

**PROYECTO DE BIENESTAR SOCIAL PARA LA COMUNION ENTRE  
INDIVIDUOS POR MEDIO DE LA DANZA EN LA COMUNIDAD DE SAN  
JOAQUIN DE LA LOCALIDAD DE CIUDAD BOLIVAR.**

**OPCIÓN DE GRADO PASANTÍA SOCIAL  
CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL - CPS CIUDAD BOLÍVAR**

**LAURA CATALINA QUINTERO TORRES  
CÓDIGO. 2262543**



**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**

**DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**BOGOTÁ D.C**

**2023**

## **Resumen**

El proyecto de intervención que se desarrolló en la Localidad 19, Ciudad Bolívar, de la Ciudad de Bogotá, se busca una mejoría de autopercepción del bienestar social y emocional de 14 mujeres adultas mayor del Barrio San Joaquín, las cuales asisten con regularidad a la casa cultural del barrio. El objetivo principal es determinar como la danza folclórica genera un cambio en la vida cotidiana y un aporte del bienestar social y físico de las mujeres adultas mayores del barrio San Joaquin.

## **Palabras claves**

Comunión, autopercepción de bienestar social y emocional, Cumbia

## **Abstract**

The intervention project that was developed in Locality 19, Ciudad Bolívar, in the City of Bogotá, seeks to improve the self-perception of the social and emotional well-being of 14 older adult women from the San Joaquín neighborhood, who regularly attend the home. neighborhood culture. The main objective is to determine how folk dance generates a change in daily life and a contribution to the social and physical well-being of older adult women in the San Joaquin neighborhood.

## **Keywords:**

Communion, social and emotional well-being, Cumbia.

## TABLA DECONTENIDO

|                                         |                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Introducción .....</b>               | <b>4</b>                             |
| <b>Planteamiento del problema .....</b> | <b>4</b>                             |
| <b>Justificación.....</b>               | <b>9</b>                             |
| <b>Objetivos.....</b>                   | <b>11</b>                            |
| <b>Marco Conceptual.....</b>            | <b>11</b>                            |
| <b>Metodología.....</b>                 | <b>13</b>                            |
| <b>Resultados .....</b>                 | <b>16</b>                            |
| <b>Referencias .....</b>                | <b>19</b>                            |
| <b>ANEXOS .....</b>                     | <b>¡Error! Marcador no definido.</b> |

## **Introducción**

En el adulto mayor se ha podido determinar una vulnerabilidad que se relaciona con el declive físico, psicológico y social que se comprende en esta etapa de la vida. Una de las situaciones más evidentes, según la Ley 1315 de 2009, se determinó que los residentes y asistentes de los diferentes centros de apoyo al adulto mayor deben asistir a los diferentes programas que se presentan para el bienestar de ellos, en donde se genera un seguimiento para el desarrollo adecuado de cada una de las actividades. En los adultos mayores se analiza que la edad está acompañada de diferentes enfermedades físicas y psicológicas, como la depresión y las diferentes condiciones que se pueden desarrollar en el diario vivir, soledad, todo esto va relacionado con lo explicado por Segura et al. en el 2015, ya que indica que “Los adultos mayores presentan cuatro discapacidades predominantes: motriz, visual, auditiva y mental” (p. 185), teniendo en cuenta que en la vejez se empiezan a perder algunas discapacidades en este proyecto de bienestar se busca que a través de la danza se pueda llegar a un estímulo, como lo explica Bustos y Pérez en el 2015, la danza genera diferentes beneficios para mejorar el estado de salud mental y física, es decir que se genera una estado anímico de felicidad en esta población. La danza en esta etapa de la vida genera muchos cambios que se pueden encontrar específicamente en el estado de ánimo y en la autopercepción de la salud por parte de la comunidad de San Joaquín, en donde se puede llegar a considerar la opción de mantener la metodología de la danza como forma de intervención no solo en este tipo de población sino en general a adulto mayor.

## **Planteamiento del problema**

El envejecimiento va de la mano con el cambio de la salud en la población, como lo explica Rojas, D. V. (2010), el proceso de envejecimiento va de la mano con el cambio de la salud de esta población, dando cuenta que de un predominio de las enfermedades infecciosas

que pueda haber se evoluciona hacia un predominio de enfermedades crónicas no transmisibles en edades más avanzadas. Al pasar de los años el adulto mayor tiene un mayor riesgo de desarrollar enfermedades de diferentes tipos siendo más propenso a enfermedades relacionadas con aspectos vitales tales como la hipertensión, diabetes, dolencias un poco más externas como artritis, artrosis, también presentan deterioro en la parte cognitiva y se ve representada en el hecho de olvidar como escribir o como sujetar un lápiz y también mentales como lo es la demencia senil, ansiedad y una de las más comunes, la depresión, esto según Segura-Cardona et al. (2015), la depresión en el adulto mayor puede llegar a tener aparición debido a consideraciones propias de la edad como la depresión, que se presenta debido a situaciones y condiciones que se hacen evidentes por su condición: soledad y sensación de abandono ya que a esa edad muchos de sus cónyuges ya han fallecido, en algunos casos también entran a ver las situaciones laborales ya que muchos de ellos por la edad tan avanzada no los aceptan en ningún establecimiento o en muy pocos para realizar trabajos, incluso los más sencillos, la soledad también es un factor que predomina ya que muchos de ellos decidieron no tener hijos y viven separados de sus familias, también el fallecimiento de familiares del primer grado de consanguinidad como hijos, padre o madre en algunos casos y hermanos, también se encuentran las limitaciones físicas ya que las labores cotidianas como peinarse, ir a mercar en las tiendas, subir escaleras y demás se vuelven un poco más complejas debido a la edad que tienen y estas limitaciones se acentúan aún más cuando la población no practica algún tipo de actividad física constante y por último están los factores demográficos, así como lo es la localidad de Ciudad Bolívar.

Ciudad Bolívar es la localidad 19 ubicada al sur de la Ciudad de Bogotá, su estratificación socioeconómica se encuentra redondeada entre los estratos 1, 2 y 3 predominando el estrato 1. La localidad de Ciudad Bolívar se sitúa en los primeros lugares como una de las localidades donde las necesidades básicas como lo es la salud, y la vivienda

(infraestructura) son insatisfechas e ignoradas por el gobierno. Se estima que esta localidad tiene aproximadamente 733.859 habitantes (último informe de 2017) de los cuales alrededor de 50.000 son Adultos mayores, según lo estipula el Acta de Acuerdos participativos de la localidad de Ciudad Bolívar (2020).

Teniendo en cuenta que es una Localidad en donde predomina el estrato socioeconómico 1, se puede evidenciar en la zona la falta de la intervención de las entidades estatales, en cuanto a la parte infraestructura, estado de la malla vial, la misma se encuentra bastante deteriorada y ocasionando que el acceso se haga realmente complicado por el reducido espacio de tránsito vehicular, en una cuadra en donde los camiones de la ladrillera que queda en la parte más alta de San Joaquín se estacionan en los costados bloqueando el paso en su totalidad en el sentido de la calzada, Otra de las problemáticas es la contaminación que se evidencia no solo en la zona sino en la ciudad ya que la misma impacta de forma negativa en la salud respiratoria y cardiovascular de la población, acompañado del deterioro de la calidad de vida (OPS, 2005; WHO, 2005). La población tiene contaminación auditiva, contaminación ambiental, debido al abandono del estado de las vías se levanta demasiada tierra y polvo, los cuales pueden llegar a ocasionar enfermedades de tipo respiratorias las cuales “hacen parte de las cinco primeras causas de morbilidad y mortalidad para la totalidad de la población” SDS (2009).

La Alcaldía de Ciudad Bolívar se hace presente en el apoyo a su población de adulto mayor por medio del proyecto 1399 Promoción y Eficacia para un desarrollo mejor del Adulto Mayor el cual busca apoyar a esta población tan vulnerable por medio de la entrega de subsidios económicos el cual cubre las necesidades básicas insatisfechas de la población como por ejemplo poder realizar un mercado mes a mes, comprar ropa, elementos de aseo personal y pagar ciertos servicios, esta ayuda a las personas en situación de vulnerabilidad y fragilidad social impactan en una pequeña mejora a la calidad de vida de los adultos mayores que “sufren

de algún tipo de situación de violencia, maltrato, abuso, abandono o exclusión ya sea por parte de sus familiares, la comunidad o el Estado, que involucre afectación de su integridad física, psicológica y moral” Conociendo mi localidad (2020).

El lugar en donde se está llevando a cabo el proyecto de intervención es la Casa de la Cultura del barrio San Joaquín, ubicada en la calle 17 sur. El sector se caracteriza por no tener vías adecuadas de tránsito y acceso y posee problemas de infraestructura. La población del sector en general, como lo explica el documento “Conociendo mi localidad” del año 2020, se compone de unos 50.000 individuos de la tercera edad, de los cuales muchos de ellos viven solos, o con sus nietos, la mayoría de tiempo se escucha a las participantes de la intervención decir que sin las actividades que ofrece la alcaldía su rutina diaria sería solo hacer el aseo en sus hogares, cocinar en la casa para sus familias o para ellas, y recoger a los nietos de la escuela (en tal caso de vivir con ellos), debido a que no tienen ni trabajo ni ningún otro pasatiempo esta población se vuelve más propensa a sentir ansiedad o depresión, a lo cual entra en acción las labores realizadas por los Centros de Proyección Social.

Dentro de la labor de la pasantía social se encuentra la explicación de Gómez et al. (2015) en donde los Centros de Proyección Social tienen una labor muy importante, y se ve reflejada en la interacción que desarrolla en los sectores de la ciudad más vulnerables para aportar soluciones a las diferentes problemáticas sociales que se presentan allí, por medio del alcance al conocimiento, procesos investigativos, pasantías y acompañamiento a las comunidades vulnerables, permitiendo que los actores sociales como lo son los estudiantes, docentes y la población de las localidades en donde son introducidos, puedan interrelacionarse con las comunidades con el fin de “facilitar y articular procesos de planeación territorial en los ámbitos social, académico, cultural y económico” (p. 23)

Los centros de proyección social son una estrategia clave de la Universidad Santo Tomás, en donde buscan promover la salud y el bienestar en diferentes poblaciones.

Sin embargo, para efectos de esta propuesta hablaremos de las personas de la tercera edad. Es por esto que la educación superior debe tener objetivos que conlleven a un país en donde la educación sea un pilar importante del cambio y el desarrollo de forma integral del ser humano, buscando como objetivo formar ciudadanos fuertes en valores éticos, autónomos, políticos y muy importante. La presencia de las instituciones de educación superior en las comunidades vulnerables como lo es la localidad de Ciudad Bolívar para dar respuesta a las necesidades de la sociedad y propender el desarrollo de sus diversas áreas culturales, escolares y demás.

Allí, la Universidad Santo Tomás hace presencia como uno de los muchos Centros de Proyección Social implementan proyectos de desarrollo comunitario con acción participativa, creativa, impulsando el fortalecimiento de la igualdad social, valores humanistas de estudiantes, no solo por cumplir sino por ética. Es allí donde el papel como estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación, y no solo ellos sino estudiantes de más carreras de que puedan interactuar e intervenir en estas poblaciones, hacen presencia directamente por medio de la pasantía social, donde se interactúa con estas comunidades vulnerables y allí realizan intervenciones como apoyos psicológicos o consejerías y también la promoción del bienestar físico por medio de actividades encaminadas al goce, disfrute y al movimiento del cuerpo, bien sea de forma deportiva, dancística o acondicionamiento funcional, es decir, ejercicio para las tareas del cotidiano.

Sin dejar de lado lo que es la actividad física para la salud, una de las estrategias de importancia en el ámbito de la salud física que propone la Alcaldía de Ciudad Bolívar en su documento “Acta de Acuerdos participativos de la localidad de Ciudad Bolívar” del año 2020

es la presencia de cuerpos profesionales en esta área (de actividad física) en cada rincón posible de la localidad por medio de la actividad y recreación dirigida en las organizaciones comunitarias y sociales de sus barrios, como lo es el Barrio San Joaquín.

### **Justificación**

Si bien todo lo relacionado con los problemas que acarrea la parte sociodemográfica y las necesidades básicas como los servicios e incluso una vivienda bien estructurada, no pueden ser arropadas por medio de las actividades dancísticas que se quieren desarrollar en el proyecto de intervención mencionado, todo lo que concierne a la parte emocional como lo es, la depresión y la realización de actividad física junto con la estimulación algunas habilidades motrices básicas si puede ser abarcado por medio de la danza.

Uno de los criterios según Bustos Pinchulef & Perez Cisternas (2015), la danza estimula de manera más directa el desarrollo de las capacidades coordinativas como lo es el equilibrio, el ritmo, la orientación y la sincronización, en las diferentes poblaciones desde las más tempranas edades, y no solamente las capacidades coordinativas sino también algunas cualidades para el desarrollo social del ser humano. Dentro de la danza se desarrollan diferentes habilidades, como lo explica Padial et al (2019), la danza desarrolla creatividad, imaginación, control corporal y la capacidad de desinhibirse en su ambiente para así también poder interrelacionarse con sus iguales, aumentando también la autoestima de las personas por la práctica de actividad física resultando en la sensación de satisfacción, de esta forma, la danza termina abarcando prácticamente los campos relacionados a la salud física, mental y emocional del ser humano.

Padilla et al (2013), realizaron una revisión sistemática en donde se encontró que por medio de un programa de intervención a través de la danza se podían generar y /o desarrollar mejoras en los niveles de salud mental relacionados con el estado de ánimo como la depresión, niveles de energía, estrés, ansiedad y preocupación, también, en los artículos a los cuales se le

hizo revisión se habla de la mejora de la relación con su entorno de forma social, mejora del autoestima e incluso mejora de la salud de forma auto percibida y lo más importante, calidad de vida. Entre los estudios encontrados se trabajó con todas las poblaciones, niños, adolescentes, adultos y adulto mayor, resaltando que, en la población foco, que es el adulto mayor se evidencia que se trabajó con adultos sanos tanto como con adultos que padecían de demencia senil y párkinson, demostrando que en adultos sanos un programa de intervención de danza resultaba en la mejora de la reducción de niveles de ansiedad, angustia y mayores niveles de bienestar y calidad de vida, según Padilla et al. (2013). En cuanto a la población de adulto mayor los cuales padecían de demencia senil en los resultados del programa de intervención con danza se hablaba de una mejoría en las relaciones sociales según Palo Bengtsson et al (2002), y en los adultos mayores con Parkinson se discutía también sobre la mejora en las relaciones sociales con el plus de la mejora de la salud de forma auto percibida.

Como se viene mencionando, la población del adulto mayor tiende a desarrollar emociones, pensamientos y actitudes negativas más fuertes como lo es la depresión debido a los factores sociodemográficos, demográficos, familiares y también laborales. La casa cultural de san Joaquín es un espacio de intervención artística donde conviven niños, adultos mayores, sin embargo, al realizar las primeras sesiones de visita, en el lugar se denotó que no había un espacio de intervención relacionado a la danza. La importancia que recae en la realización de un trabajo de intervención, la cual está relacionado con el movimiento del cuerpo y su expresión, como lo es la danza puede resultar en la integración emocional, y cognitiva de los sujetos. También se tiene presente que la danza es considerada como terapia para aportar al desarrollo o cambio de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y también relacionales, además de que llega a considerarse como un instrumento que brinda facilidad al momento de transferir emociones, sentimientos, pensamientos y vivencias. Ballesta et al (2011), citado por Barnet et al. (2016).

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Diseñar y aplicar un programa que propenda la comunión entre las personas participantes del proyecto en el fin de aportar un bienestar social y físico en su vida cotidiana, a través de la danza

### **Objetivo Específicos**

- Identificar las capacidades de coordinación de la población en las primeras sesiones de danza
- Promover un espacio de esparcimiento agradable para la prevención de la depresión por abandono.
- Fomentar valores comunitarios en las personas a través de la danza

## **Marco Conceptual**

### **Problemas del adulto mayor en contextos vulnerables**

Al pasar por la etapa de la adultez, se comienzan a hacer presentes las primeras inseguridades o crisis de la edad madura, sintiendo constantemente un mayor desgaste, desanimo, desilusión al verse a sí mismos sin aceptación o abandonados aun sintiendo que son seres humanos capaces de servir, este tipo de crisis se va haciendo más latente al ir afrontando pérdidas, por ejemplo de tipo laboral en donde tenía tal vez interacción con gente más joven y se sentía como una guía o también el fallecimiento de sus seres queridos, amigos, familia. (Bruna et al, 2013)

### **Actividad Física y danza**

La actividad física y la danza según Moreno (1996) se ha comprobado que en las diferentes danzas se realiza un gasto energético similar el incluso superior a los ocasionados

por otro tipo de actividades físicas, contribuyendo a mejorar las cualidades físicas básicas y psicomotrices como coordinación, resistencia, control corporal, también hay mejoras a nivel fisiológico debido al desarrollo del sistema cardiovascular, también ayuda a la reducción de la tensión mental, posibilita situaciones de mayor desarrollo social.

### **Danza folclórica**

La danza folclórica según Vitanzi (2015) La danza folklórica es un espacio de lenguaje no verbal, que se rige bajo un desarrollo social como recuerdo de memorias, latente es espacios sociales como bares, veredas, carnavales durante momentos de gozo en los individuos. La danza está presente en los ritmos, figuras, movimientos que interactúan en un espacio de libre expresión que propenden la construcción de memoria e identidad ya que las mismas narran historias, y también nuevos acontecimientos que contribuyen a la construcción de sujetos sociales.

### **Bienestar Social**

El bienestar social incluye todo lo relacionado con la forma en que el sujeto se vincula con el exterior, está presente en el contacto social, relaciones interpersonales, amistades generadas, participación social en diferentes actividades, familia, matrimonio etc, evitando el aislamiento y permitiendo un desarrollo humano más completo. Blanco et al (2005)

### **Bienestar físico**

Es importante recordar que todos los factores emocionales también están relacionaos con el bienestar físico, se sabe que las personas e la tercera edad al llegar a edades avanzadas tienden a depender para actividades más sencillas como bañarse, subir y/o bajar escaleras, es decir en situación de riesgo social. Bienestar físico es no depender de un externo para la ejecución de las actividades más cotidianas como la mencionadas anteriormente. Amores et al (2018)

### **Valores comunitarios**

Todos aquellos aspectos morales, cívicos éticos que construyen o forman parte de la personalidad de un ser humano, el cual al ponerse en contacto con el exterior “ se convierten socialmente aceptables” Gil (2018)

### **Metodología**

Como parte diagnóstica del proyecto se hizo una primera sesión de actividad física en donde se identificaron las necesidades de carácter físico y social de la población. La intervención en la comunidad del barrio san Joaquín se realizó a partir de la realización de 10 sesiones durante el semestre con 12 mujeres adultas mayores cuyas edades redondean de los 57 a los 77 años. Al ser consultadas por sus dolencias las mujeres indicaron que sufrían de patologías relacionadas a la parte hormonal, ósea, cardiovascular, teniendo en cuentas las patologías mencionadas por la población se realizó la planeación de las clases y cronograma con total cuidado de no afectar de forma negativa la salud durante las sesiones de trabajo, en donde la 10 sesión realizada se buscaba cumplir con los objetivos propuestos

**Tabla N°1**

*Cronograma de trabajo*

| <b>CRONOGRAMA DE TRABAJO</b> |                 |                                 |                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------|-----------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SESIÓN</b>                | <b>FECHA</b>    | <b>TEMÁTICA</b>                 | <b>CONTENIDO</b>                                                                                                                                                                                         |
| <b>1</b>                     | 27 febrero 2023 | Secuencia de aeróbicos          | Se trabaja una sesión de aeróbicos con el fin de identificar las habilidades coordinativas con las que cuenta la población.                                                                              |
| <b>2</b>                     | 06 marzo 2023   | Secuencias básicas de la cumbia | Sesión de cumbia compuesta por patrones básicos y sencillos para la identificación de habilidades en la danza y socialización de la propuesta de coreografía                                             |
| <b>3</b>                     | 13 marzo 2023   | Taller formativo de cumbia      | Taller formativo en donde se les dio la contextualización de la danza Cumbia, movimientos básicos y la forma de realizarlo                                                                               |
| <b>4</b>                     | 27 marzo 2023   | Taller formativo de cumbia      |                                                                                                                                                                                                          |
| <b>5</b>                     | 03 abril 2023   | Creación de la coreografía      | Creación en conjunto de la coreografía con propuestas personales y de la población.                                                                                                                      |
| <b>6</b>                     | 10 abril 2023   | Creación de la coreografía      |                                                                                                                                                                                                          |
| <b>7</b>                     | 17 abril 2023   | Limpieza / Perfeccionamiento    | Ensayos en donde se dio enfoque a los detalles mas pequeños como la forma en que se sujeta la falda, los cambios de voz y las señales de la canción para iniciar las figuras que se realicen en la danza |
| <b>8</b>                     | 24 abril 2023   | Limpieza / Perfeccionamiento    |                                                                                                                                                                                                          |

|           |              |                                  |                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9</b>  | 11 mayo 2023 | Limpieza /<br>Perfeccionamiento  |                                                                                                                                                                                                          |
| <b>10</b> | 15 mayo 2023 | Entrevistas de la<br>experiencia | Se realiza una sesión en donde se presenta la coreografía a la comunidad y se realizan entrevistas a algunas participantes sobre su percepción de la experiencia vivida en el proceso de la coreografía. |

En el primer encuentro que se tuvo con la población se contó con una asistencia grande, casi de 20 personas muy enérgicas para la sesión de la clase, se desarrolló una clase de aeróbicos y secuencias muy sencillas que implementa más el movimiento de los miembros superiores mientras los pies mantenían un mismo ritmo y paso al son de indicaciones básicas como paso a delante, paso atrás, en esa primera sesión se buscaba identificar con que tipos de habilidades coordinativas contaba la población, todo lo relacionado con en el ritmo y la sincronización con los movimientos que se estaban instruyendo. Se tiene la idea de poder realizar una coreografía de tipo folclore, con el género de la cumbia, ya que este es uno de los más sencillos para poder construir coreografías y aún más con esta población ya que es un baile que se caracteriza por ser lento y tener figuras muy sencillas como círculos y líneas.

En la siguiente sesión se realizó una pequeña entrevista verbal en donde se les preguntaron los datos más importantes como la edad, si son activos físicamente o no y también que tipo de patologías padecen, esta información es de utilidad para poder realizar algunos resultados estadísticos.

Durante las primeras sesiones se trabajaron secuencias básicas para poder identificar las capacidades coordinativas de la población y así mismo saber en cuales se presentaban falencias. La coordinación y retención de información motriz de la población de adulto mayor en el Barrio San Joaquín era unas de los aspectos más importantes a y el desarrollo o la autopercepción de una pequeña mejoría de estas por medio de las sesiones que se quieren llevar a cabo. La población es aproximadamente de 14 adultas mayores todas mujeres, muchas de ellas las cuales viven solas o con sus familias para las cuales representan de cierta forma una

“carga”, lo que se busca con el espacio de las sesiones a ejecutar es brindarles un momento de esparcimiento y comunicación con más personas de su población, muchas de ellas no hablan casi, siempre se trata de tener una comunicación activa con ellas preguntándole “como esta”, “que tal se siente”, si bien no son todas las que son espontaneas una gran mayoría de ellas tienen a ser tímidas en las actividades, a las cuales se trata de integrar más para que puedan tener un rato agradable y también alimentar la realización de actividad física.

Se elaboran en varias sesiones talleres formativos de cumbia en donde se les enseñaron las bases de la Cumbia, pasos básicos y algunas figuras con el movimiento de la falda, logrando evidenciar adherencia, gusto y más interés en este género de música se le comenta la idea a la población de la posibilidad de realizar una coreografía para poder presentarla al final del semestre en un evento en el barrio con la asistencia de familiares y personas cercanas a la zona.

Teniendo el visto bueno de la población, en las siguientes sesiones se comienza a planificar el esquema general de la coreografía, dentro de la misma construcción de la coreografía se está trabajando la parte coordinativa y también el trabajo de memoria debido a que el ensayo es de aproximadamente dos horas y se hacen dos sesiones por semana, una con el acompañamiento del practicante y otra sin él. En los talleres formativos de Cumbia se dio una pequeña contextualización teórica para que la parte escénica (todo el contexto de la danza, la actuación, el coqueteo) también tuviera un protagonismo en la coreografía que se quería montar.

Para la creación de la coreografía se hizo prueba y error, los movimientos fueron creados por las mismas propuestas de la población, siempre llegando con sugerencias, fue un trabajo bastante arduo ya que algunas opiniones no eran comprendidas y otras no escuchadas, lo que se solucionó para eso fue ensayar y escuchar todas las sugerencias ya que al final lo que se busca es el disfrute de la actividad, y el hecho de que las abuelitas se sientan escuchadas y

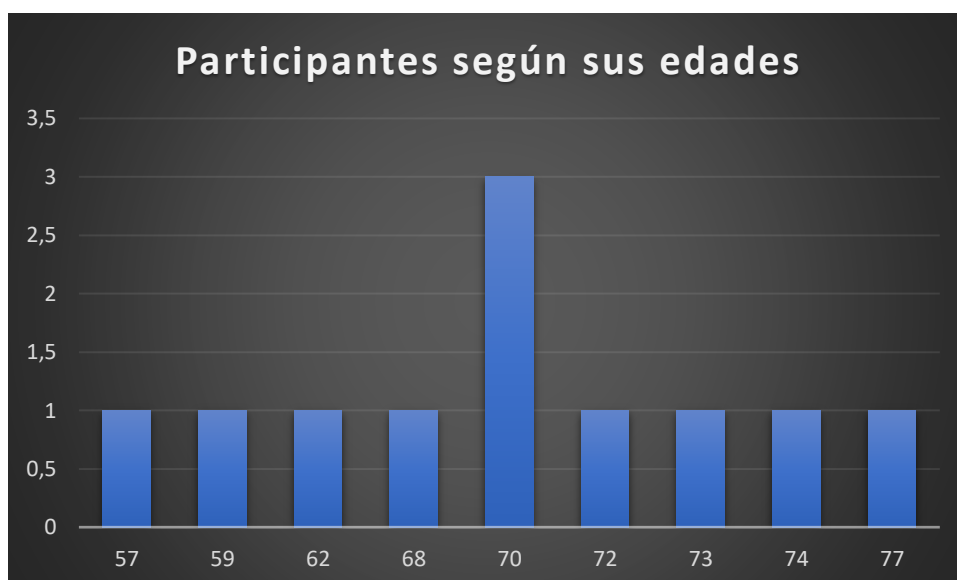
que la opinión de cada una de ellas sea tomada en cuenta les hace tener mucho más esmero en la ejecución de los pasos y más interés en la actividad. Se les comentó la posibilidad de que no solo se presentara la danza en el barrio sino también en el Carnaval del juego patrocinado por la universidad, al saber que serían vistas no solo por su comunidad sino también por la población universitaria denotaron mucho más interés en que la coreografía y los pasos fueran ejecutados a la perfección.

Para la realización de las sesiones de perfeccionamiento que es la parte más complicada, ya que es estas lo que se realiza es pulir cada movimiento, haciendo referencia a que en cada ensayo y cada reproducción de la canción se tuviera en cuenta el conteo de la música, en qué momento las faldas van en la cadera, que movimientos hacer, todo únicamente escuchando con bastante y detenida atención el patrón rítmico de la canción, ya que los cambios de paso se iban marcando con los cambios de tonalidad musical, durante el desarrollo de estas sesiones se debe tener bastante atención a cada una de las participantes por si se deben realizar correcciones individuales tratando de ser lo más asertivos posibles. Para este trabajo de perfeccionamiento se requieren 3 sesiones para solventar cualquier duda que pueda surgir en cada una de las bailarinas.

Se tiene planeado presentar la coreografía como resultado en el evento que se hace en conmemoración de día de la madre el 28 de mayo en donde puedan mostrarle a su comunidad y a sus familiares el disfrute de la actividad física por medio de la danza.

## **Resultados**

En el Centro Cultural de San Joaquín se trabajó con la población Adulta Mayor de edad, exactamente con mujeres, las cuales asistían a las sesiones entre 10 a 12 mujeres, que se encuentran entre las edades de los 57 años a los 77 años.



**Figura 1. Distribución de la población en edades**

Se tuvieron que realizar algunos ajustes al cronograma debido a las fechas festivas por calendario, sin embargo, no se tuvieron tropiezos mayores durante el desarrollo de las sesiones ya que el tiempo establecido para cada actividad en las mismas era más que suficiente para el desarrollo óptimo de las mismas.

En la primera sesión se realizó un trabajo de aeróbicos para lograr identificar las habilidades coordinativas de la población se logró denotar que estas personas de la tercera edad no lograban o les era muy complicado dar en el ritmo ni en la sincronización con los movimientos que se estaban instruyendo. Terminada la primera sesión se confirma la posibilidad de poder realizar una coreografía de tipo folclore, con el género de la cumbia, ya que este es uno de los más sencillos para poder construir coreografías y aún más con esta población ya que es un baile que se caracteriza por ser lento y tener figuras muy sencillas como círculos y líneas.

Durante las sesiones de talleres formativos y las sesiones de la creación de la coreografía se evidenciaba el entusiasmo de la población al ir armando la estructura de la coreografía, la misma se construyó con ideas del practicante en conjunto con las propuestas de

movimientos y figuras que expresaba la población, entendiendo que la coreografía también debe gustarles a ellas. Para las sesiones de perfeccionamiento se tuvo muchísima comunicación asertiva con la comunidad, ya que muchas veces no lograban escuchar el cambio de la música y tocaba detener la coreografía fue un poco más meticoloso, ya que se debió corregir individualmente e incluso bailar en la posición de cada una de ellas para que vieran la forma en que se debían hacer ciertos cambios, este trabajo de perfeccionamiento tomo aproximadamente 3 sesiones en donde se ensayó desde la entrada hasta la salida del escenario. Desde el inicio, con la líder de la comunidad se estableció un compromiso con la asistencia de las adultas mayores a las sesiones ya que, si alguna de ellas faltaba, se iba a ver reflejado en la siguiente sesión mostrándose confundidas, perdidas o incluso no se acordaban de nada de lo que realizaron en su anterior sesión.

Se puede afirmar que el acceso al sitio de intervención es un poco difícil debido a las condiciones de deterioro de la malla vial y el reducido espacio para el tránsito de vehículos en el Barrio. La calidad de vida que se tiene en el lugar no es la más idónea para la población de la tercera edad ya que debido al levantamiento constante de polvo puede llegar a ocasionar afecciones respiratorias las cuales a una avanzada edad pueden llegar a ser más complicadas de tratar.

La última sesión ejecutada fue la presentación con la comunidad, en la misma la población mostró el producto de los ensayos y quedaron muy entusiasmadas con el resultado, se les realizó una entrevista al azar a 4 de las participantes con el fin de conocer su perspectiva acerca de lo que fue la intervención, se les preguntó cuál fue su estado anímico en las sesiones, y también si han sentido algún tipo de mejoría en algún aspecto físico, cognitivo y o coordinativo, las adultas mayores expresaron que el hecho de trabajar con la danza les agradaba bastante ya que lo más usual era que las colocaran a hacer aeróbicos, que si bien, también es una forma de realizar actividad física, les parecía más atractiva y jocosa la danza, en cuanto al

estado anímico una de las participantes manifestó que usualmente sufría de depresión, pero que el hecho de estar en los talleres y poder convivir en el entorno de la danza con las demás adultas mayores le ayudaba a “levantar el ánimo”, también expresaron que han trabajado la parte cognitiva en cuanto al trabajo de la memoria y la coordinación. Se puede afirmar que la población tuvo un espacio de esparcimiento agradable y también se desarrolló la comunión entre las participantes durante la intervención en la comunidad.

Por consiguiente, un programa de intervención con la danza a largo plazo puede llevar a tener bastante adherencia en la población de la tercera edad, la posibilidad de la creación de un grupo de baile que represente a la localidad en eventos que se tengan con la alcaldía puede ser una propuesta para tener en cuenta para esta población ya que la disposición de aprendizaje es totalmente abierta y se tiene en cuenta que la actividad de la danza es de las preferidas para esta población.

### Referencias

- Acuña Mendoza, Y, Mejía Ramírez, D, Roa Botero, J, Pineda Garzón, J y Herrera Monsalve, D. (2019). *Modelo integral para la acción en los Centros de Proyección Social*.  
<http://hdl.handle.net/11634/19318>
- Amores, F. C., & Quinatoa, S. P. Q. (2018). Bienestar físico y social en el hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús. *Enfermería Investiga*, 3(4), 203-207.
- Barnet-Lopez, S., Pacheco, M., Panhofer, H., Zelaskowski, P., Pérez-Testor, S., & Guerra-Balic, M. (2016). LA ALIANZA TERAPÉUTICA EN LA DANZA MOVIMIENTO TERAPIA CON PACIENTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL. Estudio de caso. *Revista de Psicoterapia*, 27(104), 233–251. <https://doi-org.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/10.33898/rdp.v27i104.98>

- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Bruna, M, Reinoso, Z y Martín, R. (2013). *El abandono, una problemática en el adulto mayor*. Editorial Aguilar, Madrid, España.  
[https://www.academia.edu/download/32439936/Abandono\\_una\\_problematika\\_en\\_el\\_adulto\\_mayor.pdf](https://www.academia.edu/download/32439936/Abandono_una_problematika_en_el_adulto_mayor.pdf)
- Bustos Pinchulef & Perez Cisternas. (2015). Los beneficios de la danza para el adulto mayor (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).  
<http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/3290/TDAN%2088.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*. 2018(29), 182 – 191. <https://doi.org/10.20453/rmh.v29i3.3408>
- Colombia. Congreso de la Republica. Ley 1315 de 2009, julio 13, por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención. Bogotá: El Congreso; 2009.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=36834>
- Conociendo mi localidad (2020). *Acta de Acuerdos participativos de la localidad de Ciudad Bolívar*.  
[http://ciudadbolivar.gov.co/sites/ciudadbolivar.gov.co/files/planeacion/pdl\\_diagnostico\\_acta\\_pp\\_y\\_propuestas\\_ciudadanas.pdf](http://ciudadbolivar.gov.co/sites/ciudadbolivar.gov.co/files/planeacion/pdl_diagnostico_acta_pp_y_propuestas_ciudadanas.pdf)
- De Gil, M. E. C. (2018). Prospectiva de la familia en la socialización de valores comunitarios. *Red De Investigación Educativa*, 10(2), 56-59.

Gómez, J, Medina Mnedoza, A, Cortez Rodriguez, J, Romero, J, Ayala Cárdenas, M y Lopez , L. (2015). *Documento Marco Proyección Social*.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/19319/Documento%20Marco%20Proyeccion%20Social.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Loría-Calderón, T. M., & Gómez-Carmona, C. D. (2020). Efecto Agudo Del Baile Como Ejercicio Aeróbico Sobre El Balance Estático en Personas Mayores De 50 Años. / Acute Effect of Dance as an Aerobic Exercise on Static Balance in People over 50. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 9(2), 61–74.

Moreno, M. J. C. (1996). Danza, la gran desconocida: Actividad Física paralela al Deporte. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educaçao Física*.

<http://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/download/175/162>

Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2005). Evaluación de los Efectos de la Contaminación del Aire en la Salud de América Latina y el Caribe.

<http://www.bvsde.paho.org/bvsea/fulltext/contaminacion/indice.pdf>

Padial-Ruz, R., Ibáñez-Granados, D., Fernández Hervás, M., & Luis Ubago-Jiménez, J. (2019). Proyecto de baile flamenco: desarrollo motriz y emocional en educación infantil. / Flamenco dance project: motor and emotional development in early childhood education. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 396–401.

Padilla Moledo, C., & Coterón López, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. / Can we improve mental health dancing?: A systematic review. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 167–170.

Rojas, D. V. (2010). Morbilidad y mortalidad del adulto mayor en un servicio de medicina de un hospital general del Perú. *Revista peruana de epidemiologia*, 14(2), 99-107.

<https://www.redalyc.org/pdf/2031/203119666004.pdf>

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá (SDS) (2010). Nacimientos y mortalidades evitables: comparativo 2008, 2009, 2010.

Segura-Cardona, A., Cardona-Arango, D., Segura-Cardona, Á., & Garzón-Duque, M. (2015). Riesgo de depresión y factores asociados en adultos mayores. Antioquia, Colombia. 2012. *Revista de Salud Pública*, 17, 184-194.

<https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.41295>

Vitanzi, M. I. (2015). Danza folklórica y popular en la educación común y obligatoria.

*Cuadernos de Educación artística: danza*, 71-88. [https://elbaile.com.ar/wp-](https://elbaile.com.ar/wp-content/uploads/2017/09/176_artisitica_danza_1_3-1.pdf)

[content/uploads/2017/09/176\\_artisitica\\_danza\\_1\\_3-1.pdf](https://elbaile.com.ar/wp-content/uploads/2017/09/176_artisitica_danza_1_3-1.pdf)