cuanto a la dimensión funcional se puede afirmar que la práctica regular de la danza favorece el desenvolvimiento en estas actividades cotidianas, tanto básicas, como instrumentales y avanzadas.

La danza en este caso se convierte en un factor protector por ser parte de la prevención primaria que la misma persona mayor ejerce sobre si misma hacia su estado de salud, mitigando factores de riesgo como el sedentarismo y aumentando la sensación de bienestar.

6.2.2. Dimensión emocional

El siguiente cuadro presenta la combinación de los beneficios encontrados en la sistematización de experiencias, la teoría planteada y la conjugación de estas.

Cuadro 4. Dimensión emocional.

BENEFICIOS ENCONTRADOS EN LA DIMENSIÓN EMOCIONAL

"La danza es un conjunto armónico que le da a uno equilibrio"

- Posibilidad de conectarse e integrarse con otras personas, mayor socialización
- Aumento en la manifestación y expresión de los sentimientos
- aumento en la motivación para el mejoramiento en la danza por medio del ejemplo de las comañeras (pares y referentes las unas de las otras)

- Aumento en la comunicación y la confianza en la expresión de sus yo íntimos
- manifestación de reconciliación consigo mismas desde la percepción corporal
- Mejor percepción del esquema corporal
- Empoderamiento y construcción social femenina, sentirse merecedoras
- Aumento en la sensación de seguridad: vencer los miedos

TEORIA

Expuesta en el trabajo de grado

(...)Rogers propone que en los procesos mentales es donde se enfatiza la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas, defendiendo así una visión positiva del ser humano, en la cual todos somos capaces de convertirnos en el tipo de persona que deseamos. (Torres, 2019)

Las personas altamente funcionales se caracterizan por estar en un proceso constante de auto-actualización, es decir, búsqueda de un ajuste casi perfecto con los objetivos y las metas vitales. (Torres, 2019)

Daniel Goleman descubrió que existe una relación directa entre los líderes "verdaderamente" efectivos, los cuales se distinguen sólo por la presencia en gran medida de la inteligencia emocional, sino que, a su vez dichos líderes se caracterizan por su autoconciencia, autorregulación y las habilidades sociales. (Goleman, 2004)

La inteligencia emocional nace principalmente en los neurotransmisores del sistema límbico del cerebro, que controla los sentimientos, los impulsos y los estímulos. Las investigaciones indican que el sistema límbico aprende mejor mediante la motivación, la práctica prolongada y la retroalimentación. (Goleman, 2004)

El mejoramiento de la percepción de sí mismo permite que la persona confíe en mayor medida en sí mismo y pueda relacionarse de manera más segura y empática con su entorno. (construcción conceptual de las estudiantes)

Dorotea Orem en su teoría *La teoría Déficit de autocuidado* (Spiritus, 2019) hace referencia a la manera continua y regulada en la cual el individuo cuida de sí mismo, describiéndola como: "la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar"

LA DANZA POSIBILITA

Conjugación de la teoría y la práctica

La danza es compleja, debido a que se conjuga y se interrelaciona con varios factores: biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, plantea García Ruso en su libro *La Danza en la Escuela*, también la danza es motora, pues emplea el cuerpo humano por medio de las técnicas corporales para expresar las ideas, emociones y sentimientos a través de una estructura rítmica

El concepto de autoimagen está fuertemente relacionado, en primera instancia con la imagen corporal y, la manera en la cual se percibe y reconoce a sí misma la persona adulta mayor, por tanto en este concepto se conjugan factores como la consciencia del cuerpo y el dominio del mismo, e indudablemente el interés por sentirse a gusto consigo mismo, favoreciendo la obtención de una imagen positiva y el deseo por mantener o mejorar el dominio de su cuerpo (construcción conceptual de las estudiantes)

La danza como actividad física se convierte en la excusa para favorecer el desarrollo de factores protectores de la salud, y generadora de condiciones integrales (bio-psico-sociales) que mejoran las condiciones de vida de las personas que la practican con regularidad.

La danza expresada como medio de transformación social permite la continuación de la proyección social de las personas mayores desmitificando los temas relacionados con la improductividad, la inutilidad, el aislamiento, entre otros, generando una participación activa en la vida familiar, comunitaria, cultural y social, facilitando el sostenimiento de la autonomía como ciudadanos activos, que continúan aportando a la sociedad desde su experiencia, conocimiento, expresiones y relaciones.

Tal cual se expone en el anterior cuadro, abordar los beneficios relacionados a nivel emocional entre la teoría del envejecimiento y el envejecimiento activo, con la teoría de la danza expuesta en el trabajo de grado, y sumando a esto las experiencias recolectadas en los encuentros realizados con las participantes, sin duda alguna permite la contratación de elementos potentes en cuanto a la importancia de la práctica de la danza como agente transformador y posibilitador de experiencias positivas para las personas mayores en cuanto a las experiencias individuales y colectivas, como también a la contribución del aumento de la denominada cultura gerontológica, pues si bien, como se referencia en el marco teórico la OMS define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), 2011). Esto indudablemente se conjuga con las experiencias recolectadas en cuanto los beneficios en a la dimensión emocional, pues no se puede desconocer que el envejecimiento en la sociedad y en el individuo se va construyendo desde su propio proceso a partir de los constructos sociales y culturales, es decir, cada persona asume su vida con las posibilidades y oportunidades que tiene para desarrollar su proceso, sumado a esto están las condiciones bio-fisiológicas de la persona, además de las características propias desde su fortalecimiento a nivel psicoafectivo y relacional, tal como lo manifiestan las señoras, las vivencias en el cambio generacional, el amento del empoderamiento femenino y la construcción de identidades propias no basadas en supuestos o ideales culturales:

“antiguamente a las mujeres les daba miedo expresarse, porque ellas vivían en una sociedad en la que estaban supeditados al entorno, no tenían estudio, entonces no tenían capacidad de salir adelante (...) uno veía la mamá de 50 y 60 años, la veía viejita y acabada, y al principio uno pensaba: que miedo los 50 y 60. En cambio uno llegó a esa edad y no, yo trabajé, yo viví, yo aprendí hablar, yo aprendí a defenderme a no darme miedo (...) a vivir en una sociedad en donde yo quisiera vivir, entonces uno se volvió independiente a comparación de esa generación” (sistematización taller 5: café del mundo).

Dicho testimonio da cuenta del evidente cambio por el cual la sociedad ha pasado y continua atravesando, pues, el ser humano está directamente relacionado con el entorno y éste mismo lo afecta de diversas maneras en su desarrollo, por lo cual es necesario comprender desde dónde se teje y se pretende tejer el proceso de envejecimiento, tanto desde el aspecto individual

como desde el colectivo (haciendo referencia a la educación gerontológica) en cada una de las personas, para con ello favorecer y magnificar de manera positiva el proceso de envejecimiento y que pueda ser entendido como la construcción social que es.

Desde la concepción del envejecimiento activo es de suma importancia el promover comportamientos saludables en la población en general y, evidentemente la población en proceso de envejecimiento, esto quiere decir que, lo ideal sería entonces adoptar comportamientos saludables que favorezcan el desarrollo y mantenimiento en el individuo, favoreciendo así estilos de vida transiten por el bienestar; comúnmente se hace especial énfasis en los hábitos alimenticios, la práctica de actividades de libre esparcimiento, ocio y recreación, la continuidad en procesos de formación permanente, el relacionamiento con los grupos primarios, redes de apoyo y la sociedad en general, no obstante, a todo lo anterior debe ser resaltado el componente de salud y bienestar emocional

“...tanto la mente como el concepto de autoconfianza, o sea, cuando ya vos sabes que no solamente vales por las ideas que producís, por la actividad mental que realizas, sino que este cuerpo es lindo, que se mueve, que hay gracia en él, que se puede potenciar, que se necesita estimular y activar, eso genera autoconfianza y genera un mayor sentimiento como de bienestar y permite, a mí antes, inclusive me costaba abrazar, como estar tan cerquita de todos, como expresarse con el cuerpo, o sea, me parecía que con la palabra era suficiente, pero no, el cuerpo inclusive expresa más que las palabras, la cercanía, la proxemia, entonces es reforzar el concepto de autoconfianza, eso me parece que es bien importante.”

“la autoimagen que se tenga de sí es muy importante, es cultivar ese cómo me veo, cómo me ven y esa comparación de cómo me veo yo en todo, desde mi aspecto físico en mis capacidades y mis limitaciones, y cómo me ven los demás, (...) entonces cuando yo entiendo que dentro de mi imagen me hacen falta algunas cositas yo las refuerzo y me voy ayudando, eso es lo que hace la danza, saber que me duele por acá, que por acá necesito hacer algo, entonces yo me muevo con el movimiento, entonces hay donaire, hay todo lo que nosotros también sabemos que podemos ayudarle a este cuerpecito para que se vea más gracioso, para que se vuelva más hábil, (...) Entonces eso es muy importante, esa autoimagen que hace parte de la autoestima hay que hacerle también énfasis y quedarnos ahí un ratito.” (Sistematización taller 5: café del mundo)

Ilustración 6 Taller 5: Mi proceso significativo. Actividad: Café del mundo



Esto en otras palabras, se refiere a la promoción de estilos de vida saludables que permiten la reducción de riesgos y factores negativos que hagan daño al bienestar de las persona, hay que recordar lo que plantea la OMS (...) “Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es un objetivo primordial (...) (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2002). Esta premisa debe ser reforzada y trabajada tanto a nivel biológico y cognoscitivo como a nivel emocional, en este sentido, abordar el tópico de estilos de vida saludable, debe apuntar a la reducción de factores de riesgo que afecten la salud, en donde se haga especial énfasis en la prevención de la aparición de enfermedades crónicas, como por ejemplo el estrés, así que es necesario promover acciones para el buen desarrollo y manteniendo de la autonomía y la independencia, allí la práctica de la danza es un canalizador y potenciador en la práctica y promoción de estilos de vida saludable, pues conjuga los elementos corporales en el movimiento, el mantenimiento y mejoramiento físico

y cognitivo, favorece el encuentro con los otros y el desarrollo de relaciones cercanas y la filiación social, al tiempo que favorece el bienestar emocional

“...a mí la movilidad, la alegría, la socialización, todo ese conjunto, digamos que elevan mi autoestima, me hacen sentir muy alegre, yo me siento muy feliz tanto en la clase de baile como fuera de ella, yo vivo sola pero no en soledad, yo disfruto mucho, yo tengo muchas amigas, yo paso rico, y, digamos el tinto, es algo tan simple, sentarnos a tomar un tinto, tiene tanto valor para mí ese momento.”

“es reconocer que el baile nos eleva la autoestima, nos hace sentir alegres, jóvenes y reconocer que nuestro cuerpo es todavía vital, entonces eso, eso es sentirse uno joven realmente, es vivir la juventud en la vejez.” (Sistematización taller 5: café del mundo)

Por lo anterior, es de suma importancia que los programas propuestos para la población adulta mayor tengan claridad y contemplen el brindar oportunidades para que, tanto la población envejeciente como la población vieja puedan acceder a diversidad de programas y servicios que contribuyan con el bienestar y las prácticas saludables, evidentemente una de ellas es la danza, pues la práctica regular de la danza, no solo como ejercicio físico, sino como la actividad social que pueden emprender las personas mayores, y que, en este caso ha vivenciado el grupo focal de este trabajo de grado, da cuenta de que el espacio y acciones pensados para el ejercicio de la danza favorece la prevención de la enfermedad, su mitigación, e indudablemente la práctica regular de la danza aporta enormemente al mejoramiento y mantenimiento de los factores de salud en la vejez. Como bien se ha mencionado, la danza es factor protector de la salud, pues es una herramienta que busca el enriquecimiento funcional en cuanto da la oportunidad de mejorar dicha condición en las personas mayores. Pero, además, como se ha mencionado antes, y con un alto nivel de importancia, la danza como mediador entre la cultura y el ser humano, se convierte en un facilitador de los procesos de participación social de los adultos mayores, promoviendo y favoreciendo estados de bienestar en cuanto a la dimensión emocional. Por ello la importancia de la sistematización de los beneficios que ha traído la práctica de la danza en la población objeto de estudio, pues la danza se convierte en una de las oportunidades para el mejoramiento en el estado de salud y el bienestar de las personas mayores y de todo aquel que disfruta de dicha práctica.

“cuando encontré el grupo de gerontología y descubrí que había una preparación para el envejecimiento exitoso en el Tecnológico de Antioquia, allá me llevé una bonita sorpresa, porque yo pensaba, en ese imaginario, que los gerontólogos solo cuidaban personas mayores, que era solo cuidado, cuando descubro que la gerontología era también activación, era creatividad, era felicidad, era posibilidad de un nuevo proyecto de vida, entonces me conecté con ese tema de manera extraordinaria” (Sistematización taller 5: café del mundo)

De tal manera, la participación se construye en la medida en que se reconoce al ser humano en la sociedad sin importar en qué instante del tránsito por la vida se encuentre, pues es más que necesaria la interacción con el otro, los otros y el entorno, esto permite el desarrollo de habilidades y formas expresivas que favorecen la comunicación e interacción con el medio, por tal motivo, esto permite comprender que, las personas que tienen la posibilidad de crecer o participar en un medio determinado, en el cual estén rodeadas por otras personas y, en el que se genere un espacio para el desarrollo de capacidades de toda índole, así como las capacidades expresivas va a favorecer ampliamente su desarrollo personal y social. De todas maneras, no se puede desconocer que no todos los entornos posibilitan dichas oportunidades, no solo para la población adulta mayor, sino para toda la población en general, ya que la construcción e implementación del desarrollo de oportunidades está ligado a componentes diversos, tales como los asuntos legislativos, sociales, económicos, de carácter cultural, religioso entre otros.

En la actualidad, aun se puede detectar que existen imaginarios y cargas colectivas que recaen sobre la concepción de vejez y envejecimiento, y por supuesto en las personas adultas mayores, pues, aún, como es mencionado coloquialmente, se sacan conjeturas sobre la etapa de la vejez, las cuales están cargadas con algunas consideraciones adheridas a ideas de enfermedad, inutilidad e incapacidad, todo ello ligado al concepto de utilidad según la división de las etapas de vida en el ciclo laboral y productivo que se han construido. De allí que se considere la etapa de la vejez como el momento de inutilidad, improductividad, inactividad. Ahora bien, en muchos momentos las personas mayores no se han quedado esperando ser incluidos, han sido ellos, en organizaciones estructuradas como lo son clubes de vida, cabildo, entre otros, los cuales se han organizado y se han empoderado para el cumplimiento de sus derechos y deberes, proponiendo y participando en espacios que han sido generadores e inspiradores para la población en general.

“aprendimos a que nadie nos va a dirigir la vida en cuanto a qué es lo que tengo que hacer, yo quiero estar jubilada con toda mi energía para hacer muchas actividades, ahora quiero tener el tiempo para mí,(...), yo fui buscando lo que me hacía sentir bien, fui a baile y me hacía sentir bien. Yo ahora todo lo hago por mí.”

“ yo no le tengo miedo a la vejez, yo estoy vieja pero no me siento vieja, yo me siento muy animada, yo en mi juventud fui muy enferma y fuera de eso muchas otras obligaciones que a mí me limitaron mucho, mi vida fue muy limitada en la juventud (...), entonces yo ya dejé de trabajar (...),yo me liberé en todos los sentidos, me siento en la mejor época de mi vida, me alce la bata en todos los sentidos, no me siento vieja, no me da pereza nada, no me siento mal por estar vieja o gorda, yo me siento bien conmigo misma.” (Sistematización taller 5: café del mundo).

Ilustración 7 Taller 5: Mi proceso significativo. Actividad: Café del mundo



Como resultado, la participación de las personas mayores en grupos sociales y culturales, resalta el valor que tiene el tejido y la construcción social colectiva, ya que éstos están cargados de sentido, es decir, la participación voluntaria en dichos espacios y la reciprocidad adquirida en los mismos incentiva el dar y recibir, el grado de intimidad que se teje en las agrupaciones constituidas favorece las experiencias a nivel individual y colectivo en las cuales se prepondera el encuentro desde lo íntimo y personal. Por tal motivo la experiencia emocional es alta y se contribuye con el mejoramiento y empoderamiento de la persona, es decir, se fortalece la autoestima y por ende la salud mental y emocional. La danza como actividad física se convierte en la excusa perfecta para favorecer el desarrollo de factores protectores de la salud y el bienestar emocional de las personas que la practican con regularidad, en este caso de las participantes del grupo de baile Movimiento sénior- danza y baile para personas mayores

“El hecho que uno coordine, capte fácil eso lo hace sentir a uno muy bien de que lo puede hacer, eso aumenta la estima.”

“la práctica de la danza me ha servido para socializar con las personas, con la familia, sí, me ha ayudado muchísimo. Me ha servido para mirar el cuerpo apreciarlo, para la autoestima.”

“(…) si bailamos, si nos equivocamos, que aquella baila mejor no importa, como esa frescura, ya estamos en lo mismo todas, que no hay competencia.”

“ahora bailo sola, si me sacan no tengo problema, la autoestima sí, uno se siente más seguro. Como hemos hecho amistad en el grupo uno se siente aceptado, valorado y eso eleva mucho la autoestima.” (Sistematización taller 4: entrevistas)

“Yo al principio era muy poco comunicativa con mis sentimientos, con mis cosas personales y ahora no se me da nada hablar de ellos” (Sistematización taller 2: Reconociendo las experiencias previas)

“...no era fácil conectarme con todas, cuando iba algún grupo no me quedaba mucho tiempo, pero al conocerlas encaje bien, me gusto, empecé como a animarme, como una alegría que me da venir, en sí, es por esa amistad, por ese compartir” (Sistematización taller 1: Encuentro Para Reconocernos)

Ahora bien, la danza expresada como medio de transformación social, dicho anteriormente se convierte a su vez en una oferta valiosa que favorece en las personas mayores el relacionamiento con sus pares y con el entorno, es un asunto que va más allá de la “simple” condición del aprendizaje de las formas y expresiones danzadas, pues se establece como la oportunidad para abrir las puertas de la sociedad en otra extensión en esta etapa, es decir, permite la continuación de la proyección social de las personas mayores, generando una participación activa en la vida familiar, comunitaria, cultural y social, facilitando el sostenimiento de la autonomía como ciudadanos activos, que continúan aportando a la sociedad desde su experiencia, conocimiento, expresiones y relaciones, pero sobre todo trabajando en sí mismos, tal como lo plantea Rogers citado por (Torres, 2019), las personas altamente funcionales se caracterizan por estar en un proceso constante de auto-actualización, es decir, búsqueda de un ajuste casi perfecto con los objetivos y las metas vitales.

La danza con todo su contenido histórico y conceptual se convierte en un fenómeno universal en el cual todas las culturas y las etnias están presentes, y, por tanto, la danza es considerada como una de las expresiones del arte más antiguas, tal cual se mencionó antes en las generalidades de la danza, por medio de la danza se expresan sentimientos de amor, ira, dolor, tristeza, ideas, vida y muerte. La danza es empleada no solo como agente liberador de tensiones emocionales, sino, de rituales mágico religiosos y artísticos. (García Ruso H. M., 1997). También se resalta que al hablar de la danza como concepto se tiene cuenta el término baile, pues, aunque son acepciones y pueden presentar sinonimia, ambas hacen puntualizaciones y diferenciaciones que caracterizan la una de la otra, no obstante podemos danzar sin estar parados en un escenario o frente a un público, danzamos cuando otorgamos de sentido un movimiento, cuando entendemos que ese movimiento que se está ejecutando viene cargado emocionalmente y se ve impregnado en el mismo fuerza, sutileza, gracia y verdad, cuando hay honestidad en la ejecución del movimiento, esto se debe, precisamente al trabajo realizado con el cuerpo, desde el cuerpo y para el cuerpo, favoreciendo y permitiendo la “Percepción corporal desde la reconciliación consigo misma.”, el “Cambio de sensación de vacío por bienestar general y seguridad.”, como también la “Mejor percepción del esquema corporal” (Sistematización taller 3 percibo mis beneficios y cambios)

Como se mencionó anteriormente, el cuerpo y el espacio de las personas mayores en la danza y en el baile se estructura, en principio a partir de su propia actuación, es decir, se desarrolla de acuerdo a sus propias ideas y conceptos previamente aprendidos, a su originalidad, espontaneidad

y expresividad, y claro está, a su manera de ser y los factores de los que dispone en el medio para su desarrollo expresivo. En ocasiones, algunas personas mayores suelen tener cierta preferencia al usar únicamente su espacio personal al momento de bailar o danzar, acción que limita la expansión y las posibilidades de los movimientos, esto puede ser un factor de falta de confianza en la ejecución de los movimientos propuestos o en la expresividad del adulto mayor, es aquí en donde se retoma el término “cuerpo expresivo” el cual hace referencia , no solo al cuerpo humano en su totalidad, pues expresar con el cuerpo es mucho más que mover los brazos, las piernas y la cabeza; el cuerpo expresivo permite representar, contar historias, ideas y emociones, generar una expresión de sí mismo, de tal manera que ello evidencia la forma en que los adultos se perciben así mismos, lo cual se relaciona directamente con los auto esquemas.

“...cuando llegué al tema del cuerpo también me llevé otra sorpresa, porque hasta el momento, después de muchos años, yo había tenido en sí mismo como lo que es: cabeza, tronco, extremidades... yo no tenía consciencia de que mi cuerpo era mi territorio más inmediato, obviamente sí, en el tema erótico y en el tema de la familia y el esposo, y el amor y ese cuento, pero no como en el tema del dominio y del conocimiento de sí, de que hay que seguir trabajando por unas valencias físicas, y que tener bienestar implica ser más productivo y que la vida fluya pues por cada una de nuestras células, y que el cuerpo esté contento y que sea gracia, eso yo no lo sabía o no lo entendía hasta que llegamos al tema de cuerpo y movimiento (...),ha sido como un descubrir todo el tiempo, que uno diría: y qué va uno a descubrir después de 57 años?, pues les cuento que sigue haciendo descubrimientos extraordinarios, sobre todo en la medida en que toma consciencia de que el cuerpo como primer territorio hay que seguirlo alimentando, hay que estimularlo, quererlo, mimarse, es como si pareciera lo que estoy diciendo como que nunca me fijaba en el cuerpo... pero ahí hubo un gran descubrimiento como en eso de que todavía sigue como posibilidad.”
(Sistematización taller 5: café del mundo)

Es importante reconocer que el cuerpo humano más que un instrumento, es un organismo cargado de vida, con inmensa variedad en cuanto a sus capacidades expresivas, en las cuales salen a debutar, en este caso la dimensión emocional como componente personal y la motricidad empleada en la danza como componente corporal, la cual se emplea como herramienta para el mejoramiento de las capacidades coordinativas de las personas mayores, como también el componente estético como se mencionó en el testimonio anterior, el cuerpo es el primer territorio, y como tal es un

territorio no solo estético, sino ético y político, sí, político, entendiendo esta, como la postura que se asumen en cuanto al dominio corporal, su capacidad y postura frente al mundo, el cuerpo como jurisdicción y estado soberano, esto permite aumentar la conciencia sobre el universo estético-motriz del que se compone el cuerpo.

Para finalizar, y a modo de reflexión, cuando danzo, rompo las ataduras, invento mis propios pasos, dejo que el ritmo impregne mi alma, me deslizo como un surfista sobre olas de música, me lanzo sobre mis propias barreras, las atravieso, las rodeo, amplío todo lo que conozco, visito regiones donde nunca estuve. Por medio de la danza he viajado a través de mi cuerpo hasta el corazón, más allá de mi mente, hacia otra dimensión de la existencia, a la que llamo éxtasis, comunión total con el espíritu (Roth, 2019).

6.2.3. Dimensión relacional

Se propone el análisis en esta dimensión con la información encontrada y la teoría relacionada, así:

Cuadro 5. Dimensión relacional.

BENEFICIOS EN LA DIMENSIÓN RELACIONAL		
<p>BENEFICIOS ENCONTRADOS</p> <p>La posibilidad de socialización. Botar la timidez, ser más sociable. Motivación y desinhibición. Avanzar a querer superarse viendo el ejemplo en la otra. La comunicación. Camaradería. La conexión más profunda entre las compañeras. Compartir otros espacios con el grupo, generando confianza y respeto por las diferencias. Autoconfianza como producto del trabajo colectivo. Apropiación de conceptos, contenidos y percepciones enriquecidas por las vivencias de las compañeras. Sentirse mas liberada socialmente. Ver que es delicioso compartir con las personas, cada una es un mundo y le aporta cosas diferentes, es positivo. Hay una conexión más íntima, amistad, confianza para contar cosas, conocer la vida de otras personas, se ha creado un vínculo. Eso crea relaciones realmente. El hecho de tener contacto continuo eso es lo que hace que se creen los vínculos y las relaciones.</p>	<p>TEORÍA</p> <p>La danza como mediador entre la cultura y el ser humano, se convierte en un facilitador de los procesos de participación social de los adultos mayores. (Construcción conceptual de las estudiantes).</p> <p>El envejecimiento no puede ser entendido como algo que se padece, como algo extraño a uno mismo, y que alguien se ocupa de atender y entender desde afuera de nosotros mismos. Se habla de envejecimiento activo, se habla de autonomía y de capacidad crítica para poder participar e intervenir. (Libro blanco sobre el envejecimiento activo).</p> <p>El poder ejecutar un movimiento bien sea bailando o danzando conduce a una aceptación que puede tener repercusiones importantes para los adultos mayores a nivel social, en cuanto se reconocen como agentes participativos de un espacio educativo, lúdico recreativo, afectivo y relacional. "La danza como educación debe ser una experiencia globalizada". (Manual de danza).</p> <p>El nivel relacional en este caso, favorece la permanencia de las personas mayores en círculos sociales y familiares, disminuye la posibilidad del aislamiento social, facilita el buen uso del tiempo libre, fortalece la aparición de hábitos saludables en cuanto a las relaciones sociales, permitiendo la participación y la integración activa y positiva. Como lo expresa el libro blanco del envejecimiento en su apartado sobre la participación, la permanencia en los espacios sociales de participación, son las que favorecen "...la construcción de lazos entre personas y el desarrollo de un sentimiento de pertenencia..." (Libro blanco sobre el envejecimiento activo).</p>	<p>RELACIÓN TEORÍA Y PRÁCTICA</p> <p>La danza como oportunidad del fortalecimiento de la participación social. Construcción de redes de apoyo como factor protector del envejecimiento y la vejez. La danza social como posibilidad de envejecimiento activo. La producción de la danza como enriquecimiento en el trabajo colectivo. Posicionamiento grupal e individual. Magnificar la experiencia. Persona mayor como protagonista de su propio proceso social. La educación continua como fortalecimiento de la autorrealización</p>

Según lo referido en los testimonios de las personas mayores, la danza se ha convertido para ellas, en un potenciador de la socialización, ha hecho de este espacio de encuentro un lugar de participación activa y consciente, donde sus voces son escuchadas, sus cuerpos son leídos desde los logros alcanzados y no desde las limitaciones o dificultades, los mismos cuerpos que se convierten en expresión de su vitalidad así como en un medio de comunicación y encuentro desde lo íntimo (entendida esta expresión como parte de la sororidad que habla de la unión y complicidad).

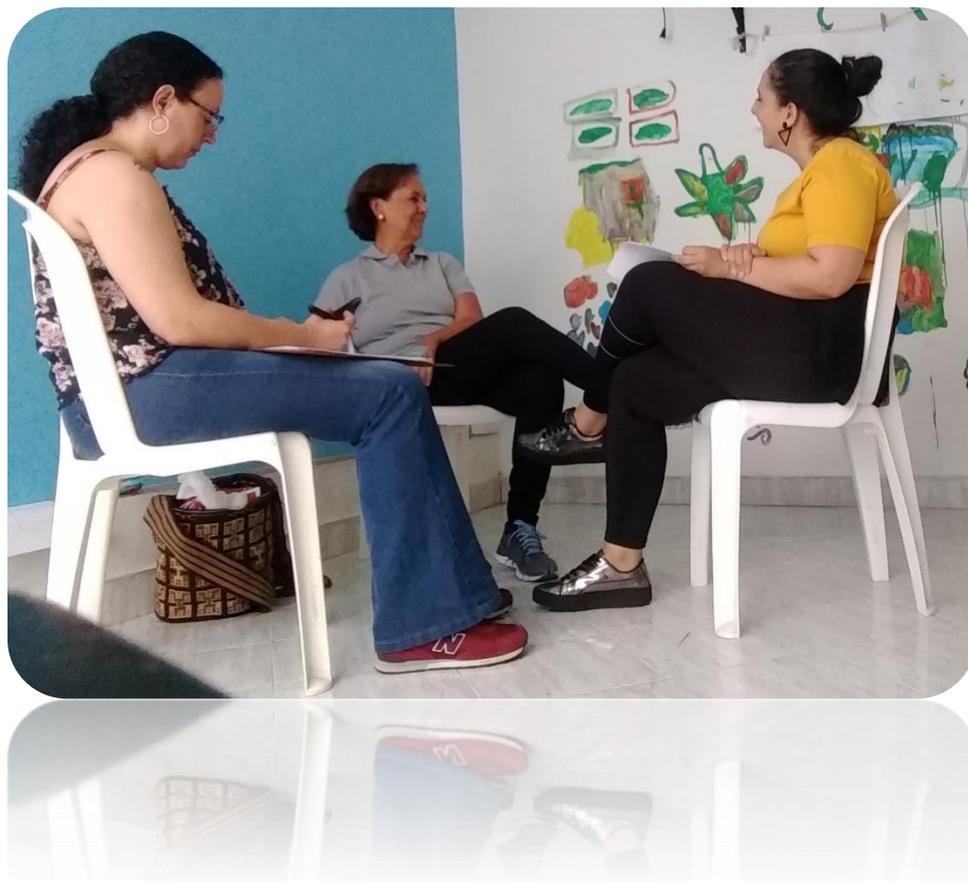
Junto con ello, las mujeres participantes de este grupo, consideran que el estar aquí ha fortalecido su nivel de expresión social, en tanto existe para ellas la sensación de libertad cuando mencionan que a partir de la práctica de la danza han podido soltar la timidez (para unas), compartir con personas nuevas (para otras), salir a bailar sin temor a ser juzgadas o señaladas y aprender de las compañeras, lo que a su vez promueve en ellas un sentido de motivación para avanzar viendo el ejemplo de las demás. Al respecto los testimonios que dan cuenta de esto relatan que:

“...Yo primero para salir a bailar en otros lugares era muy acomplejada porque yo sabía que no lo hacía muy bien, y ahora bailo sola, si me sacan no tengo problema... (...) no me sentía segura bailando no iba a fiestas o hacia amistades del círculo del baile, ahora ya me relaciono más, amigos, amigas, fuera de las de aquí, también he mejorado eso.”

“Socialmente me he liberado más, veo que es delicioso compartir con las personas, cada una es un mundo y le aporta cosas diferentes, lo veo positivo. Me ayuda para mi autocontrol.”

“Rico, porque he compartido con las compañeras, nunca he sido muy sociable, y ahora sí, y a partir de las salidas que la profe ha promovido me ha servido muchísimo a compartir. A dejar un poco la timidez.” (Sistematización taller 4: entrevistas)

Ilustración 8 Taller 4: Mi palabra vale oro. Entrevistas.



“Integración, estar en grupo implica como verse en un espejo, para mí el desarrollo de la compañera es un reto, o sea, si ella lo hace y tiene tal dificultad, así uno tenga una más grande lo puedo lograr, la miro y me miro y puedo llegar allá. Interactuar me obliga, me permite desarrollar más lo mío porque me veo en la otra o como punto de referencia o como reto, avanzar en lo de uno, a tener más confianza en el otro que esta con uno en el grupo.” (Sistematización taller 2: Reconociendo las experiencias previas).

Ilustración 9 Taller 2: Reconociendo las experiencias previas. Actividad: Representación de imaginarios.



Ilustración 10 Taller 2: Reconociendo las experiencias previas. Actividad: Representación de imaginarios.



Ilustración 11 Taller 2: Reconociendo las experiencias previas. Actividad: Línea de tiempo.



Ilustración 12 Taller 2: Reconociendo las experiencias previas. Actividad: Línea de tiempo.



En este punto, la relación con la teoría puede señalar que efectivamente la danza es un medio que fortalece la socialización en esta etapa de la vida, con mayor énfasis en lo expuesto por

el Libro Blanco del Envejecimiento que menciona la participación como uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo. Desde esta óptica se puede realizar el siguiente análisis:

Según el apartado sobre la participación dado en este libro, se expone sobre el envejecer no como un acto aislado, como algo que se padece, sino como la construcción continua de la capacidad crítica para participar e incidir en espacios que así lo favorezcan. La participación es una construcción social que fortalece vínculos, los cuales permiten que las personas se sientan parte de una sociedad. El mismo texto menciona las diferentes formas de participar que se encuentran en una comunidad, para este caso, el grupo de danza se convierte en una forma de participación que está ligada a una forma de asociación constituida y a su vez a los relacionamientos cotidianos, es decir, en primer lugar la manera en cómo llegan las personas al grupo y como está conformado desde su estructura dada en los antecedentes, este grupo se forma como parte de los procesos artísticos de formación de la corporación en la que inicialmente está inscrito, sin embargo, con el pasar del tiempo y dada la dinámica del grupo, este se ha convertido en una de las opciones primordiales para el relacionamiento entre las personas que asisten, fuera de los parámetros que la corporación dio en sus inicios, este se ha convertido para las participantes en un punto de encuentro social para la construcción de relaciones que favorecen su nivel de socialización. En este sentido, la relevancia de la participación radica en que el grupo de danza, bajo su dinámica y estructura es una agrupación que favorece altamente la manifestación de las formas de participar expuestas. Desde estas formas de participar se puede evidenciar por las vivencias expuestas que las personas mayores encuentran en el grupo un soporte y apoyo para esta etapa de sus vidas, convirtiéndose en una red social de apoyo. De otro lado, desde el punto de vista de la participación vinculada a espacios sociales, (como clubes, asociaciones, grupos), este se ha convertido en un espacio de encuentro con pares, de reconocimiento personal y colectivo de las similitudes en esta etapa de la vida, asociado esto a la conformación de grupos por intereses colectivos que sugiere otra manera de participación. De esta forma, se puede contemplar que la participación dada desde la asociación y relacionamiento es alta en este grupo.

Por otro lado, estos testimonios dan cuenta de la posibilidad de desinhibirse en temas de socializar con otras personas, permitirse la experiencia de nuevas amistades. De una u otra manera esta referencia da cuenta de un aumento en la autovaloración personal y la autoestima, dimensión emocional que se conjuga claramente en tanto ello favorece el alto nivel de socialización que tienen

las personas vinculadas a este grupo, expresado en “soltar la timidez”, esto dado a los aprendizajes corporales que van teniendo, la ventajas que van encontrando en la práctica de danza que les propone desafíos más que dificultades, donde pueden explorar desde sus propias capacidades y fortalezas para llegar a una condición mejorada ya sea de un movimiento o un tipo de coordinación danzada. Esto hace que su propia percepción cambie, se transforme en valoración positiva de sí mismas, como bien lo menciona el testimonio, el verse a sí mismas y ver a las demás compañeras es una motivación para mejorar, para avanzar en su propio proceso. Esto se convierte en un punto a favor de la desinhibición social, pues se requiere tal nivel de conciencia para poner por encima su propia valoración sobre lo que el medio social pueda pensar o decir de ellas. Allí la socialización se da por efecto de la construcción de la estima propia, y la búsqueda de la experiencia social del reconocimiento y la aceptación.

Ahora bien, volviendo a la referencia utilizada para este trabajo de grado, el Libro Blanco menciona que la participación debe favorecer la construcción de lazos entre personas y sentido de pertenencia (referencia del apartado Envejecimiento y sociedad-participación social). En este sentido, la participación se toma no solo como un lugar de encuentro sino como la acción misma ejecutándose, es decir, el verbo en acción. Esto es, la posibilidad que la participación sea real y se pueda desarrollar como una acción verdadera más que como un concepto o un algo que se da ajeno a la cotidianidad. De esta manera se evidencia desde los relatos, que el crear lazos de amistad y la creación de vínculos dados a través la regularidad en los encuentros para práctica de la danza, hace que las personas mayores sientan que son partícipes de algo, que por demás, es importante para ellas; son ellas las protagonistas de la acción manifestada en los vínculos, en la creación de confianza que les permite compartir, juntarse para dialogar, para moverse, para apoyarse, para sentirse, para aprender conjuntamente como grupo, para llegar a acuerdos respecto a un tema y también para respetar los disensos, para valorarse y respetar la diversidad entre sí. Esto es lo que afianza en gran medida el sentido de pertenencia que tienen en el grupo y en las clases. Estos dos testimonios dan cuenta de ello:

“El hecho de estarnos viendo dos veces a la semana, eso implica que hay una conexión más íntima entre todas, nos volvemos más amigas, nos contamos cosas, entonces ya empieza uno a conocer la vida de otras personas, y empieza uno a organizar salidas que de pronto no las hace uno con otras personas. Se ha formado, se ha creado un vínculo. Eso sí crea relaciones realmente.”

“El grupo es muy bello, es cogedor, no son egoístas, hay simbiosis, no es un grupo cerrado, muy sociales, hay apertura.” (Sistematización de taller 4: entrevistas)

El sentido de pertenencia lo da precisamente la conciencia que tienen como un grupo que influencia en sus propias vidas, desde la importancia que tiene el relacionarse a través de las clases de danza. El volverse amigas es lo que ha fortalecido sus lazos y esta pertenencia. Si bien todas llegaron al grupo con el ánimo de aprender a bailar, todas coinciden que se quedaron precisamente por el encuentro para la amistad, como bien se menciona en estos testimonios.

Por otra parte, desde la teoría de danza social expuesta en este trabajo (en el apartado sobre enfoque general de danza), se sostiene que es una actividad que puede ser ejecutada como parte del manejo del tiempo libre y el ocio. Desde esta perspectiva se puede evidenciar, que las personas mayores participantes buscan esta actividad como complemento de ocupación en el tiempo libre, el cual tienen debido a su condición de jubilación. Además de ello, el hecho que este grupo tenga la característica de ser de danza social, el cual no se da por niveles, ni tiene una estructura rígida la cual determina qué y cómo debe aprender el grupo, o si debe quedarse o aumentar de nivel si aprende o no algo como requisito, hace que las participantes consideren este grupo como parte esencial para la socialización. Su tiempo libre no está determinado por actividades obligatorias, sino por el contrario por aquellas que les generen placer y sentido a su vida. Esto es lo que hace que el disfrute por la danza se manifieste, lo que, a su vez, posibilita que el relacionamiento sea espontáneo cargado de goce y satisfacción. De esta forma, según la teoría de danza social, la práctica de la danza como actividad que trae goce y disfrute para ellas, es un potenciador de bienestar social en este caso. Este tema se relaciona con los testimonios expuestos al inicio de este análisis donde se da cuenta de la estructura de grupo, donde se da cuenta el por qué eligen este tipo de danza y no otra como la proyectiva.

Una de las características que tiene la danza social es que se puede emplear música de diferentes épocas y momentos históricos, lo que permite el reconocimiento tanto de la pieza musical como el hacer remembranza de dichas épocas, que además viene con una carga social y emocional que posibilita la acción danzada, esto conlleva a que el disfrute por este tipo de danza sea más alto, debido a que pueden llegar a diferentes aprendizajes de movimientos sin tener que pasar por niveles o un programa de bailes estipulados. Para la danza social esto significa potenciar el encuentro para el aprendizaje significativo, donde el trabajo colectivo es importante, pues para las asistentes a este

grupo tiene mayor peso el encontrarse en estas remembranzas, socializar sus experiencias, recuerdos, conocimientos, bailar desde la espontaneidad, que el despliegue de pasos consecutivos que tiene una coreografía, por ejemplo.

Respecto al testimonio que habla sobre la apropiación de conceptos, contenidos y percepciones enriquecidas por las vivencias de las compañeras (Sistematización de taller 2: reconociendo las experiencias previas), se puede asociar con la danza social como espacio educativo, afectivo y relacional (mencionado en la teoría), donde se potencia la vinculación de la formación con la apropiación de experiencias valiosas para la vida de las mujeres participantes, en tanto son estas las que se convierten en las protagonistas de su proceso experiencial, poniendo dentro de este un alto contenido afectivo. Aquí la emocionalidad juega un papel relevante en la medida que la vivencia se vuelve positiva cuando es atravesada por la emoción de goce y alegría, referida por ellas.

Para la danza, el aprendizaje se da porque pasa por el cuerpo como instrumento principal en su realización, la expresión a través de este cuerpo es la que permite conectarse con la experiencia activa de las demás y allí surge el momento de aprendizaje significativo, cuando la persona mayor que ha tenido la experiencia corporal se convierte en un espejo para las demás, permitiendo una conexión desde la intimidad de sus sensaciones y afectos, motivada por las dinámicas formativas que se puedan desarrollar. ¿Son estas dinámicas las que, precisamente, hacen que este espacio de danza este cargado de significado, siendo a su vez, lo que hace que las participantes sean las protagonistas, pues quien podría vivir en su piel la experiencia si no ellas mimas? Al mismo tiempo que esto ocurre, sucede que el crecimiento en la experiencia danzada fortalece la percepción de ellas como las protagonistas de su desenvolvimiento social. Es decir, la experiencia corporal vivida en las clases se traslada a ambientes sociales diversos en tanto la persona mayor lleva consigo a todas partes esa experiencia que la hace sentir satisfecha, llena de vitalidad y enriquecida por el aprendizaje. Esto hace que la experiencia danzada sea potenciadora de los procesos sociales en diferentes ámbitos de la vida de estas personas mayores.

Al lado de ello, está la posibilidad de potenciar la riqueza de las experiencias acumuladas de las participantes, sus conocimientos y saberes previos posibilita que una vivencia en la danza se magnifique en la medida que el grupo se dispone a escuchar, a contar y a dialogar. El cuerpo, siendo el instrumento expresivo por excelencia en la danza, ya tiene acumulados de sensaciones, movimientos, posturas, pensamientos, ente otros, los cuales reflejan con su sola presencia. Para las

personas mayores de este grupo moverse requiere de saber que está pasando con su cuerpo, contarlo con su voz y con su expresión corporal, con su rítmico particular y con su postura, con sus movimientos y su quietud, así su experiencia hablada o danzada se engrandece. El grupo de danza nuevamente se convierte en el potenciador de la expresión de la experiencia de vida consignada en un cuerpo, una mente y un espíritu, que se manifiesta en lo danzado y lo hablado también. Así, la experiencia se vuelve protagonista desde la entrega y desde la vivencia convirtiendo este en un espacio favorecedor de la transmisión de la misma.

Del mismo modo cabe en este análisis, la percepción de la expresión artística como parte del desenvolvimiento social referenciado por el apartado de danza en este trabajo. Cuando las personas mencionan que han elegido este grupo por el tipo de danza que se enseña, hacen la diferencia respecto de la danza de proyección. Cuando se habla de representación de la danza se llega al imaginario que es esta la que permite dar a conocer los aspectos culturales y folclóricos de una región porque en el escenario se proyectan los elementos típicos de esta, sin embargo, la danza social cumple un papel igual de importante en la trasmisión y apropiación de los aspectos histórico-culturales y sociales de una región. La expresión artística se compone y se desarrolla de altos contenidos simbólicos que representan una época, una realidad, un pueblo, lo que, al mismo tiempo se llena de significado para el que danza dándole profundo sentido a su experiencia. De esta manera, dicha representación artística puede darse desde la danza proyectiva y danza social, y esto se da precisamente porque quienes representan los símbolos y dan significado son los cuerpos que expresan de forma variada a través del ritmo y el espacio, ya sea en una danza coreografiada o en un baile espontáneo, ya sea en un escenario o en un salón de clases. Cuando las personas mayores del grupo hablan de sentir alegría, saben que la danza trae a sus vidas más que movimiento corporal, pues les permite conocer y explorar la expresión artística, sin la rigidez de una coreografía.

Dentro del apartado sobre la lúdica, se obtiene que, como postura y actitud de vida, en la adultez se ve reflejada en la forma como la persona mayor se relaciona con su entorno con jocosidad y disfrute, como se percibe a sí mismo y se acepta desde su capacidad consiente de verse tal como es, de reírse de sí y de las cosas que le acontecen. En relación con los testimonios recogidos, se percibe que a partir de expresiones como “vivir el aquí y el ahora”, las personas mayores del grupo, asumen la vida desde su presencia activa, lo cual se une a la teoría de la lúdica por cuanto el proceso de la danza activa dicha conciencia, es decir, no pasan la vida de largo, no hacen las cosas por hacer

y esto se vincula con la posibilidad de disfrute y goce que encuentran en la danza, de la actitud jocosa que les permite reírse de sí mismas, como lo mencionan en los relatos. Sumado a ello, durante las clases de baile existe un componente de espontaneidad y libre expresión, lo que favorece su actitud lúdica en la medida que las expresiones surgen precisamente de manera natural, entonces un chiste, una broma, una anécdota se cuenta con tal soltura que provoca la risa y el disfrute, el goce de este instante. Ahora bien, esto se logra en este grupo porque entre ellas existe la confianza que les permite tal libertad, lo que a su vez genera ciertos códigos dentro del grupo que les permite hacer charlas sin lastimarse, burlarse de sí mismas y de otras sin hacerse daño. Dentro de un juego, normalmente existen reglas y parámetros que son necesarios para desarrollar el objetivo mismo de este y para regular la participación de quienes juegan. Pues bien, en este caso, dichos parámetros y reglas son precisamente esos códigos que el grupo tiene, los cuales no son conversados explícitamente, sino que son concertados en el mismo relacionamiento, en la cotidianidad, en el reconocimiento que van haciendo unas con otras sobre sus maneras de expresarse, de hablar, de ser, de reaccionar. Códigos que les posibilita entender los chistes, las bromas, el no lastimarse, el saber hasta dónde pueden llegar, como decir las cosas, etc. De esta manera, el grupo desarrolla juegos de manera implícita dentro de las clases, así como establece, como parte de su compartir, una actitud lúdica para disfrutar las mismas.

Para las participantes del grupo de danza, la apropiación del espacio, asombrarse por sus logros, reírse de sus equivocaciones, vivir la práctica de la danza por y para ellas mismas, explorar nuevas formas corporales, buscar en ello retos y desafíos, crear la camaradería, exponer sus sentimientos espontáneamente desde la confianza y el respeto, hace parte del constructo lúdico que sostiene el relacionamiento entre ellas, la participación grupal se alimenta de ello y se fortalece su sentido de vida.

6.2.4. Dimensión cognitiva

Para esta dimensión se extrae los testimonios más relevantes, la teoría que se relaciona y la conjugación de ambas, expresado esto en el siguiente cuadro.

Cuadro 6.. Dimensión cognitiva



Al hacer el rastreo de los testimonios que hacen referencia a la dimensión cognitiva, se determina que para el grupo de asistentes la práctica regular de la danza ha cambiado notoriamente su condición cognitiva, dentro de los relatos más potentes se encuentra el aumento de la atención y concentración, lo que aporta en gran medida a la capacidad de memorización de las acciones dancadas y que sin duda alguna repercute en el desenvolvimiento de su vida diaria desde esta función mental.

En los relatos recogidos en el taller 3: Percibo mis beneficios y cambios, sobre las percepciones en los cambios funcionales y cognitivos se retoman estos:

“Aumento de la memoria, ubicación en tiempo y espacio, aumento de la concentración, atención.”

“Mejoramiento en ubicación espacial y temporal, concentración, memoria y coordinación, seguir series de pasos con menos equivocaciones.”

“Memorización, la atención se afianza. Tratar de hacer bien las cosas (esquemas de baile).”

Y en el taller 4: entrevistas, surgen los siguientes aportes:

“Primero me costaba mucho cuando se hacía un esquema de varios pasos, relacionar cual seguía, y ahora estoy más atenta, y más en el cambio de derecha izquierda y coordinar manos y pies...”

“He mejorado memoria, lo he notado, la concentración, la coordinación, eso es evidente porque ha sido muy continuo.”

“... Cuando uno sale a bailar uno no piensa como está dando los pasos pero otra cosa es cuando uno está consciente del movimiento, entonces pienso y siento que he mejorado mucho, ya no me cuesta tanto trabajo seguir los pasos.”

Ilustración 13. Taller 4. Mi palabra vale oro. Entrevistas.



Estos testimonios exponen que la práctica de la danza aporta en alto grado al mantenimiento de las funciones mentales superiores de las que este trabajo hace referencia. En este sentido, la atención, la ubicación en tiempo y espacio, la concentración y la memoria de la que se habla en estos relatos, son las funciones mentales que facilitan la conexión, la asociación, la comprensión y la respuesta que se tiene con el entorno. Cuando las personas mayores dicen que su atención está aumentada y permite atender de manera sostenida la secuencia de pasos y movimientos, se está facilitando que en su cerebro continúe dándose las conexiones neuronales que favorecen dicha respuesta. En la danza una de las capacidades más relevantes, como se ha expuesto en la dimensión funcional, es la coordinación, de ella depende que la lateralidad, la disociación de movimientos y la sincronía se den ampliamente en un cuerpo que danza con regularidad, la coordinación se desarrolla gracias a la capacidad de atención sostenida, la orientación del cuerpo en relación al espacio y el tiempo y la capacidad de memorizar movimientos en secuencia. Por tal motivo, el desarrollo de estas

funciones cobra la importancia de la cual se hace referencia en los testimonios al decir, por ejemplo, que antes costaba hacer una secuencia de pasos y ahora no. Al mismo tiempo que esto sucede, existe la percepción de, si se sabe lo que se está haciendo, se trae al nivel consciente todo lo que involucra realizar un movimiento que está determinado por un ritmo y una forma en el espacio. Esto refiere que en la danza no solo se utiliza el cuerpo desde su acción motriz, sino que esta acción es la respuesta a la orden que el cerebro envía a los sistemas osteomuscular y nervioso, la codificación que el cerebro busca cuando está en alerta es precisamente lo que permitirá llevar cabo movimientos coordinados dentro de un tiempo (ritmo).

Se entiende con ello que, las respuestas que corporalmente se obtienen ante una secuencia de movimientos y la agilidad en ella, está íntimamente relacionada con la capacidad cognitiva de concentración, orientación y memorización que logran las personas mayores en la ejecución regular de la danza. Aquello que costaba tanto ya se vuelve en algo de fácil dominio porque el aprestamiento que se realiza cognitivamente se conecta directamente con el desenvolvimiento funcional.

Dentro de lo extraído sobre las funciones mentales superiores para este trabajo de grado, se menciona que la atención es el estado de alerta que permite a las personas estar activas para procesar adecuadamente la información que reciben. Pues bien, dentro de los relatos expresados en esta dimensión, este en particular menciona que:

“Si me ha ayudado más a concentrarme en todo, a prestar más atención en las cosas. A esta más activa mentalmente, me ha traído mucha inquietud en muchas cosas, me da más actividad mental.” (Sistematización taller 4: entrevistas).

Claramente se puede conectar que la respuesta frente a lo vivenciado en la práctica de la danza conlleva a un mejor desenvolvimiento en la vida diaria de las asistentes, entendiendo que su atención permanece activa la mayor parte del tiempo, lo que favorece la conexión con el entorno, la respuesta oportuna ante las condiciones que este entorno les propone, y a tener “más actividad mental” como lo expresa el testimonio. Las asistentes mencionan además que al estar activas mentalmente y estar en estado de alerta, les ayuda a realizar labores cotidianas con mayor celeridad, esto es, funciones domésticas, diligencias, estar atentas a citas, entre otras. Adicional a ello, dando cuenta de la capacidad de orientación que hace referencia a la conciencia de sí mismo dentro de un entorno determinado, las participantes dicen que el estar alertas y ubicadas en tiempo y lugar les

posibilita programar con mayor facilidad sus diversas actividades en la semana, de hecho, tener esta variedad de actividades ha surgido en gran medida de las posibilidades que la danza les ha brindado desde el mejoramiento de su condición cognitiva, funcional, emocional y por supuesto relacional.

Por su parte, la memoria, como se expresa en la parte conceptual, es una de las funciones con mayor peso en el proceso de la danza, pues esta es la que permite (...) “codificar, almacenar y recuperar de manera efectiva información aprendida o un suceso vivido” (NeuronUp, 2012, pág. 8).

Cuando las mujeres del grupo hablan de la capacidad de realizar secuencias de pasos con menos equivocaciones, se puede analizar que, en efecto la regularidad de práctica ha mejorado la condición de la memoria. Esta requiere de, en primera instancia, entender qué se le está pidiendo al cuerpo, recibir la instrucción desde la observación y la escucha, luego saber organizar esta información para ponerla en funcionamiento, realizar la coordinación entre la mente y el cuerpo para ejecutar el movimiento acorde a la indicación. Una vez realizado este proceso, insistir en el movimiento conscientemente cuantas veces sea necesario para el cuerpo y la mente la retengan (repetición de secuencias), de tal manera que, en otro momento que se repita esta acción la mente sea capaz de ubicarla y realizarla lo más nítidamente posible al momento cuando se aprendió. De esta manera, no solo la atención se mantiene activa, sino que la memoria se aumenta y se sostiene en un nivel óptimo. Junto con esto, cuando en las clases de danza se realizan remembranzas a partir de un tema musical, se potencia en gran medida la memoria episódica, promoviendo altamente la consecución de recuerdos del pasado, además de fortalecer los recuerdos recientes.

Es claro que, la etapa de la vejez se le asocia con la pérdida progresiva de la memoria, desde lo cual se determina en muchos casos el deterioro cognitivo leve, que en muchas ocasiones desemboca en demencias tipo Alzheimer. Cuando las participantes de este grupo mencionan que mejoran su capacidad de recuerdo de una secuencia de pasos, que están en estado de alerta, que pueden realizar una serie de actividades gracias a su capacidad de atención, concentración y orientación mejorada, que aún no sienten perder alguna de estas capacidades, efectivamente se puede afirmar que la práctica de la danza efectúa en ellas una prevención importante del deterioro cognitivo, lo que a su vez se puede conectar con que en ellas no se puede ligar la vejez con estado de deterioro, esto dado por la observación de su vitalidad, capacidad de respuesta y alto nivel de conciencia.

En otro sentido, se puede contrastar lo extraído para este trabajo, la parte de la teoría que habla sobre que la interacción social es la que fortalece el desarrollo de las funciones mentales, dado la necesidad de conectar permanentemente con otros seres, así como desde la cultura de una región determinada nace la necesidad que esa conexión se haga bajo una misma forma, es decir, con el uso de símbolos que sean reconocidos por quienes participan de una sociedad particular, lo cual posibilita que (...) “ a mayor interacción social, mayor conocimiento, mayor posibilidad de actuar, más robustas funciones mentales” (Rodríguez Rey, pág. 2).

Bajo esta premisa teórica se puede analizar que, según las experiencias vividas por las personas mayores del grupo, sus funciones mentales no se han visto limitadas ni deterioradas sino por el contrario fortalecidas, lo que ha posibilitado que permanezcan activas socialmente, realizando actividades diversas que mantiene su condición cognitiva adecuadamente. Ahora bien, su posibilidad de actuar, pensar, expresar, sentir, conocer y aprender del entorno y hacia este, no solo se ha dado por la dimensión cognitiva, sino que se ha favorecido precisamente por la conjugación de todas las dimensiones mencionadas en este análisis, debido a que la danza posibilita un desenvolvimiento integral, no concibe al ser danzante fraccionado, sino como un ser total. En los diferentes testimonios traídos a este análisis, se percibe que, a manera de síntesis, si una persona realiza un ejercicio de coordinación (ubicación, atención ,memoria) de manera adecuada, observa conscientemente que cada vez es menor la equivocación ante la repetición de la secuencia danzada, siente la satisfacción por lograr la acción, aumenta la valoración y estima de sí misma por sus propios avances, observa su nivel a respecto del grupo y busca apoyarse en ello para avanzar, siente la solidaridad del grupo para ejecutar su ejercicio, además siente alegría y disfrute por compartir con sus compañeras, esta persona está dando cuenta de un desenvolvimiento integral en su práctica de la danza.

El mejoramiento y mantenimiento de las funciones cognitivas, por su parte, se constituye en promoción de la salud y el bienestar integral, al respecto, la teoría expone que la realización de una actividad física hace parte de la prevención primaria. Bajo esta óptica se puede determinar que, la práctica de la danza ofrece para las participantes un alto nivel de prevención de la enfermedad y promoción de la salud que, en todo caso, vincula todas las dimensiones aquí mencionadas, el fortalecimiento se da en todas las áreas y se proyecta hacia la vida cotidiana fomentando un

mejoramiento en la calidad de vida, como bien lo dice el testimonio traído al análisis de la dimensión funcional: “SI HAY MOVIMIENTO HAY VIDA”.

La posibilidad de fortalecer las capacidades cognitivas en las asistentes al grupo focal, favorece en gran medida la autonomía requerida en las actividades de la vida diaria, aquella que permite tomar decisiones, realizar reflexiones, tener interacciones sociales, entre otros. Cuando las participantes mencionan que la danza les ha permitido estar conscientes del aquí y el ahora, están dando cuenta de un fortalecimiento en su autonomía en tanto activan la conciencia de sí mismas, de su vida y lo que acontece en ella día a día, de programar y planear actividades de su gusto, y satisfacer sus necesidades, todo ello bajo sus propios criterios y sin que nadie tome decisiones por ellas.

Respecto a la teoría sobre la educación permanente, se expone que el aprendizaje a lo largo de la vida debe proveer a las personas mayores oportunidades para continuar desarrollando sus conocimientos y adquirir nuevas competencias acorde a sus intereses, capacidades y necesidades, que de igual forma permita que estas continúen siendo activas intelectualmente, socialmente y que, además, se posibilite que estas personas sigan siendo aportantes en su cultura y sociedad. Esta teoría se relaciona con la vivencia desde la danza de las personas del grupo, por cuanto el desarrollo de su autonomía les ha permitido seleccionar sus aprendizajes, es decir, sobre lo que quieren hacer en esta etapa de la vida, desarrollar habilidades no solo en el movimiento danzado sino en su capacidad para socializar, e indiscutiblemente ellas realizan un aporte esencial al arte y la cultura, pues, al permitirse esta vivencia dada en la sistematización de sus experiencias, las reflexiones, sus testimonios y el diálogo, les ha permitido construir nuevos conocimientos, ahondar en su propia autopercepción y valoración, y proporcionar grandes aportes hacia la reflexión de los beneficios integrales que la danza ofrece a las personas mayores, lo cual enriquece la reflexión que propone este trabajo de grado. Sin duda alguna, los relatos de estas personas son la base fundamental de ello y esto permite que, desde la práctica de la danza, la experiencia artística se engrandezca, entiendo desde este punto de vista que dicha práctica no se toma solo por hobby, o que es solo un tema de mantenimiento físico, sino que por el contrario, es una práctica que ofrece la posibilidad de vivir, de soñar, de reír, de ser feliz, de sentir, de expresar, de ser arte, de construir futuro, de seguir aprendiendo de la vida, de pensarse, de amarse y ser personas constructoras de su destino. Considerando esto se tiene además que, la práctica de la danza ha sido para estas personas un aporte a su autorrealización, dado la

conciencia adquirida, su alta capacidad de autonomía e independencia que les permite tomar la decisión de tener la danza en sus vidas y practicarla como fortalecimiento integral. Para sostener este análisis, los testimonios recogidos en los talleres 2, 3 y 4 dan cuenta de ello con expresiones como:

“Que lo hace sentir a uno vivo, útil, que todavía puede moverse, que todavía es una persona que vale, que puede moverse, que no lo ven como un viejito achacado.”

“Me siento más alegre y motivada bailando, disfruto del baile al máximo, me ilusiona saber que voy para clase...”

“Siento que el baile forma parte de mi vida...”

“la percepción de la vida cambia, siento alegría por ver el amanecer, por la vecindad.”

“Ser más feliz, la danza hace parte de nuestra vida.”

“Da tranquilidad en la vida personal y ayuda a tomar decisiones con más calma.”

“Demasiados beneficios, esto le aporta a uno, es un crecimiento en la vejez, es un ánimo, es como una llama que no la deja uno apagar, esa llama que uno tiene, que uno todavía puede, que uno puede ser luz, que uno puede estar, puede irradiar alegría, bienestar.”

Ilustración 14 Taller 4: Mi palabra vale oro. Entrevistas.



Ilustración 15 Taller 4: Mi palabra vale oro. Entrevistas.



CONCLUSIONES

El recorrido realizado por las investigadoras a través de este trabajo, dejó satisfacciones que indudablemente dispusieron el conocimiento académico a trascender hacia las vivencias que la gerontología les ofrece, en una armoniosa conjugación con el trabajo desde el arte, en especial de la danza vivida desde ellas mismas y a través de las personas mayores con quienes compartieron la experiencia.

Este trabajo condujo a las estudiantes a concluir que:

Dando cuenta de la pregunta de investigación se concluyó que la sistematización de las experiencias vividas por medio de las mujeres participantes del grupo *Movimiento Sénior-Danza y Baile para Personas Mayores*, y las cuales fueron emprendidas desde la perspectiva del envejecimiento activo, sin duda alguna permitieron un abordaje bastante positivo y balanceado con el objetivo propuesto y el desarrollo del mismo, pues la conjugación de ambas teorías con la experiencia danzada arrojó los resultados que las investigadoras ya intuían y reconocían desde la propia experiencia, y que deseaban plasmar, conjugar y dar el soporte teórico y conceptual necesario para el reconocimiento formal de la importancia y el gran valor académico y metodológico que tiene la vinculación de las expresiones artísticas, en especial la danza, respecto a la transformación social individual y colectiva de las personas mayores bajo la mirada que ofreció el envejecimiento activo y desde la esfera gerontológica, lo cual favorece el fortalecimiento de procesos no solo formativos para las personas mayores que se vinculen a ellos, sino para la realización y adaptación de herramientas y tips metodológicos que puedan ser empleados por los estudiantes y profesionales en las actividades de este tipo planeada con la población objeto de estudio.

Durante el ejercicio de recopilación en lo teórico y lo práctico la pregunta de investigación sobre cómo la danza trae beneficios a las personas mayores que la practican con regularidad, fue el punto de partida, de reflexión y de análisis en este proceso. Desde lo teórico encontrado en otros trabajos académicos se resaltó el gran interés del trabajo de la danza en personas mayores expuesto allí, sin embargo, la mirada gerontológica tanto del envejecimiento como de los beneficios que la práctica de la danza trae, sigue siendo un faltante en dichos procesos académicos, lo cual es comprensible al concluir que son otras áreas académicas las que han proporcionado dichos estudios.

Por tanto, para las investigadoras ejecutoras de este trabajo de grado, el punto de vista que aportó la gerontología con su respectivo enfoque del envejecimiento activo, fue un pilar fundamental para el análisis de los beneficios, pensados de una manera integral así como el mismo desenvolvimiento de estos en la vida de las personas que hicieron parte de esta investigación.

De otro lado, respondiendo al objetivo uno respecto a la caracterización del grupo focal, se concluyó que si bien el proceso de envejecimiento es universal y al mismo tiempo es individual, se evidenció que éste puede ser tejido de diversas formas, expuesto, vivido y unificado en la danza por medio del movimiento y la construcción colectiva. En el grupo *Movimiento Sénior* el valor del tejido social que se construye es de gran potencia, ya que en primera instancia, la participación en la agrupación nace de manera voluntaria y con el transcurrir de tiempo se va convirtiendo en un espacio que surge del propio interés y la necesidad de la población de bailar y moverse, pero también de aprender, socializar y compartir en la intimidad grupal las experiencias vividas, bien sea en la danza o en la trayectoria de vida. Estas acciones se han convertido en una forma de prevención y mejoramiento de las condiciones de vida de las personas, bien lo comentaron ellas mismas en sus testimonios mencionando que la danza ha representado un hito histórico en cada una de sus vidas.

Se concluyó así que, las acciones emprendidas para la prevención de la salud en cualquier edad mejoran las condiciones de vida de la persona, las ventajas de la actividad física y el movimiento danzado son múltiples, en ellas está inmersa la prevención primaria y los factores protectores en salud, los cuales son generadores de condiciones integrales que mejoran la calidad de vida de quienes practican la danza con regularidad. Se consideró en estas conclusiones que las personas mayores asistentes al grupo focal manifestaron estar en el por razones claves como su participación espontánea, no obligante, el interés de bailar, seguir aprendiendo y compartir sus vidas, el aprovechamiento del tiempo en la jubilación adicional de las demás actividades que practican según se refiere en el apartado sobre el análisis de la información recopilada, la importancia que las adultas mayores ofrecen a la creación de lazos de amistad, el sentido de pertenencia, la camaradería, además de la construcción colectiva de la reflexión y el conocimiento de manera permanente.

De igual manera, como bien se evidenció, en la danza la educación no formal brinda oportunidades abiertas y flexibles para el desarrollo de competencias y conocimientos que las personas mayores necesitan para el diario vivir, el relacionamiento con el cuerpo es indispensable para el desenvolvimiento en el entorno y la sociedad. Los procesos de danza con un sentido más

profundo permiten comprender lo aprendido a lo largo de la vida, ayudan a la definición de los propósitos del mismo proceso de enseñanza, e incluso favorecen a la creación o redireccionamiento del proyecto de vida, y brindan un significado de vital al aprendizaje. Para ello fue importante reconocer que el cuerpo y el espacio de las personas mayores se conjugan con los conceptos: espacio, cuerpo y energía, y por tanto el cuerpo se convierte en una herramienta ética, estética y política.

Además de esto, como la teoría del envejecimiento aporta en este trabajo, la posibilidad de continuar en procesos de formación ha favorecido el desenvolvimiento cognitivo, social, relacional y emocional de las personas mayores, desde sus testimonios se evidenció que la práctica de este arte ofrece la oportunidad de enriquecer sus vivencias al ser un proceso que valora su condición integral y pone en funcionamiento nuevos aprendizajes. La danza se analizó como un medio para obtener dichos beneficios que indiscutiblemente han repercutido en la forma como las personas mayores abordan el proceso de envejecimiento propio y colectivo.

Durante el proceso con el grupo focal se evidenció que, el concepto de envejecimiento activo se convierte en una acción, pues en lo observado, escuchado y compartido, son las personas mayores que han practicado la danza las que abren su conciencia ante los cambios que se van presentado, atienden su propio envejecimiento, cambian la propia mirada de este y la vejez y son las primeras en promover nuevas formas de ser viejo.

Respecto al objetivo específico dos referido a determinar los beneficios que la danza ofrece a las personas mayores, se reconoció entonces la danza en un potencializador de dichos beneficios integrales expuestos anteriormente, además de ser una herramienta favorecedora para la conservación y mantenimiento de la salud mental, emocional, relacional y física. Esto se pudo reafirmar tanto en la contrastación y análisis de ambas teorías como en las entrevistas y encuentros con los profesionales y las mujeres protagonistas en éste trabajo de grado, quienes expusieron desde la conversación y la experiencia corporal cómo la danza ha contribuido en el mejoramiento de sus Actividades de la Vida Diaria (AVD), en cómo han verificado los beneficios cognitivos obtenidos al momento de memorizar secuencias y mejorar la atención frente a los cambios realizados durante las clases en los esquemas coreográficos. En cuanto a los beneficios emocionales reafirmaron que su autoestima y autocuidado se evidenciaba cada día más por el reconocimiento de ellas mismas y de su cuerpo como su primer territorio; en cuanto a los beneficios sociales se vio reflejado en la

relación grupal, la participación al interior del grupo y el relacionamiento corporal entre las mismas participantes.

La reflexión y el análisis realizado entre ambas teorías arrojó un aporte significativo a la población objeto de estudio desde la perspectiva integral del ser, pues en cada taller se abordaba la colectividad y la individualidad, y se permitía ir más allá de lo evidente del encuentro, se indagaba mucho más por el cuerpo en el sentido estético, profundo y complejo del mismo sentimiento, del miedo al expresar con el cuerpo y la conquista del movimiento, y lo expresivo natural, repentino y planeado; todo ello fundamentado desde los constructos teóricos y académicos que soportaron y dieron peso conceptual a todo el montaje y ejecución de dicho trabajo de grado, dándole la consideración necesaria a la danza como arte transformador y activador de un proceso de envejecimiento activo, saludable y exitoso, y no como una mera actividad física recreativa.

Se evidenció que entre tantos beneficios consignados en el análisis y en estas conclusiones, la danza aportó principalmente para las participantes en temas de la prevención primaria y factores protectores de la salud, la búsqueda del bienestar, la vitalidad y energía, el reconocimiento del cuerpo como primer territorio, la conciencia y empoderamiento corporal y de la expresión, el sentido estético, profundo y complejo del sentimiento, y la conquista del movimiento. Todo esto mencionado a lo largo de estas conclusiones.

De otro lado, todos y cada uno de los testimonios recopilados durante el proceso de recolección de la información permitieron vislumbrar un empoderamiento corporal y propio de sí mismas, pues las acciones emprendidas con el cuerpo, más que ser un mero movimiento son una decisión propia sobre la forma en la cual se desea expresar un sentimiento y una acción con la que se apoya la comunicación verbal o simplemente con la que se expresa con el cuerpo, es decir, el movimiento en sí y las formas en las que se decide mover y vivir el cuerpo son un acto político. Para entenderlo mejor compartimos esta frase de (Escohoado, 2018) que dice:

De la piel para dentro empieza mi exclusiva jurisdicción. Elijo yo aquello que puede o no cruzar esa frontera. Soy un estado soberano, y las lindes de mi piel me resultan mucho más sagradas que los confines políticos de cualquier país. (pág.1)

Respecto al tercer objetivo sobre la contrastación con las teorías señaladas en esta investigación y la práctica y experiencia recopilada, se obtuvo que la teoría del envejecimiento

ofreció la posibilidad de conjugar sus pilares fundamentales en el análisis de la práctica regular de la danza, determinando que efectivamente la participación social es uno de los factores más relevantes que la danza ofrece a las personas mayores. La posibilidad de sentirse activos socialmente, de aportar experiencias, saberes y vivencias en un grupo de personas con similares condiciones, es un beneficio indiscutible que se privilegió en este trabajo. No obstante, la búsqueda del bienestar físico, de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad también fueron beneficios que se analizaron desde el aporte teórico del envejecimiento, dando como un resultado positivo el hecho que la danza al ser una práctica corporal favorece altamente dichas condiciones físicas y funcionales, lo que permitió a este grupo de personas mayores participantes del proceso, manifestar que se mantienen estables en su condición de salud, incluso más allá de esto, la sensación de vitalidad y energía que genera la danza en estas personas conlleva de manera permanente a la obtención de bienestar teniendo en cuenta que, al hablar de salud no significa únicamente la ausencia de la enfermedad, sino la capacidad que se obtiene para mitigar y/o superar el riesgo de la misma en busca de dicho bienestar. Así pues, la referencia que las personas mayores dieron en este trabajo de grado, permitió concluir que la danza ofrece este *nivel de bienestar de manera constante* en tanto sus sensaciones de vitalidad aumentan con la práctica de este arte.

El envejecimiento activo es indudablemente con cúmulo de acciones en búsqueda de la prevención, protección y promoción de la salud, las cuales no deben estar ligadas única y exclusivamente a una etapa de la vida, y tampoco dirigido a los conceptos de tratar o paliar la enfermedad, sino al simple hecho del cuidado diario, de la realización de acciones individuales y colectivas que influyan en la construcción propia de autocuidado y en la construcción de propuestas que sirvan para la toma de decisiones y ejecución de proyectos que impacten las comunidades y el entorno; en donde pueda preguntarse constantemente *cómo queremos envejecer* y que se reflexione sobre *cómo poder vivir una vejez activa*, y que estas premisas no se queden solamente como títulos e indicadores en la teoría. La danza al ser una de las expresiones artísticas y sociales por excelencia, es una gran herramienta para el desarrollo de objetivos que pueden ser planteados bajo la estructura del envejecimiento activo y fortalecer en gran medida los procesos emprendidos sobre la proyección artística y el fortalecimiento de espacios de danza social para las personas mayores, pues éstos tienen un alto valor de reconocimiento y pertenencia social para la población que disfruta dichos espacios, de tal manera que se puede trabajar tanto en la salud física por medio de la actividad danzada como

en la salud mental y social con los sentimientos de filiación, relacionamiento y pertenencia en un espacio.

Dentro de las alternativas para fomentar el adecuado desarrollo de los pilares que fundamentan la teoría del envejecimiento activo, el arte es una de ellas, la danza evidenció que los beneficios en las personas mayores que la practican no solo apuntan a mejorar aspectos bio-funcionales, psico-relacionales y afectivos, sino que evidencian un alto potencial para llevar una vida activa, saludable y digna. Las personas mayores no tenían que ser de un estrato socioeconómico particular, o tener algún estudio determinado, pero si fue necesario que pusieran en ello su conciencia de saber cómo quieren envejecer, qué sentidos pueden darle a sus vidas, darse la oportunidad de nuevas experiencias y aprendizajes, y buscar la optimización de sus condiciones personales y sociales.

Por otra parte, la sistematización de experiencias como metodología de investigación utilizada en este trabajo, produjo conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitaron la apropiación de la temática propuesta, además de darle un profundo sentido a las experiencias del conjunto de personas que hicieron parte del proceso. Desde la perspectiva de investigación, la sistematización de experiencias fue la metodología más apropiada para la recolección de las vivencias colectivas, pues esta favoreció no solo la reconstrucción de las experiencias que se pudieron analizar, sino que ofreció a los participantes la posibilidad de nuevos aprendizajes y construcciones colectivas del conocimiento. Así pues, el grupo *Movimiento Senior* vivenció no solo un proceso de recolección de la información, sino que se permitió *caer en la cuenta*, es decir crear conciencia de los beneficios que la danza les ha dado, de manera individual y grupal, así como la construcción de nuevas reflexiones que potencian indiscutiblemente su capacidad de verse en su propio proceso de envejecimiento. Es aquí donde el registro con sentido cobró una vital importancia, pues, fue a través de este, donde la memoria guardó la emoción, de allí la importancia de que en la reconstrucción de la experiencia se explicitara todo aquello que se sintió, se pensó, se hizo, de tal manera que diera cuenta ampliamente de las experiencias y los aportes relacionados en las dimensiones funcional, emocional, relacional y cognitiva, lo cual fue el factor determinante para la construcción de los análisis consignados en esta investigación, además de propiciar la elaboración de los tips metodológicos, cumpliendo así con los objetivos de este trabajo.

Así pues, las investigadoras que desarrollaron este trabajo de grado, con gratitud y satisfacción dan cuenta del efectivo resultado respecto al objetivo propuesto, además de la realización de aportes potentes frente a la pregunta de investigación, la cual seguirá siendo un camino para que la gerontología avance en su reconocimiento en diferentes ámbitos y áreas como la práctica de las expresiones artísticas, pues convencidas siguen estando las investigadoras que la danza es un poderoso medio de transformación de vidas.

RECOMENDACIONES: PRINCIPIOS Y CLAVES

Las recomendaciones presentadas han dado cuenta del cumplimiento del cuarto objetivo específico sobre:

Formular recomendaciones, a manera de claves generales, para los profesionales y personas en general que enseñan la danza en grupos de personas mayores, ofreciendo tips desde ambas ópticas, danza y envejecimiento activo.

Con base en esta sistematización de experiencias, se realizaron recomendaciones que las participantes del grupo de danza *Movimiento Senior* hicieron en el transcurso de este proceso, las cuales son valiosas para las investigadoras dado al alto nivel de conciencia y reflexión crítica que se manifestó, resaltando, además, la maravillosa experiencia que las participantes compartieron desde su ser. La sistematización permitió construir colectivamente nuevas experiencias y conocimientos que llenaron de vida este proceso, promoviendo en las asistentes (personas mayores e investigadoras) la sororidad, como ya se ha mencionado antes, lo cual fortaleció lazos de amistad y creó un vínculo propio del proceso tejido por la confianza y el respeto mutuo. Siendo así, la intervención en este grupo no solo se dio para recopilar información, sino más bien para motivar a pensar, sentir, expresar, y juntarse para construir.

Así pues, las recomendaciones que las participantes ofrecieron, no son más que el resultado de su aprendizaje, sus vivencias, su capacidad de incidir en los procesos artísticos y culturales de la ciudad, su deseo de continuar una vida activa y saludable y de poner su experiencia como ejemplo de una generación de personas mayores que se piensan, que se cuestionan y buscan alternativas para llevar su proceso de envejecimiento de una manera digna y exitosa.

Las personas mayores recomiendan: para otras personas mayores

“Que la danza y actividades como esta se vuelvan prioridad en sus vidas, que no dejen de practicarla y asistir a las clases por cosas que no son importantes.”

“Tomar conciencia de lo que es la danza en la vida, adquirir la disciplina y el compromiso para hacerlo.”

“Primero que todo que bailaran, que iniciaran, si no han empezado a hacer ejercicio, si no han hecho nada en su vida como lo hice yo cuando me jubilé que nunca me preparé para esto, iniciar con el baile, eso les va abrir todas las puertas.”

“En general si pueden bailar que bailen, que no dejen de hacerlo, que se saquen tiempo al baile, y si es del adulto mayor, pues que dejen ese complejo de que no pueden, de que ya no es el momento, sino que más bien que es lo que los va activar y cambiar de mentalidad y vean que todavía pueden, y pueden tener salud y cambiarles su vida.”

“Hacerse consiente de los beneficios de la danza y la socialización a través de ella.”

“Tener la conciencia de la importancia tan real a nuestra edad de estar activas, vivir y sentir a través de la danza.”

“La danza es vida, especialmente a nuestra edad.”

“Movimiento. Hay otra cosa que es para las personas que ya son mayores que no piensen en la edad que se tiene, contar los números, no, pero es el sentir, es el pensar, es como uno se desenvuelva en la vida. Yo creo que esto es un ratico y nos lo merecemos vivir muy bien. El asunto es de merecimiento, es de pensar que un se merece vivir bien.”

Estos aportes fueron extraídos de la sistematización de las entrevistas individuales realizadas en el proceso de recolección de la información.

Recomendaciones a manera de principios básicos para el trabajo de danza con personas mayores:

Desde la experiencia como bailarinas, en el proceso académico y docentes de danza para personas mayores, las investigadoras, sostienen la importancia de contar con unos principios básicos necesarios para el trabajo de danza con esta población, principios que nacen de un profundo sentido de respeto por la vida y la dignificación de esta a través de actividades como la danza, la cual provee

de ciertas sensibilidades necesarias para moverse desde el espíritu, pues, comprendiendo que la danza no solo alimenta las condiciones físicas de quienes la practican, se aporta desde esta investigación requisito para el grado, su convencimiento que la danza es un medio de transformación personal y social y que es a través de esta que las personas resaltan su amor por la vida y engrandecen su espíritu.

Estos principios son simples reglas con las cuales, cualquier persona que trabaje la danza con la población adulta mayor, sean docentes de danza, sean bailarines, sean gerontólogos, y promuevan la danza como experiencia de proyección, o de baile social o recreativo, o relacionen su práctica como proceso educativo o terapéutico, puedan hacer uso de estas reglas básicas. Estas se presentan a manera de decálogo, construcción de las estudiantes, lo cual incluye elementos de la gerontología y de la danza.

Decálogo del trabajo de la danza con personas mayores:

Ilustración 16 Taller 3: Percibo mis cambios. Actividad: saludo al sol.



Creación de las investigadoras como parte del proceso de análisis de la información arrojada en esta investigación, a manera de principios para el trabajo de danza con las personas mayores

- *Honra la experiencia que traen acumulada las personas mayores en los tantos años vividos.
- *Con paciencia y amor comprende la vejez como parte natural del proceso de vida.
- *Mantén la alegría y vitalidad en ti y en ellos, las personas mayores.
- *Estudia e investiga lo que se danza, lo que se baila. Crea nuevas posibilidades.
- *Valora las expresiones corporales diferenciadas y condúcelas sutilmente a su mayor exposición. El cuerpo habla y cuenta sus propias historias.
- *Potencia las necesidades e intereses de las personas mayores antes que las tuyas propias.

*Prepara, fortalece y mantiene las condiciones bio-psico-sociales y culturales de los adultos mayores. Que la danza sea el motivo.

*Haz de la danza una experiencia de vida satisfactoria y no obligatoria.

*Piensa y actúa con las personas mayores como quisieras ser: activo, vital, saludable y feliz.

*Cree, crea y construye un espacio de libre expresión y creatividad, en un gesto y actitud lúdica permanente.

Claves generales desde las herramientas metodológicas:

Dentro del proceso de recolección de la información para la sistematización de experiencias, los docentes y directores entrevistados hicieron grandes aportes desde su experiencia y conocimiento, los cuales dieron a estas recomendaciones una significativa perspectiva del trabajo de danza con personas mayores. Esto surgió precisamente desde las metodologías y herramientas didácticas que los docentes han utilizado en su proceso y que, bajo su análisis, han sido valiosas en el trabajo de la danza, favoreciendo el efecto beneficioso que trae esta práctica en las personas mayores de manera integral. Adicional a ello, se sumaron las recomendaciones a manera de claves que las investigadoras propusieron desde el análisis de la información en contraste con las teorías de esta investigación.

Las recomendaciones se presentaron de manera separada por cada dimensión abordada en este trabajo, sin embargo, debe comprenderse que muchas recomendaciones atraviesan de manera integral el desenvolvimiento del ser en la práctica de la danza. Así, algunas recomendaciones propuestas en la dimensión emocional también funcionan en lo relacional, o lo cognitivo en lo funcional, por ejemplo. Lo importante es que la persona encargada de trabajar la danza con esta población, con la perspectiva desde donde la aborde, haga uso de dichas recomendaciones, base su experiencia en las claves que se ofrecen aquí, las cuales conjugan elementos de la teoría sobre el envejecimiento activo y elementos de la teoría de la danza que se ha expuesto en este trabajo de grado.

El cuadro a continuación, expresa así las claves generales para este trabajo.

Cuadro 7. Recomendaciones y claves generales para el trabajo de danza con personas mayores

Claves Generales	
Dimensión Funcional:	*Siempre se debe hacer preparación y calentamiento, antes de cualquier ejercicio o movimiento.
	*Es necesario trabajar la respiración y el estiramiento para favorecer la fluidez osteomuscular, mejorando la flexibilidad.
	*Planear adecuadamente la secuencia de movimientos, que vaya de menor a mayor grado de complejidad, que contenga explicaciones claras, asegurarse que la persona mayor ha comprendido la acción para continuar con otra.
	*Las clases siempre deben terminar con la vuelta a la calma, relajación y estiramiento para dejar el cuerpo ligero y descargado de la alta energía que se da en el movimiento.
	*En el desarrollo de la capacidad motriz, hacer ejercicios sobre la acción-reacción.
	*Saber que se está trabajando, tener el conocimiento, estudiar e investigar los efectos positivos y los contraproducentes de la actividad física. Trabajar con el adulto mayor es una responsabilidad muy grande por tanto se debe cuidar y proteger la vida y la salud.
	*Trabajar la conciencia del cuerpo y del movimiento. Explorar conscientemente los movimientos, que partes del cuerpo se involucra, que capacidades se fortalecen. Evitar hacer por hacer.
	*Desde la expresión corporal fomentar la comunicación, la activación consciente del cuerpo, que se convierta en un cuerpo presente.

*Viajar al propio cuerpo es viajar al propio universo, despertar la conciencia corporal y conciencia de sí mismo, para que la vivencia sea trascendental y traspase la mera acción física.

*Realizar movimientos puntuales ayuda a fortalecer las capacidades.

*Tener en cuenta habilidades y debilidades, capacidades y dificultades de cada persona, trabajar sobre ello de manera individual y diferenciada.

*El cuerpo grava en su memoria los movimientos que se aprenden, esto hay que activarlo con la repetición de esquemas cortos hasta lograr la memoria corporal. Lo que la mente olvida el cuerpo lo recuerda.

*El docente debe ser creativo y aprovechar las herramientas de otras disciplinas para la estimulación motriz, como por ejemplo los elementos y técnicas de la educación física.

*Buscar relacionar los objetos para la danza (falda, pañuelo, sombrero, silla, etc.) y acción corporal, esto potencia la coordinación como capacidad física que está por encima de todas.

*El docente debe aprovechar todas las herramientas físicas que posee el espacio donde realiza la clase, si hay escaleras, sillas, rampas, etc. Debe ser creativo para el trabajo motriz para mantener y mejorar las capacidades de resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio y fuerza.

*Aprovechar otros espacios de ciudad (o en un municipio) para realizar la actividad de danza, con el fin que el grupo cambie de ambiente y renueve sus energías.

Dimensión

Emocional

*Tranquilidad para enseñar, las personas mayores tienen un ritmo diferente y hay que tener paciencia para no generar angustia.

*Se conscientes de tratar a las personas con cordialidad y respeto, regulando la aparición de expresiones de desagrado.

*Aprovechas las emociones de las personas mayores para las expresiones creativas que la danza necesita. Autorregulación.

*Cuando aparecen situaciones de maltrato o malos entendidos entre las personas mayores, es necesario realizar una contención de grupo que permita regular los ánimos y mantener la calma.

*No desesperarse porque eso se transmite.

*Evitar levantarles la voz, pues regañarlos es maltrato.

*Estar atentos y escucharlos, darles a entender que el docente está para ellos, para ayudarles.

*Las personas mayores en ocasiones son más frágiles emocionalmente, así que hay que estar dispuestos a entender y ayudarles en sus momentos de adaptación.

*Les gusta conversar y contar sus problemas, sus historias, es bueno tener una escucha activa, hacerles sentir que son importantes.

*Tener presente que la danza debe ayudar a controlar emociones y expresarlas adecuadamente, el docente debe estar preparado para ello.

*Motivar a realizar acuerdos de sana convivencia, el grupo los aporta y se apropia de ellos cuando hay dificultades, pues son ellos mismos los que regulan las actitudes negativas.

*Aumentar su autoestima y autovaloración permitiéndole saber al adulto mayor los logros y alcances que ha tenido en el proceso.

*Cuando se trabaja la expresión corporal se trabaja todos los sentidos, es música, es teatro, es estar en todas las artes, es permitir explorar todas las posibilidades expresivas de las personas mayores. Inducir procesos creativos.

*Los símbolos son necesarios para recrear historias danzadas, es lo que permite la relación cuerpo y movimiento, promover el ellos la relación simbólica en la expresión danzada.

*Dar ideas, herramientas y posibilidades a las personas mayores para que resuelvan las acciones danzadas, esto fortalece la autoeficacia, qué hacer con lo que se tiene.

*El desarrollo de juegos corporales, expresivos, rítmicos, grupales e individuales favorece la permanencia de la actitud lúdica en los adultos mayores.

*El baile es relacionamiento, por ello es necesario que se permitan construir amistades.

*Provocar la integración.

*Motivar e impulsar a que bailen, dar el empujoncito.

*Un docente debe entender que el aprendizaje es en doble vía, el docente aprende de la experiencia de vida de las personas mayores, y ellas de la experiencia técnica y conceptual del docente.

*El reconocimiento es darle la importancia tanto al espacio de la clase como a las personas que allí están, decirles que lo que hacen es importante y es un gran aporte a sus vidas y a la sociedad.

*Hacer de la clase de danza un punto de encuentro para compartir.

*La clase de danza debe ser un encuentro para el sano esparcimiento y el bienestar.

*No ser muy melosos, basar las relaciones desde el respeto mutuo.

*Promover la comunicación asertiva, sin malos tratos.

*Hay que estudiar bien los grupos, mirar cómo se puede trabajar con ellos.

*La utilización de la voz es importante, subir o bajar el tono de la voz, hablar más rápido o más lento, más cerca si hay dificultades para la audición. Eso hace que el proceso sea incluyente y motive a las personas a participar.

*El grupo de danza es un cuerpo en sí, permitir que ese grupo sea un universo, una familia, un barrio, una ciudad. Y que se pueda expresar como es, con sus altibajos, con sus momentos buenos también.

*Jugar con los adultos como juegan los adultos.

*La lúdica y expresión corporal como herramienta.

*Utilizar en la danza todo el potencial de la trayectoria de vida que tienen las personas mayores.

*Promover el espacio de la clase para aportar y compartir el conocimiento y contribuir en el camino de los demás.

*En la danza se inclina por la búsqueda del patrimonio y el patrimonio es ser adulto mayor, ser adulto mayor es patrimonio vivo.

*Promover que el grupo indague, investigue las danzas o bailes es hacerlos partícipes de los procesos de danza.

Dimensión
Cognitiva

*Selección de ritmos con velocidad media, manejo de espacio diferente para movilizar la coordinación y la memoria.

* El docente debe considerar el componente investigativo para el conocimiento de la danza, indagar y estudiar y promover que las personas mayores también lo hagan.

*Realizar ejercicios de improvisación está activando la mente y el cuerpo de los adultos mayores, pone en funcionamiento procesos cognitivos importantes.

*Buscar siempre trabajar los dos hemisferios del cerebro, con ejercicios de disociación, lateralidad, coordinación, manejo del espacio. Buscar que el cuerpo baile por el lado derecho y por el izquierdo también.

*Exigir cuando se tenga que exigir. Si no se exige no se progresa.

*Poner retos para que no se queden en lo fácil.

*En el ejercicio coreográfico. Esquemas y secuencias que involucren el manejo del espacio.

*Trabajar la creatividad.

*Trabajar el pensamiento lógico, un número, una letra, una relación de espacio, tener ese pensamiento divergente para reconocer los niveles, reconocer los espacios, trabajar los sentidos, que eso tiene mucho que ver con expresión corporal, el trabajo de las dinámicas del movimiento para distinguir los diferentes movimientos.

*Trabajar dificultad para después llegar a lo simple.

Fuente: entrevistas a docentes y directores de danza y aporte de ls estudiantes desde su experiencia como bailarinas y docentes de danza.

REFERENCIAS

- Corporación Casa de María y el Niño. (s.f.). *Corporación Casa de María y el Niño*. Obtenido de www.casademariayelnino.org:
<https://www.casademariayelnino.org/actividades/aprestamiento-escolar/>
- Alcaldía de Medellín. (octubre de 2000). *Decreto 1094 de 2000 Normas para el Funcionamiento de los Clubes de Vida*. Obtenido de www.medellin.gov.co:
https://www.medellin.gov.co/amauta/archivos/DECRETO_1094_CLUBES_DE_VIDA.pdf
- Alcaldía de Medellín. (Julio de 2012). *Acuerdo 08 de 2012 Política Pública de Envejecimiento y Vejez de Medellín*. Obtenido de www.medellin.gov.co:
https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Bienestar%20Social/Secciones/Publicaciones/Documentos/2012/Politica%20Publica%20de%20Envejecimiento%20y%20Vejez_2012072711581100.pdf
- Alvarez, O. E. (08 de 2018). La danza en personas mayores en Medellín. (M. Lopera, Entrevistador)
- Alzate, N. H. (2013-2018). Documentos inéditos de la Corporación Cultural Canchimalos. *Planeadores, informes y seguimientos*. Medellín, Colombia.
- Alzate, N. H. (2019). documentos inéditos elaborados por la estudiante. *seguimiento trimestral*. Medellín, Colombia.
- Bolívar, J. G. (05 de 2013). *Sistematización como método de investigación cualitativa: un uso nuevo de las cosas conocidas*. Obtenido de REVISTA EDUCACIÓN Y FUTURO DIGITAL N° 6 :
http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/119001/EYFD_63.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casa de Apoyo a la Mujer México. (02 de 2018). *Sororidad*. Obtenido de <http://casadeapoyoalamujer.org.mx>:
<http://casadeapoyoalamujer.org.mx/wp-content/uploads/2018/02/Sororidad.pdf>

Concejo de Medellín. (Julio de 2010). *Acuerdo 44 de 2010 Institucionalización del programa Canas al Aire*. Obtenido de www.medellin.gov.co:
<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Nuestro%20Gobierno/Secciones/Publicaciones/Documentos/Gaceta%20Oficial/2010/Gaceta%203718/Acuerdo%20Municipal%2044%20de%202010.pdf>

Congreso de Colombia. (2015). *Ley estatutaria 1751 16 de febrero de 2015*. Obtenido de www.minsalud.gov.co:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Ley%201751%20de%202015.pdf

Constitución Política de Colombia. (SF). *Artículo 46*. Obtenido de [constitucioncolombia.com](http://www.constitucioncolombia.com):
<http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-46>

Corporación Cultural Canchimalos. (Agosto de 2016). *Registrando la experiencia*. Medellín.

Corte Constitucional Consejo Superior de la Judicatura. (2016). *CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA 1991 Actualizada con los Actos Legislativos a 2016*. (C. Constitucional, Ed.) Obtenido de <http://www.corteconstitucional.gov.co>:
<http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>

CRISTIAN CAMILO ANGARITA, D. C. (2016). *IMPACTO DE LA LÚDICA EN EL ADULTO MAYOR*. Obtenido de <http://repository.udistrital.edu.co>:
<http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/3949/2/TorresArtunduagaDianaCarolina2016.pdf>

Dropsy, J. (1987). En J. Dropsy, *Vivir en su cuerpo: Expresión corporal y relaciones humanas* (pág. 40). Buenos Aires: Paidós.

Dropsy, J. (1987). En *Vivir en su cuerpo: Expresión corporal y relaciones humanas* (pág. 42). Buenos Aires: Paidós.

ELIZABETH RUIZ TARAMUEL, J. L. (2012). *LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR: PERCEPCIÓN DEL BAILE RECREATIVO*. Obtenido de

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co:>

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4523/1/CB-0463671.pdf>

equipo de Personas Mayores-Secretaría de Inclusión social-Alcadía de Medellín. (2017). *Política Pública de envejecimiento y vejez-plan gerontológico 2016-2027*. Medellín.

Escohoado, A. (2018). *Facebook* . Obtenido de Sociedad de Filosofía Aplicada :
<https://www.facebook.com/Sociedadefilosofiaplicada/posts/2215845655157346/>

Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores. (SF). *Envejecimiento activo y saludable*. Obtenido de www.fiapam.org:
<https://fiapam.org/documentacion/envejecimiento-activo-y-saludable/>

Fernández Ballesteros, R. (2000). Gerontología Social. En *Capítulo 16: Escala de valoración en contextos geriátricos* (págs. 387-388). Ediciones pirámide.

Fernández Ballesteros, R. (2002). *Vivir con vitalidad III, cuide su mente*. Ediciones Pirámide.

Filgueira, C., & Peri, A. (07 de 2004). *América Latina: los rostros de la pobreza y sus causas determinantes*. Obtenido de repositorio.cepal.org:
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/7192-america-latina-rostros-la-pobreza-sus-causas-determinantes>

García Ruso, H. (1997). *La danza en la escuela*. INDE.

García Ruso, H. M. (1997). La Danza en la Escuela. En H. M. Ruso, *La Danza en la Escuela* (pág. 16). INDE.

Glosario de términos especializados de ciencias, a. t. (9 de 11 de 2019). *Glosarios especializados* . Obtenido de Glosarios especializados : <https://glosarios.servidor-alicante.com>

Goleman, D. (enero de 2004). *Qué Hace a un Lider*. Obtenido de danielcaballol.files.wordpress.com:
<https://danielcaballol.files.wordpress.com/2009/10/hbrla.pdf>

Gómez Montes, J. F., & Curcio Borrero, C. L. (2002). Valoración integral de la salud del anciano. En *Capítulo 16: Valoración de las actividades de la vida diaria* (pág. 226). Manizales.

Huizinga, J. (1972). *Homo Ludens*. Alianza Editorial S.A.

Hurtado S, A. P. (2003). *Juegos, recreación y actividad física con el adulto mayor*. Medellín, municipio de Bello: Dirección de comunicaciones y relaciones públicas de Bello (edición no comercial).

Instituto de la UNESCO para la Educación a lo Largo de Toda la Vida. (2010). *Informe mundial sobre el aprendizaje y la educación de adultos*. (U. I. Learning, Ed.) Obtenido de uil.unesco.org:

http://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/AdultEducation/es/GRALE_spanisch.pdf

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). (2011). *Envejecimiento Activo, LIBRO BLANCO*. Obtenido de <http://www.imserso.es>: http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf

Jara, O. (02 de 2012). Sistematización de experiencias, investigación y evaluación: aproximados desde tres ángulos. *Educación global-research*(1), 56-70. Obtenido de <http://educacionglobalresearch.net/wp-content/uploads/02A-Jara-Castellano.pdf>

Jara, O. (2017). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Obtenido de <http://centroderecursos.alboan.org>: http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Mesonero Valhondo, A., & Fombona Cadavieco, J. (03 de 2013). ENVEJECIMIENTO Y FUNCIONES COGNITIVAS: LAS PÉRDIDAS DE MEMORIA Y LOS OLVIDOS FRECUENTES. *Infad Revista de psicología*, 2(1), 317-326. Obtenido de International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicología: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852173021.pdf>

Ministerio de Salud. (08 de 2015). *Política Colombiana de Envejecimiento y vejez 2015-2014*. Obtenido de www.minsalud.gov.co:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Po1%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Narro, J., & Moctezuma, D. (2001). La transición demográfica en América Latina. Algunas consideraciones sobre el caso mexicano. (D. J. Misses-Liwerant, Ed.) *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 44(181), 161-179. doi:<http://dx.doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2001.181.48525>

NeuronUp. (2012). *Funciones Cognitivas*. Obtenido de www.neuronup.com: <https://www.neuronup.com/es/areas/functions>

Olivari M, C., & Urra, E. (junio de 2007). Autoeficacia y conductas de la salud. *Scielo ciencia y enfermería*. Obtenido de Scielo Ciencia y Enfermería: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532007000100002

Orem, D. E. (09 de 2017). La teoría Déficit de autocuidado. (D. N. Hernández, Ed.) *Scielo, gaceta medicina espirituada*, 19(3). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

Organización Mundial de la Salud-OMS. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Elsevier*, 37(82), 94-105. Obtenido de Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores: https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms_envejecimiento_activo.pdf

Pachacama, F. E. (2015). *LA BAILOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS DEL ADULTO MAYOR EN LA FUNDACIÓN HUMANISTA ROTARY CLUB QUITO SUR 2015*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/5115>: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5115/1/T-UCE-0016-022.pdf>

Packer, M., & Leese, S. (1982). Manual de Danza. En S. L. Packer, *Manual de Danza* (pág. 20). Madrid: HEINEMANN EDUCATIONAL BOOKS LTD (London).

Páez Villota, M., & Hurtado, L. f. (17 de 09 de 2016). Corporación Cultural canchimalos del jugar depende el vivir. En I. viva, *Educación en la armonía* (págs. 79-88). Medellín. Obtenido de

iberculturaviva.org: <http://iberculturaviva.org/wp-content/uploads/2017/01/Libro-Educaren-la-Armon%C3%ADa-CulturaEducacionComunidad-Medellin-Col.compressed.pdf>

Parcker, M., & Leese, S. (1982). Manual de danza. En S. L. Parcker, *Manual de danza* (pág. 20). Madrid: Heinemann Educational Books Ltd (London).

Pinchulef, M. J. (2015). *LOS BENEFICIOS DE LA DANZA PARA EL ADULTO MAYOR*. Obtenido de <http://bibliotecadigital.academia.cl:>
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3290/TDAN%2088.pdf?sequence=1>

Rodríguez Rey, R. (s.f.). *Funciones cerebrales superiores*. Obtenido de <http://biblioteca.iplacex.cl:>
<http://biblioteca.iplacex.cl/RCA/Funciones%20cerebrales%20superiores.pdf>

Roth, G. (15 de 11 de 2019). *danzando 5 ritmos*. Obtenido de danzando5ritmos.com:
<https://danzando5ritmos.com/los-5-ritmos/>

Ruso, H. M. (1997). La Danza: Concepto. En H. M. Ruso, *La Danza en la Escuela* (págs. 15-16). INDE.

Secretaría General del Senado. (31 de 12 de 2018). *CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA*. Obtenido de www.secretariasenado.gov.co:
<http://www.secretariasenado.gov.co/index.php/constitucion-politica>

Subsecretaría de Formación Ciudadana-Alcaldía de Medellín. (2015). *Pedagogía social y formación ciudadana*. Medellín: Subsecretaría de Formación Ciudadana edición no comercial.

Torres, A. (9 de 11 de 2019). *La Teoría de la Personalidad que propuso Carl Rogers*. Obtenido de psicologiaymente.com: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-personalidad-carl-rogers>

Vahos J, O. (1997). Es lo mismo baile y danza? En O. Vahos Jimenez, *Danza Ensayos* (págs. 105-108). Medellín: producciones infinito.

APÉNDICES

Apéndice I Consentimiento informado para el grupo de danza movimiento senior-danza y baile para adultos mayores

Título: “sistematización de los beneficios integrales que trae la danza a través de la experiencia artística en adultos mayores desde la perspectiva del envejecimiento activo”

Ciudad y fecha: _____

Yo, _____ identificado(a) con CC. _____, una vez informado(a) sobre los propósitos, objetivos y la metodología del estudio que se llevará a cabo en este trabajo de grado, autorizo a las estudiantes del pregrado en gerontología Natalia Hurtado Alzate identificada con cédula de ciudadanía 1017204041 de Medellín, Mónica María Lopera Cardona identificada con cédula de ciudadanía 43589976 de Medellín, respaldadas por el docente asesor Ángel Miro López Marulanda identificado con CC. 15380101, para la recolección de la información para los objetivos de este trabajo de grado, a través de los instrumentos dispuestos para ello, los cuales se socializarán previamente.

Adicionalmente se me informó que:

*Mi participación en este proceso es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de él en cualquier momento, así como de la información que desee compartir.

*Los datos que se suministren a través de este proceso, son de carácter confidencial y están protegidos de acuerdo a la ley 1581 de 2012 (sobre las disposiciones generales para la protección de datos personales). En caso que se requiera el uso de los datos, de forma total o parcial, serán usados de manera exclusiva para fines del trabajo de grado. Es de anotar que no se difundirá ningún nombre y, por tanto, se asignará un código especial.

*No recibiré beneficio personal y/o económico de ninguna clase por la participación en este proyecto de grado por parte de las estudiantes, el asesor y la Universidad Católica de Oriente.

*Toda la información y los resultados obtenidos en el trabajo de campo, serán clasificados y guardados en papel y medio electrónico por las investigadoras y serán tratados confidencialmente.

*Puesto que toda la información en este proyecto de grado es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones, que pretendan fines lucrativos.

*Los resultados de este trabajo de grado serán socializados en un evento académico programado por la Universidad Católica de Oriente, para los fines antes expuestos, además de darlos a conocer a mí en un evento particular por parte de las estudiantes.

*Las imágenes en fotografía y video, mis testimonios y experiencias que requieran ser publicadas y socializadas serán concertadas entre las partes para efectos académicos del presente estudio.

*Con los talleres y entrevistas no se generará ningún perjuicio físico, moral, psicológico, familiar e institucional que atente contra mi dignidad y las de mis compañeras de grupo.

*Para la realización del trabajo de campo me ceñiré a los lineamientos y protocolos definidos por las investigadoras en las diferentes sesiones de trabajo. Me comprometo a tener una actitud constructiva y propositiva, de respeto y solidaridad, entre otras, que garanticen la sana convivencia y el intercambio de experiencias. En caso de presentarse dificultades de comunicación, de interacción, entre otras, me acogeré a las indicaciones y decisiones que las estudiantes y el grupo definan.

*Me comprometo a participar activamente en los 6 encuentros programados por las estudiantes que permita recopilar la información suficiente requerida para el trabajo de investigación. En caso que se requieran otros encuentros adicionales serán concertados entre las partes.

*En caso que sea necesario presentar una entrevista personal o por subgrupos, estaré dispuesta a participar de la misma con previa notificación.

En caso de requerir información adicional puedo contactarme con:

Natalia Hurtado Alzate.

312 4732065

Mónica María Lopera Cardona.

314 6293568.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma

Apéndice 2 Consentimiento informado para la entrevista a docentes y/o directores de grupos de danza de personas mayores

Título: “sistematización de los beneficios integrales que trae la danza a través de la experiencia artística en adultos mayores desde la perspectiva del envejecimiento activo”

Ciudad y fecha: _____

Yo, _____ identificado(a) con CC. _____, una vez informado(a) sobre los propósitos, objetivos y la metodología del estudio que se llevará a cabo en este trabajo de grado, autorizo a las estudiantes del pregrado en gerontología Natalia Hurtado Alzate, identificada con cédula de ciudadanía 1017204041 de Medellín, y Mónica María Lopera Cardona, identificada con cédula de ciudadanía 43589976 de Medellín, respaldadas por el docente asesor Ángel Miro López Marulanda identificado con CC. 15380101, para la recolección de la información para los objetivos de este trabajo de grado, a través del instrumento de entrevista semiestructurada dispuesto para ello, el cual se me socializará al momento de la entrevista.

Adicionalmente se me informó que:

*Mi participación en esta entrevista es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en el momento que lo considere, así como de la información que desee compartir.

*Los datos que suministre en la entrevista, son de carácter confidencial y están protegidos de acuerdo a la ley 1581 de 2012 (sobre las disposiciones generales para la protección de datos personales). En caso que se requiera el uso de los datos, de forma total o parcial, serán usados de manera exclusiva para fines del trabajo de grado. Es de anotar que no se difundirá ningún nombre y, por tanto, se asignará un código especial.

*No recibiré beneficio personal y/o económico de ninguna clase por la participación en este proyecto de grado por parte de las estudiantes, el asesor y la Universidad Católica de Oriente.

*Toda la información y los resultados obtenidos en el trabajo de campo, serán clasificados y guardados en papel y medio electrónico por las investigadoras y serán tratados confidencialmente.

*Puesto que toda la información en este proyecto de grado es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones, que pretendan fines lucrativos.

*Los resultados de este trabajo de grado serán socializados en un evento académico programado por la Universidad Católica de Oriente, para los fines antes expuestos, además de darlos a conocer a mí en un evento particular por parte de las estudiantes.

*Las imágenes en fotografía y video, las respuestas a la entrevista, así como los testimonios que requieran ser publicadas y socializadas, serán concertadas entre las partes para efectos académicos del presente estudio.

*Con esta entrevista no se generará ningún perjuicio físico, moral, psicológico, familiar e institucional que atente contra mi dignidad.

*Para la realización de esta entrevista en el marco del trabajo de campo, me ceñiré a los lineamientos y protocolos definidos por las investigadoras. Me comprometo a tener una actitud constructiva y de respeto, que garantice la entrega adecuada de mis experiencias. En caso de presentarse dificultades de comunicación y de interacción entre las investigadoras y yo, me acogeré a las indicaciones y decisiones que las estudiantes definan.

*En caso de requerirse otros encuentros adicionales para ampliar los testimonios dados por mí en esta entrevista, estaré dispuesto a participar de estos con previa notificación.

En caso de requerir información adicional puedo contactarme con:

Natalia Hurtado Alzate.

312 4732065

Mónica María Lopera Cardona.

314 6293568.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma

Apéndice 4 Talleres Para La Recolección De La Información Taller 1

Sistematización de los beneficios integrales que trae la danza a través de la experiencia artística en adultos mayores desde la perspectiva del envejecimiento activo

Beneficios Integrales De La Danza En Personas Mayores	Facultad de ciencias de la salud Programa de gerontología	
Estudiantes Investigadoras: Natalia Hurtado Alzate – Mónica María Lopera		
Grupo: Movimiento Senior - Danza y baile para adultos mayores		
Lugar:	Horario:	

Fecha:	
Taller # 1	Encuentro Para Reconocernos
Temática	Integración y generación de confianza

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar el primer encuentro con el grupo para la generación de confianza a través de actividades de la metodología animación sociocultural que permita el encuentro y el reconocimiento. - Presentar los objetivos del estudio y las actividades a desarrollar durante el proceso de recolección de la información.
<p>Actividades</p> <p># 1 El encuentro: “Círculo de la amistad”</p> <p>Después de realizar una breve presentación y encuadre general del encuentro, se motiva a las participantes a formar parejas, las cuales se dispondrán en círculo en el espacio, quedando un círculo interno y un círculo externo.</p> <p>Se darán las indicaciones así:</p> <p>con la primera pareja que tengan se responderán mutuamente la pregunta orientadora, luego cada círculo se dispondrá a moverse de manera alterna (el interno primero y el externo luego) según las indicaciones que se den:</p> <p>Círculo interno: desplaza un paso (o persona) a su derecha.</p> <p>Círculo externo: desplaza un paso (o persona) su derecha.</p> <p>Sucesivamente después de responder con cada pareja nueva las preguntas orientadoras.</p>

Preguntas:

- Nombre completo, dónde naciste, qué profesión o estudios tienes, cuál es tu color favorito.
- Cómo te sientes en el día de hoy.
- Por qué vienes al grupo.
- Qué es lo que más te gusta de estar aquí.
- Qué sientes cuando no puedes venir.
- Qué cosas buenas te han pasado estando aquí.

Al terminar se pide a cada integrante que comunique al resto del grupo lo que más le llamó la atención de lo escuchado y compartido.

Nota: las preguntas en esta actividad, tienen el objetivo de acercar más a las integrantes del grupo desde su ser, su condición de disfrute o gusto por estar en el espacio que comparten, con el fin de generar un ambiente de confianza, complicidad en el encuentro.

2 “El globo loco”

Se dispone el espacio sin obstáculos y con música.

Inicialmente se lanza un globo dando la instrucción de no dejarlo caer al piso mientras todas las participantes van bailando. Luego serán dos globos, luego tres. Cada vez que un globo es lanzado, las personas deberán responder con una sola palabra las preguntas que se realicen, se buscará que todas participen bailando, lanzado los globos y respondiendo.

Preguntas a responder:

- Qué ritmos recuerdan han aprendido en las clases.
- Qué sentimientos han tenido durante su proceso.
- Qué percepciones (aportes) tienen de este proceso en sus vidas.
- Qué aportes propios han hecho al proceso.

Nota: estas preguntas están orientadas a centrar la atención de las participantes con el fin de provocar el recuerdo desde las emociones, las relaciones, de tal manera que genere un reconocimiento de estas en el proceso y del proceso en ellas.

Al finalizar las actividades del encuentro se dispondrá un espacio breve de conclusiones, donde se resalte el valor de estar en el grupo, se reconozca la importancia de ellas en el proceso, se valore los aportes propios, y se promueva la importancia de lo que han vivido allí.

El encuadre: “Presentación del trabajo de grado”

En esta actividad se hace un encuadre a profundidad sobre la temática del trabajo de grado, sus objetivos, y el proceso de recolección de la información donde las participantes del grupo estarán de manera activa. Se dará cuenta de las actividades que se realizarán en dicho proceso.

Luego se motivará a establecer acuerdos para el buen desarrollo de estas actividades, en este momento se invitará a reconocer ampliamente el consentimiento informado dispuesto para llevar a cabo esta etapa del trabajo de grado y se procederá a firmar por quienes estén de acuerdo.

Valoración Y Cierre: valoración sobre la metodología

Para este momento se entregará a cada participante las copias con las preguntas aquí consignadas.

- Cómo valora el encuentro en cuanto al objetivo que se planteó al inicio.
- Mencione logros y dificultades que percibió en la sesión.
- Qué elementos resultaron significativos para usted dentro del taller. (actividades, preguntas, experiencias, etc.)
- Observa o no relación entre la temática del taller con el contenido (actividades).
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar para el siguiente encuentro?
- Cómo considera los recursos técnicos y materiales suministrados en términos de calidad y cantidad de acuerdo con el número de participantes. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.
- Cómo considera los espacios donde se desarrolla el taller: en términos de iluminación, ventilación y la capacidad. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.

Luego de ser consignadas las respuestas, se realiza el cierre agradeciendo la participación y reconociendo los valiosos aportes. Para terminar, se motiva para asistir al próximo taller dando la fecha, hora y lugar.

Materiales:

- Globos. (por integrante)
- Pañoletas. (por integrante)
- Cartelera elaboradas.
- Papelería con la información.
- Post sticks. Lapiceros.
- copias de la valoración de la sesión.

Apéndice 5 Taller 2

Beneficios Integrales De La Danza En Personas Mayores	Facultad de ciencias de la salud Programa de gerontología	
Estudiantes: Natalia Hurtado Álzate – Mónica María Lopera		
Grupo: Movimiento Senior - Danza y baile para adultos mayores		
Lugar:	Horario:	

Fecha:	
Taller # 2	Reconociendo las experiencias previas
Temática	Beneficios en las dimensiones: relacional (grupal) y psicoafectiva

<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propiciar el encuentro para la recuperación de los conocimientos y experiencias previas de algunos de los beneficios que ha traído la práctica de la danza a nivel grupal en las dimensiones relacional (participación en el grupo) y psicoafectiva.
<p>Actividades</p>
<p># 1 “Reconozco mis beneficios”</p> <p>Se inicia el encuentro con la bienvenida, el saludo y el encuadre pertinente a la sesión, ofreciendo los objetivos de la misma. De ser necesario, se reafirma los acuerdos y lo consignado en los consentimientos informados. Así mismo, de ser relevante se encuadra de nuevo el objetivo del proceso de recolección de la información dentro del trabajo de grado.</p> <p>En esta actividad se busca recuperar los conocimientos y las experiencias previas que las personas tienen, respecto a los beneficios que trae la danza. Para ello se motiva a que el grupo se divida en dos grupos. A cada uno se le entrega material suficiente para realizar la actividad (papel craft, colbón, revistas, tijeras, marcadores). Se indicará que cada grupo debe discutir inicialmente cuáles creen, conocen, se imaginan que son los beneficios que la práctica de la danza trae en general. luego de hacer un listado de ellos y dialogar al respecto, deberán realizar un collage con las imágenes, frases, figuras o formas que representen estos beneficios. Al terminar cada grupo expondrá lo realizado.</p> <p>Luego de ello, se recogerá, clasificará y profundizará (reflexión crítica de los aprendizajes y experiencias) los beneficios aportados por el grupo dentro de las dimensiones psicoafectiva y relacional, con el fin que las personas reconozcan estos alcances y puedan expresar su experiencia en este sentido.</p>

#2 “Línea de tiempo”

Es una técnica que se utiliza para el registro y organización de datos cronológicos, como fechas y períodos de tiempo, en forma clara y sencilla. En ella se pueden relacionar acontecimientos importantes y personajes que participaron en ellos con la ubicación cronológica en el momento en que ocurrieron. La línea de tiempo permite comprender fácilmente algunos sucesos relacionados con la propia historia de vida, la historia de la familia, la del barrio, la comunidad, la localidad, el país entre otras. En este caso, la línea de tiempo servirá para resaltar aspectos significativos respecto a los beneficios de la danza relacionados en esta sesión, en un tiempo de dos años (2018-2019), donde el grupo pueda referenciar como hitos aquellas transformaciones evidenciadas.

Para ello, se dispondrá una línea de tiempo en papel craff gran formato (previamente diseñada), que contenga a manera de títulos: ambos años, los meses de cada año, hitos dimensión psicoafectiva, hitos dimensión relacional. En este momento se motivará a las participantes que hagan uso de su memoria y traigan los recuerdos lo más claro posible, los expresen en relatos, frases, anécdotas, testimonios, los cuales deberán consignar por escrito y pegarlos en la línea de tiempo donde corresponda.

VALORACIÓN Y CIERRE: valoración sobre la metodología

Para este momento se entregará a cada participante las copias con las preguntas aquí consignadas.

- Cómo valora el encuentro en cuanto al objetivo que se planteó al inicio.
- Mencione logros y dificultades que percibió en la sesión.
- Qué elementos resultaron significativos para usted dentro del taller. (actividades, preguntas, experiencias, etc.)
- Observa o no relación entre la temática del taller con el contenido (actividades).
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar para el siguiente encuentro?
- Cómo considera los recursos técnicos y materiales suministrados en términos de calidad y cantidad de acuerdo con el número de participantes. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.
- Cómo considera los espacios donde se desarrolla el taller: en términos de iluminación, ventilación y la capacidad. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.

Luego de ser consignadas las respuestas, se realiza el cierre agradeciendo la participación y reconociendo los valiosos aportes. Para terminar, se motiva para asistir al próximo taller dando la fecha, hora y lugar.

Materiales:

- Papel craff,
- Marcadores
- Lana
- Pegante
- Fotografías e imágenes.
- Post stick.

- Lapiceros.
- Línea de tiempo previamente diseñada en gran formato.
- Copia de la valoración para cada participante.

Apéndice 6 : Taller 3

Beneficios integrales de la danza en personas mayores	Facultad de ciencias de la salud Programa de gerontología	
Estudiantes: Natalia Hurtado Alzate – Mónica María Lopera		
Grupo: Movimiento Senior - Danza y baile para adultos mayores		
Lugar:	Horario:	

Fecha:	
Taller # 3	Percibo mis beneficios y cambios
Temática	Percepción de los beneficios funcionales y mentales

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indagar sobre los posibles cambios funcionales y mentales que las participantes han percibido, a través de actividades de la pedagogía social que permitan ahondar en sus testimonios sobre los beneficios de la danza.
<p>Actividades</p> <p># 1 “Saludo al sol”</p> <p>Esta actividad se extrae de la práctica del yoga, el cual consiste en realizar 12 asanas o posturas usando la respiración de tal forma que se conecten cuerpo, mente y espíritu, como una forma de motivación inicial al taller. Se da inicio con la bienvenida y el saludo, además de dar el contexto del encuentro.</p> <p>Se inicia haciendo conciencia de la calma y la quietud de la mente utilizando la respiración, se indican 3 o 4 posturas del yoga que contiene el saludo al sol, controlando la respiración. Para este inicio se da la reflexión de la importancia de revisarse corporalmente (reconocerse) desde el interior hacia el exterior respecto a los beneficios que la danza les ha traído, con el fin que se conecten con la actividad y su memoria se active para una participación más efectiva.</p>

#2 “Cartografía corporal”

El mapa parlante es una de las técnicas interactivas de la pedagogía social apropiadas para la recolección de información de un asunto específico, en relación con un territorio o espacio organizacional. Esta técnica está orientada a recoger percepciones que se construyen de manera colectiva. Estos mapas hacen parte de un conjunto de cartografías que se emplean con fines diagnósticos o investigativos y consisten en elaborar un croquis de un área geográfica o plano organizacional. En este caso, esta técnica se nombrará “Cartografía Corporal” y se utilizará para la reconstrucción de las percepciones propias y colectivas sobre aquello que se reconoce como beneficio de la práctica de la danza. Para ello, el cuerpo será el mapa o croquis, es decir, el área o plano sobre el cual se realizará la intervención. Sobre este se podrán exponer las percepciones sobre las relevancias que ha traído la práctica de la danza en las personas mayores, las propias serán señaladas por las mismas personas sobre el esquema de su cuerpo, las colectivas serán las percepciones que tienen de sus compañeros. En la danza, el cuerpo tiene el valor mayor al resto de las condiciones que se requieren para bailar, es decir, espacio y tiempo; pues, a través del cuerpo, es que la manifestación danzada se realiza, se expresa, se transforma, se vive, de allí la importancia de recoger a través de este instrumento los insumos sobre las percepciones de los beneficios que ha traído la práctica de la danza, ver el esquema corporal propio y proyectar tal percepción, puede conllevar a una toma de conciencia enriquecida de la experiencia propia.

Esta actividad permitirá poner en la esfera consciente la autopercepción y la percepción que se tiene de los demás en cuanto a los beneficios funcionales y mentales que la danza ha traído. Para dar inicio a la actividad se pedirá que se conformen parejas, a las cuales se les dotará de los materiales necesarios. Se pedirá a cada pareja que deben dibujar sus siluetas en el papel craft (una ayuda a la otra y viceversa). Una vez realizado esto, se motivará a que se pregunten cómo se ven, cómo se perciben. Dando continuidad, se pedirá que cada una, en los Notesticks, escriba los cambios positivos (beneficios) que ha sentido con la práctica de la danza (en especial los dos últimos años) y los coloque en la parte de su cuerpo donde considere, es decir, si han percibido que su marcha se ha mejorado deberán colocarlo justo en sus pies, si ven que no se fatigan tanto lo pondrán en sus pulmones, etc. Todo ello desde su propia percepción, sobre cómo se siente cada una. Luego se le pedirá que haga lo mismo en los beneficios que ha sentido a nivel mental, desde luego desde su autopercepción y con sus propias expresiones, palabras, anécdotas, frases y relatos. Terminado esto, se pedirá que intercambien las siluetas entre las personas de la misma pareja, se indicará que ahora será su compañera quien colocará los beneficios que ella ha observado en la otra.

Concluido este ejercicio, se buscará un acercamiento grupal donde se expongan aquellos beneficios que ven comunes a todas y aquellos que no.

VALORACIÓN Y CIERRE: valoración sobre la metodología

Para este momento se entregará a cada participante las copias con las preguntas aquí consignadas.

- Cómo valora el encuentro en cuanto al objetivo que se planteó al inicio.
- Mencione logros y dificultades que percibió en la sesión.
- Qué elementos resultaron significativos para usted dentro del taller. (actividades, preguntas, experiencias, etc.)
- Observa o no relación entre la temática del taller con el contenido (actividades).
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar para el siguiente encuentro?
- Cómo considera los recursos técnicos y materiales suministrados en términos de calidad y cantidad de acuerdo con el número de participantes. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.
- Cómo considera los espacios donde se desarrolla el taller: en términos de iluminación, ventilación y la capacidad. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.

Luego de ser consignadas las respuestas, se realiza el cierre agradeciendo la participación y reconociendo los valiosos aportes. Para terminar se motiva para asistir al próximo taller dando la fecha, hora y lugar.

Materiales:

- Papel craft,
- colbón,
- Marcadores
- Notesticks
- Hojas de colores.
- Lapiceros.
- Copias de la valoración.

Apéndice 7 Taller 4

Beneficios integrales de la danza en personas mayores	Facultad de ciencias de la salud Programa de gerontología	
Estudiantes: Natalia Hurtado Álzate – Mónica María Lopera		
Grupo: Movimiento Senior - Danza y baile para adultos mayores		
Lugar:	Horario:	

Fecha:	
Taller # 4	Entrevistas “Mi palabra vale oro”
Temática	Experiencias sobre el proceso en danza

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recoger los testimonios sobre las experiencias significativas en la práctica de la danza de manera individual, a través de una entrevista semiestructurada a las personas seleccionadas bajo los criterios de exclusión.
<p>Actividades</p> <p>1. Entrevista semiestructurada: Para el desarrollo de esta actividad, se pretende que sea en el horario habitual de la clase del grupo. Así, mientras las personas mayores realizan la clase, una a una va siendo llamada a un lugar a parte donde se realizará la entrevista por parte de las dos estudiantes. Debido a que una de las estudiantes es la docente del grupo, se buscará a otra docente que la reemplace. Las preguntas que se realizarán estarán en un formato a parte de este taller, sin embargo, aquí se contemplarán así:</p> <p><u>Ubicación de la entrevista</u> Fecha de entrevista: Entrevista N°: Entrevistadoras: <u>Ubicación de los datos personales del entrevistado</u> Entrevistado: Edad: Barrio de residencia: Comuna: Municipio: Departamento: Con quién vives: Qué enfermedad padeces: Qué grado de escolaridad tienes: A qué te dedicas en la actualidad:</p>

A qué te dedicabas antes:

Antecedentes en la práctica de la danza

Aparte de esta experiencia de danza, qué otra experiencia en danza has tenido:

Hace cuántas bailas en este grupo: (año de ingreso):

Qué te trajo a bailar aquí:

Por qué en este tipo de grupo y no en otro: (por qué danza social y no danza proyectiva):

Preguntas sobre la percepción de cambios y beneficios

En general has percibido cambios en tí desde que comenzaste a bailar: (ver las siguientes 4 preguntas)

A nivel físico:

A nivel emocional:

A nivel relacional y en la participación en el grupo:

A nivel cognitivo:

Entonces, qué relación encuentras entre la práctica de la danza y los beneficios para tu vida:

Preguntas sobre la percepción del envejecimiento

Cómo te percibes en tu proceso de envejecimiento:

Para ti qué es el envejecimiento activo:

Qué reflexiones tienes sobre los aportes que hace la práctica de la danza al envejecimiento activo:

Desde tu propia experiencia en la danza, qué recomendaciones darías a otras personas sobre lo que pueden hacer:

Se pretende que la entrevista dure aproximadamente 20 minutos por persona.

Terminado el proceso de entrevista, no se realizará evaluación de la actividad por el carácter que tiene.

Materiales:

Formatos de entrevistas impresos.

Lapicero.

Cámara fotográfica.

Grabadora de voz.

Sillas.

Tabla de apoyo.

Apéndice 8 Taller 5

Beneficios Integrales De La Danza En Personas Mayores	Facultad de ciencias de la salud Programa de gerontología	
Estudiantes: Natalia Hurtado Álzate – Mónica María Lopera		
Grupo: Movimiento Senior - Danza y baile para adultos mayores		
Lugar:	HORARIO:	

Fecha:	
Taller # 5	Mi proceso significativo
Temática	Reflexión analítica sobre los beneficios en las 4 dimensiones

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recopilar las experiencias más significativas a nivel grupal sobre los beneficios identificados en el proceso de envejecimiento desde la danza, a través de la conversación orientada.
<p>Actividades</p> <p># 1 “Café del mundo”</p> <p>Es una forma intencional de crear una red viva de conversación en torno a asuntos que importan. Una conversación de Café es un proceso creativo que lleva a un diálogo colaborativo, en donde se comparte el conocimiento y la creación de posibilidades para la acción en grupos de todos los tamaños. La sabiduría personal y la inteligencia colectiva se hacen visibles y se pueden aprovechar a través de la conversación. Se trata que las redes informales de conversación permitan la comunicación y el intercambio de conocimientos y experiencias. El café del mundo como técnica interactiva, permite que lo cotidiano se convierta en trascendental en la medida en que se hacen conscientes aspectos importantes de un grupo o comunidad, en este caso el grupo de danza. A través de la conversación, las personas fluyen de forma espontánea y natural, expresan emociones, pensamientos, ideas, sensaciones, percepciones, imaginarios; el café del mundo logra recoger lo espontáneo de una conversación y lo coloca en el plano del diálogo consciente, es decir, a través de preguntas que orientan dicha conversación, se va motivando a que esta adquiera un carácter reflexivo de lo que se dice y se expresa, lo cual favorece el desarrollo de la comunicación dialógica en donde cada persona se convierte en un interlocutor válido, pues su palabra y expresión es tan valiosa como la de los demás. Adicional a eso, esta técnica afianza aspectos como la confianza al proponer preguntas donde todos pueden dar respuesta, amplia o corta, elaborada o simple, cada una es relevante, trae un sentido que da fuerza a la conversación. Esta técnica se desarrolla en grupos donde se dialoga sobre un tema específico, se deja fluir la conversación recogiendo los aspectos significativos y relevantes, luego de un tiempo determinado se hacen rotaciones de los grupos los cuales se acercan a otro tema al cual dan respuesta a través de la conversación y el diálogo. En el caso del grupo de danza, esta técnica servirá para recoger los insumos correspondientes a los beneficios de la danza desde la conversación y el diálogo que conlleva al reconocimiento de los testimonios sobre las experiencias de las personas mayores en dicha agrupación. Es una técnica fácil de aplicar en esta población pues genera sentido de confianza en tanto la conversación es vista como una forma</p>

cotidiana de relacionamiento, posibilita el reconocimiento de otras experiencias en las que las personas se pueden ver reflejadas, encontrar similitudes y comprender las diferencias.

Para este taller se contará con unas preguntas que orientan la participación de todos desde una mirada y reflexión crítica sobre el tema. Si bien son preguntas que orientan la conversación, no son en sí una entrevista pues a través de la conversación las personas dialogan, exponen sus puntos de vista, reflexionan sobre un tema específico.

Para ello se solicitará al grupo que se divida en 2 subgrupos, se motiva a que cada subgrupo se instale en un espacio acondicionado con café y pasa bocas, cada espacio, a su vez, tendrá un número o frase que lo identifique como base 1 y 2, así mismo tendrá la pregunta para esa base específicamente, es decir, cada base tendrá una pregunta diferente. Allí se indica que en cada grupo debe haber un moderador quien expondrá la pregunta que oriente la conversación de cada grupo, además de generar las conclusiones para el final, a este moderador se le hará entrega de material necesario (hojas block, lapicero, tabla de apoyo) y se le indicará que deberá permanecer en la base recibiendo el siguiente grupo. Para dar inicio a la conversación, se informará al grupo el tiempo destinado para esta, aproximadamente 20 minutos, durante los cuales, se dará la reflexión y análisis de la pregunta correspondiente a esa base desde sus propias experiencias, percepciones, a través de sus testimonios, anécdotas y relatos. Pasados los 20 minutos se solicitará a los grupos, excepto los moderadores que se muevan a otra base y realicen el mismo procedimiento respondiendo la pregunta de la base a la que llegan.

Al finalizar toda la ronda, se invitará a concluir en una plenaria donde se invita a resaltar los aspectos más importantes y significativos encontrados en cada base, para ello los moderadores serán los encargados de movilizar dicha plenaria.

Preguntas orientadoras:

2. Qué relación encuentran entre el proceso de envejecimiento y la práctica de la danza, hablar de su propio proceso.
3. Qué experiencias ha traído la práctica de la danza en sus vidas: a nivel físico, emocional - relacional y a nivel social -familiar- participativo. En lo posible enumere tres de ellas.

Valoración Y Cierre: valoración sobre la metodología

Para este momento se entregará a cada participante las copias con las preguntas aquí consignadas.

- Cómo valora el encuentro en cuanto al objetivo que se planteó al inicio.
- Mencione logros y dificultades que percibió en la sesión.
- Qué elementos resultaron significativos para usted dentro del taller. (actividades, preguntas, experiencias, etc.)
- Observa o no relación entre la temática del taller con el contenido (actividades).
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar para el siguiente encuentro?
- Cómo considera los recursos técnicos y materiales suministrados en términos de calidad y cantidad de acuerdo con el número de participantes. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.
- Cómo considera los espacios donde se desarrolla el taller: en términos de iluminación, ventilación y la capacidad. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.

Luego de ser consignadas las respuestas, se realiza el cierre agradeciendo la participación y reconociendo los valiosos aportes. Para terminar se motiva para asistir al próximo taller dando la fecha, hora y lugar.

Materiales:

- Preguntas Elaboradas
- Sillas
- Hojas block
- Tablas de apoyo
- Lapiceros
- Café y pasabocas
- Copias de la valoración

Apéndice 9 Taller 6

Beneficios integrales de la danza en personas mayores	Facultad de ciencias de la salud Programa de gerontología	
Estudiantes: Natalia Hurtado Alzate – Mónica María Lopera		
Grupo: Movimiento Senior - Danza y baile para adultos mayores		
Lugar:	Horario:	

Fecha:	
Taller # 6	Lo que aprendí de este proceso
Temática	Percepciones del proceso de recolección de la información

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intercambiar los diferentes aprendizajes significativos desde las percepciones y sensaciones que las participantes obtuvieron en el proceso de recolección de la información para el trabajo de grado.
<p>Actividades</p> <p># 1 “El tendedero”</p> <p>Con esta actividad se busca recoger las percepciones sobre el proceso realizado, las sensaciones con las que quedan las participantes, sobre los conocimientos que han adquirido, desde una mirada reflexiva y sensible.</p> <p>Para ello se simulará con una cuerda un tendedero como el de la ropa, a cada participante se le hará entrega de varias fichas bibliográficas, lapiceros y ganchos para colgar ropa. Se motivará desde la conversación a realizar un recuerdo de todos los encuentros, buscando reconocer los momentos emotivos, los de mayor gusto, los que no fueron significativos, lo que quedó faltando. Su expresión dará cuenta de los talleres, las actividades, los tiempos, espacios, indicaciones e instrucciones, motivación y conocimiento técnico de las estudiantes. Se invitará a que cada una exprese en sus fichas las percepciones y sensaciones y las exponga una a una a todo el grupo al momento de colgarlas en el tendedero.</p> <p>#2 “El mándala del compartir”</p> <p>Se animará a que se conforme un círculo, a cada participante se le ofrecerá un artículo el cual servirá para la construcción del mándala (fruta, flores, velas) se motivará a que cada una coloque su artículo y se vaya conformando el mándala, al mismo tiempo que se invita a que cada una exprese al grupo su sentir frente al proceso como su manera de compartir.</p>
<p>Valoración Y Cierre: valoración sobre la metodología</p>

Para este momento se entregará a cada participante las copias con las preguntas aquí consignadas.

- Cómo valora el encuentro en cuanto al objetivo que se planteó al inicio.
- Mencione logros y dificultades que percibió en la sesión.
- Qué elementos resultaron significativos para usted dentro del taller. (actividades, preguntas, experiencias, etc.)
- Observa o no relación entre la temática del taller con el contenido (actividades).
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar para el siguiente encuentro?
- Cómo considera los recursos técnicos y materiales suministrados en términos de calidad y cantidad de acuerdo con el número de participantes. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.
- Cómo considera los espacios donde se desarrolla el taller: en términos de iluminación, ventilación y la capacidad. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.

Luego de ser consignadas las respuestas, se realiza el cierre agradeciendo la participación y reconociendo los valiosos aportes. Para terminar se motiva para asistir al próximo taller dando la fecha, hora y lugar.

Materiales:

- Fichas tipo bibliográficas
- Lapiceros
- Marcadores
- Ganchos de colgar ropa
- lana o cuerda tipo cabuya
- copias de la valoración.
- Flores
- velas
- Frutas

Apéndice 10 : Valoración del Encuentro

Taller # _____

Fecha: _____

Responde las siguientes preguntas desde tu propia percepción del encuentro, donde nos hagas saber lo bueno, las dificultades y los aspectos a mejorar de cada ítem.

- Cómo valoras el encuentro en cuanto al objetivo que se planteó al inicio.

- Menciona logros y dificultades que percibiste en la sesión.

- Qué elementos resultaron significativos para ti dentro del taller. (actividades, preguntas, experiencias, etc.)

- Observas o no relación entre la temática del taller con el contenido (actividades).

- ¿Qué aspectos se podrían mejorar para el siguiente encuentro?

- ¿Cómo consideras los recursos técnicos y materiales suministrados en términos de calidad y cantidad de acuerdo con la cantidad de participantes? Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.

- Cómo consideras los espacios donde se desarrolla el taller: en términos de iluminación, ventilación y la capacidad. Adecuados, medianamente adecuados, no adecuados.

Apéndice 11 Diario De Campo

- **Grupo:** _____
- **Fecha del encuentro:** _____ **Encuentro #:** _____
- **Lugar del encuentro:** _____
- **Nombre de la actividad:** _____

- **Asesor:** _____
- **Número de asistentes:** _____ **Hombres:** _____ **Mujeres:** _____
- **Objetivo del taller/encuentro:** _____

- **Estrategias y recursos:** _____

- **Desarrollo de contenidos:** _____

- **Resultados:** _____

- **Dificultades:** _____

- **Recomendaciones:** _____

Apéndice 12 Reflexión gerontológica – percepción del encuentro

Encuentro/Taller#: _____ **Fecha:** _____

Temática del taller: _____

A continuación, algunos puntos que pueden orientar y servir de guía para la reflexión en torno a los encuentros con el grupo focal.

- Temáticas que se desarrollaron y cómo fueron abordadas. Breve descripción de las estrategias gerontológicas utilizadas. Identificar si hay actividades que resultaron significativas para los participantes del taller
- Situaciones positivas que se deban resaltar o dificultades en el desarrollo de los encuentros
- Mencione logros alcanzados y aspectos a mejorar del grupo y como investigadoras
- Cómo valoran el avance del proceso en cuanto al objetivo que se planteó al inicio.
- ¿Identifican dificultades al abordar los temas de este encuentro? ¿O es posible identificar un grupo sensible al tema, y dispuesto a lo que les proponen?
- Cómo viven el proceso de registro de experiencias gerontológicas. ¿Qué es lo que más le interesa contar del proceso?
- Otros que Usted considere de importancia mencionar

Apéndice 13 Entrevista a integrantes del grupo de danza senior-danza y movimiento para personas mayores

Fecha de entrevista: _____ Entrevista N°: _____

Entrevistadoras: _____

Entrevistado: _____

Edad: _____

Barrio de residencia: _____ Comuna: _____

Municipio: _____ Departamento: _____

Con quién vives:

Qué enfermedad padeces:

Qué grado de escolaridad tienes:

A qué te dedicas en la actualidad:

A qué te dedicabas antes:

Aparte de esta experiencia de danza, qué otra experiencia en danza has tenido:

Hace cuántas bailas en este grupo: (año de ingreso)

Qué te trajo a bailar aquí:

Por qué en este tipo de grupo y no en otro: (por qué danza social y no danza proyectiva)

En general has percibido cambios en tí desde que comenzaste a bailar: (ver las siguientes 4 preguntas)

A nivel físico:

A nivel emocional:

A nivel relacional y en la participación en el grupo:

A nivel cognitivo:

Entonces, qué relación encuentras entre la práctica de la danza y los beneficios para tu vida:

Cómo te percibes en tu proceso de envejecimiento:

Para ti qué es el envejecimiento activo:

Qué reflexiones tienes sobre los aportes que hace la práctica de la danza al envejecimiento activo:

Desde tu propia experiencia en la danza, qué recomendaciones darías a otras personas sobre lo que pueden hacer:

Apéndice 14 Entrevista a docentes y directores de danza de personas mayores

Fecha de entrevista: _____ Entrevista N°: _____

Entrevistadoras: _____

Entrevistado: _____

Edad: _____

Barrio de residencia: _____ Comuna: _____

Municipio: _____ Departamento: _____

Grado de escolaridad: _____

Profesión: _____

En qué te desempeñas actualmente:

Has sido docente Y/o director con personas mayores: _____

Cuáles agrupaciones:

En qué año:

En dónde:

Cómo te has sentido desempeñando el rol de docente/director de personas mayores:

Qué experiencias significativas has tenido con estos procesos:

Qué dimensiones de la danza has trabajado con la población de personas mayores: (social, educativa, terapéutica y proyectiva):

Qué criterios has abordado para el manejo de estas dimensiones con la población:

Qué beneficios aporta la práctica de la danza a las personas mayores:
A nivel físico:

A nivel emocional:

A nivel relacional y en la participación en el grupo:

A nivel cognitivo:

Desde tu planeación y/o práctica en las agrupaciones, qué beneficios resaltas, cuál o cuáles son los que más trabajas:

Cómo te percibes en tu proceso de envejecimiento:

Desde tu experiencia artística y laboral cómo asumes el envejecimiento activo en tu vida cotidiana, cómo lo entiendes:

Qué aportes hace la práctica de la danza al envejecimiento activo:

Qué herramientas metodológicas has utilizado para el trabajo de danza con las personas mayores:

Qué tips (claves) y recomendaciones darías a los docentes y gerontólogos que trabajen la danza con esta población:

Qué autores podrías recomendar para el trabajo de la danza y que puedan enfocarse para la población de personas mayores:
