

**Raíces, Cultura, Cuerpo y Danza: Una continuación de un Buen vivir; Cabildo Muysca
Suba**

Jaime Ernesto Gómez Torres

División Ciencias de la salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Universidad Santo Tomás

Opción de Grado Pasantía Social

Docente Asesora

Lady Johanna Ruiz González

Nota de autor:

-Jaime Ernesto Gómez Torres jaimegomezt02@usantotomas.edu.co

Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás

Noviembre, 2025.

RESUMEN

El trabajo de pasantía social realizado en el Cabildo Muysca de Suba tuvo como propósito fortalecer los procesos de revitalización cultural a través de la danza como práctica espiritual, pedagógica y comunitaria. Centrado en la población de adulto mayor, el proyecto

promovió la conexión entre cuerpo, territorio y memoria ancestral mediante intervenciones dancísticas y convivenciales. A partir del diálogo con los sabedores del grupo Tybas.

Asimismo, la investigación resaltó el valor del movimiento consciente y la actividad física como herramientas de bienestar integral, favoreciendo la salud corporal, emocional y social de los adultos mayores. La metodología empleada se basó en la participación activa, el respeto intercultural y el aprendizaje colectivo, consolidando la danza como una estrategia para fortalecer la cohesión comunitaria, preservar la memoria viva y reafirmar la identidad del pueblo Muysca dentro de un contexto urbano contemporáneo.

ABSTRACT

The social internship carried out at the Muysca Council of Suba aimed to strengthen cultural revitalization processes through dance as a spiritual, pedagogical, and community practice. Focusing on the elderly population, the project fostered a connection between body, territory, and ancestral memory through dance and social activities, based on dialogue with the elders of the Tybas group.

The research also highlighted the value of mindful movement and physical activity as tools for holistic well-being, promoting the physical, emotional, and social health of older adults. The methodology employed was based on active participation, intercultural respect, and collective learning, consolidating dance as a strategy to strengthen community cohesion, preserve living memory, and reaffirm the identity of the Muysca people within a contemporary urban context.

Palabras Clave

Danzas, actividad física, salud, expresión corporal, buen vivir, cultura muysca.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La población muysca que, históricamente ha estado asentada en la sabana de Bogotá, Colombia, ahora se hace presente a ojos de la sociedad por medio del cabildo Muysca de Suba. Esta población está enfrentando una transformación debido al impacto de la urbanización e influencia de la ciudad y su vida ajetreada, lo cual se ha traducido en algo negativo debido a que dificulta poder preservar las prácticas de las raíces y tradiciones muyscas. Junto con esta problemática surge el proyecto “Movimiento Ancestral Muysca Suba: Juegos autóctonos y recreación para el Buen Vivir” organizado por "Mendoza,N. Sanchez, A. (2024) Movimiento Ancestral Muysca Suba: Juegos autóctonos y recreación para el Buen Vivir”.

El proyecto busca dar continuación y rememoración a las tradiciones de la cultura Muysca. Por esta razón, el espacio está enfocado a la danza de adultos mayores, ya que esta ocupa un papel importante dado que funciona como unión entre la memoria y conexión con la tierra, Como menciona Comunidad Indígena Muisca de Bosa (2021). La danza constituye un elemento fundamental dentro de la estructura simbólica y cultural del pueblo Muisca, desempeñando un papel que trasciende la simple expresión artística para convertirse en una práctica espiritual y comunitaria que garantiza la pervivencia de la memoria ancestral. En el contexto del Festival Jizca Chia Zhue —manifestación cultural que celebra la unión de la luna y el sol, la danza se configura como un medio esencial de comunicación con el territorio, los elementos naturales y los ancestros, consolidándose como una herramienta de cohesión social y reafirmación identitaria.

Desde la cosmovisión Muisca, la danza está directamente relacionada con el orden cósmico y los ciclos naturales, en especial con el sol y la luna como principios creadores masculino y femenino. Estas prácticas se manifiestan principalmente en los rituales del festival, en los cuales la comunidad participa en ceremonias de inicio, rituales solares y lunares, y

caminos de sanación. En dichos espacios, la danza no sólo cumple una función estética, sino que opera como una herramienta espiritual que armoniza cuerpo, pensamiento y territorio, permitiendo mantener el vínculo con los saberes ancestrales y la naturaleza.

Además de su dimensión ritual, la danza también tiene un carácter festivo que promueve el encuentro intergeneracional y fortalece el tejido comunitario. A lo largo de los tres días que comprende el festival, se realizan comparsas y presentaciones dancísticas que integran a clanes familiares, grupos comunitarios y comunidades indígenas hermanas. Estas prácticas festivas no son meras actividades recreativas, sino procesos de transmisión cultural en los que las mayores, sabedoras, mujeres, jóvenes y niños comunican sus conocimientos, símbolos y valores colectivos, reforzando así la identidad Muisca frente a los procesos históricos de desarraigo territorial y urbanización.

La danza Muisca posee también una relación estrecha con el territorio y la agricultura tradicional. Está vinculada a los ciclos agrícolas y al calendario solar y lunar, estableciendo conexiones con las etapas de siembra, cuidado y cosecha de los alimentos. En este sentido, la práctica dancística no es aislada, sino que forma parte de un sistema cultural más amplio que articula espiritualidad, ecología y comunidad. A través de la danza, se evocan y reafirman los saberes asociados a la relación armónica con la tierra, los ríos y los elementos naturales, fortaleciendo la noción de territorio como espacio sagrado.

Asimismo, la danza constituye un acto de resistencia cultural. Luego de siglos de colonización y procesos de invisibilización, Como muestra un artículo de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. (2020), hablando con enfoque de la Comunidad Indígena Muysca de Bosa ha utilizado esta práctica para mantener viva su identidad y reafirmar su autonomía cultural. La danza, en este sentido, no sólo preserva elementos ancestrales, sino que también se adapta a nuevas dinámicas, permitiendo que la cultura Muisca perviva y dialogue

con otros contextos urbanos e interculturales. Es, por tanto, un medio de reivindicación política y cultural que refuerza la autodeterminación de la comunidad.

En síntesis, la danza en el pueblo Muisca es una práctica integral que articula dimensiones espirituales, festivas, agrícolas y políticas, siendo esencial para la transmisión intergeneracional de conocimientos y valores colectivos. Su centralidad en el Festival Jizca Chia Zhue refleja su relevancia como vehículo de memoria, cohesión comunitaria y reafirmación identitaria. Esta práctica, al mismo tiempo que celebra la vida, el territorio y la ancestralidad, constituye un elemento clave en la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial de la Comunidad Muisca de Bosa.

También se busca reforzar la movilidad, actividad física y buena salud ya que son importantes en cualquier tipo de población enfocada al adulto mayor, como lo expresan Gallardo-Peralta, Soto Higuera y Vargas Pizarro (2022) señalando que la identidad étnica tiene un papel central en el envejecimiento exitoso de las comunidades indígenas. Mostrando que su estudio evidencia que existe una correlación positiva y significativa entre envejecimiento exitoso e identidad étnica, lo que confirma la importancia de fortalecer políticas sociales con enfoque étnico-sensitivo. Las prácticas culturales indígenas —como el uso de hierbas medicinales, la participación en ceremonias tradicionales, la transmisión de la lengua originaria y la integración de los mayores en la vida social— actúan como mecanismos protectores frente a factores de vulnerabilidad socioeconómica. Este enfoque reconoce que las personas mayores indígenas no solo enfrentan desigualdades estructurales, sino que también poseen recursos simbólicos y comunitarios que potencian su bienestar en la vejez. Por ello, el envejecimiento indígena constituye un campo prioritario de estudio e intervención, en el que la interculturalidad y el respeto por las cosmovisiones ancestrales resultan esenciales para el desarrollo de políticas públicas inclusivas y culturalmente pertinentes. Por otro lado, como menciona La Organización Iberoamericana de Seguridad Social (2015) Estas poblaciones

llegan a vivir en condiciones de alta vulnerabilidad, derivadas de factores estructurales como la pobreza, la falta de acceso a servicios de salud y protección social, la marginación territorial y la discriminación múltiple, que se intensifica por razones de edad, género, pertenencia étnica y ubicación geográfica. La migración de las generaciones más jóvenes hacia zonas urbanas, la pérdida de espacios comunitarios tradicionales y las barreras lingüísticas también contribuyen a incrementar el riesgo de exclusión social y abandono en la vejez indígena.

Lo cual también abre la puerta para empezar a abordar el reto que supone la estructura de las sesiones a trabajar ya que se desea generar un impacto positivo y gradual en su actividad física, salud y bienestar.

Por otra parte, como habla Mendoza, N y Sanchez, A. (2024) dar continuidad a este proyecto es de suma relevancia e importancia, no solo por poder mantener y preservar costumbres culturales y salud en el adulto mayor, sino también debido a que por primera vez esta población dejará entrar a una persona fuera de la comunidad Muysca para que se le permita enseñar y acompañar a la población durante este proceso de preservación y desarrollo, lo cual propone un alto reto profesional.

De esta manera, el Cabildo Muysca de Suba y Paasante enfrentan la necesidad de fortalecer procesos de revitalización cultural que integren la danza, la actividad física y el reconocimiento de sus adultos mayores como portadores de memoria.

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto nace con el objetivo de dar continuación al aporte social que se dio por parte de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás que fue enfocado en la población de adulto mayor del Cabildo Muysca de suba (Bogotá), integrando y retomando prácticas dancísticas que conectan con la cultura y raíces Muyscas.

Según el Plan de Vida Muysca de Suba (2024), la danza es una herramienta clave para el desarrollo y preservación de la cultura Muysca ya que ayuda a la actividad física y conexión con otras costumbres, permitiendo así una memoria ancestral en el adulto mayor tal como lo expresa el Cabildo Indígena Muysca de Bosa. (s.f.) “la danza y sus costumbres es lo que les da ese sentido de pertenencia y presencia como población que lleva asentada en estos lugares ancestrales desde hace siglos.”

Tomando en cuenta lo anterior, se quiere determinar que la danza es relevante para el proyecto dado influye en la calidad de vida y salud del adulto mayor al ser un aspecto importante en cuanto a los objetivos que se quieren trabajar, así lo menciona Castro, D.A y Galvis, A “se determinó que tanto mayor sea la actividad física, menor será el deterioro cognitivo de los evaluados, esto nos indica que el desarrollo de la actividad física en el adulto mayor es un aspecto importante que contribuye en su salud, por lo que la práctica de esta actividad conlleva a una serie de beneficios, pudiendo prevenir el deterioro cognitivo.” (2023, pag.7).

Teniendo en cuenta lo anterior, el proyecto busca contribuir a la salud y bienestar físico de la población mediante espacios de danza y conexión con las misma. Al igual que, uno de sus objetivos es llegar a generar una reducción al mínimo de los cambios fisiológicos y funcionales asociados con el envejecimiento tal como se menciona en el artículo “Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor” (2020, pag.10) en donde se analiza cómo la práctica regular de actividad física contribuye significativamente al bienestar integral de las personas mayores. Mediante un estudio descriptivo con metodología cuantitativa en un grupo de adultos mayores de Artemisa (Cuba), se evidenció que el ejercicio físico mejora la salud fisiológica, psicológica y social, reduciendo los efectos del envejecimiento y previniendo enfermedades crónicas como hipertensión, osteoporosis, trastornos del sueño y problemas cardiovasculares. Además, se destacan beneficios específicos como el fortalecimiento muscular, mejora en la

movilidad, mayor autonomía, integración social y mejor estado de ánimo. Los autores concluyen que la actividad física regular es una herramienta fundamental para mantener la calidad de vida y la longevidad en esta población.

El proyecto genera una importancia significativa ya que será la primera vez que una persona externa a la comunidad entrará a territorio de forma individual si ayuda grupal a hacer parte de la formación e implantación de las danzas, labor que se llevará de forma individual sin ningún tipo de equipo de trabajo o compañeros asignados a la misma tarea.

La población con la que se trabajo en este proyecto son los adultos mayores pertenecientes al Cabildo Muysca de Suba, se tomo un enfoque en la danza ya que se buscaba dar continuidad al trabajo realizado en 2025-1 por Mendoza,N y Sanchez, A. (2024) “Movimiento Ancestral Muysca Suba: Juegos autóctonos y recreación para el Buen Vivir” en el cual se obtuvieron los siguientes resultados:

- Los adultos mayores lograron conectar con la población de jóvenes Muyscas logrando transmitir conocimientos y reforzar las actividades ancestrales
- Se generaron espacios coreográficos basados en relatos orales y símbolos culturales.
- Retomar y rescatar actividades culturales ancestrales de la comunidad Muysca durante las sesiones realizadas.

Este proyecto busca, de mano con la pasantía, dar continuación a las intervenciones con adulto mayor enfocándose en sus danzas originarias y actividades habituales, para así seguir aportando al buen vivir y constancia de sus raíces en la cultura Muysca.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Promover la revitalización de la danza Muysca con el grupo Tybas que hace parte del consejo de mayores del cabildo Muysca de Suba, por medio de intervenciones dancísticas, convivenciales y de actividades físicas.

Objetivos específicos

- Lograr un entendimiento del pensamiento, perspectiva, movimiento, vida cotidiana, costumbres y danzas de los adultos mayores del Cabildo Muysca de Suba.
- Incorporar actividades físicas estructuradas que contribuyan al bienestar corporal y espiritual de los participantes, articulando la danza tradicional con prácticas de movimiento consciente.
- Fortalecer los saberes ancestrales de la población relacionados con la danza Muysca con el grupo Tybas.

Marco Conceptual

Pensamiento Muysca

El pensamiento muysca se fundamenta en la Ley de Origen, entendida como la ruta de navegación que orienta el orden y equilibrio del mundo. Para esta comunidad ancestral, la Tierra no es un simple espacio físico, sino un territorio sagrado que está íntimamente conectado con el cuerpo humano, la familia, la comunidad y el cosmos. Esta visión establece que si el río está contaminado, también lo está el ser humano, pues ambos son reflejo uno del otro. La concepción territorial se articula con los ciclos naturales, en especial con el agua, que fluye desde los páramos y quebradas hasta los humedales, generando una red vital que sostiene no solo la vida ecológica, sino también la espiritual.

El pensamiento muysca se caracteriza por una profunda conexión espiritual con la naturaleza, donde el territorio, los elementos sagrados y la ritualidad se integran como parte de

un mismo tejido cultural y como Rodríguez Hernández (2016) expresa, la cosmovisión muysca concebía el juego y el ritual como medios para comunicarse con el cosmos y mantener el equilibrio natural. Actividades como el Cucunubá, los recorridos por las siete lagunas sagradas o las ceremonias en la laguna de Guatavita eran expresiones simbólicas que reforzaban el vínculo con sus deidades —el Sol, la Luna, el agua y la tierra—, y a la vez fortalecían la identidad comunitaria. Esta forma de pensamiento no solo expresaba una relación armónica con el entorno, sino que articulaba prácticas sociales, pedagógicas y espirituales que han perdurado en la memoria ancestral y que hoy se resignifican como herramientas de recreación cultural y resistencia identitaria

Asimismo, como lo expresa el Cabildo Indígena Muysca de Suba. (2024) en el pensamiento muysca, la palabra y la acción son inseparables: “la palabra sin acción carece de poder”. Esta concepción implica que las normas, leyes y acuerdos de la comunidad tienen un carácter espiritual y duradero, más allá de las coyunturas políticas o administrativas. Su cosmovisión promueve una relación armónica con el entorno y con los seres que lo habitan, guiada por principios de reciprocidad y equilibrio. La transmisión de saberes no ocurre únicamente en el ámbito escolar, sino a través de la ritualidad, la oralidad, la práctica colectiva y la defensa del territorio. Este pensamiento ancestral no solo orienta la vida espiritual, sino también la organización política, la justicia propia y la educación intercultural, reafirmando la identidad muysca como un pueblo que se mantiene en resistencia y pervivencia cultural en medio de la urbanización de Bogotá

Danza Muysca

La danza muysca representa una manifestación espiritual, cultural y educativa que va más allá de un acto artístico. Como lo menciona Gómez Niviayo y Riaño Pinzón (2019) para este pueblo indígena, la danza es una expresión del alma y de los sentimientos que conectan al ser humano con la madre tierra, el cosmos y los elementos naturales. Cada movimiento está

impregnado de simbolismo ancestral, vinculado a rituales agrícolas, ciclos lunares y solares, y ofrendas a deidades como Chiminigagua. Estas prácticas dancísticas no solo buscan mantener la armonía espiritual, sino preservar un legado cultural que ha sido transmitido por generaciones. La danza tradicional, además de ser un medio de expresión corporal, actúa como un canal de comunicación con la naturaleza y los ancestros

Asimismo, la danza cumple un papel pedagógico fundamental en los procesos de formación de la niñez muysca. Su práctica permite fortalecer habilidades físicas, cognitivas y emocionales, al mismo tiempo que estimula la identidad cultural y el sentido de pertenencia, la danza se utiliza como herramienta para recuperar costumbres ancestrales que habían sido desplazadas por prácticas occidentales. A través de coreografías sencillas, música tradicional y círculos de palabra, se busca que esta población interiorice valores espirituales y comunitarios, garantizando así la continuidad de una memoria viva que reafirma la identidad del pueblo muysca.

En el artículo de Aguilar Garavito (2023) sobre el “Restablecimiento de las prácticas musicales muiscas a partir del mestizaje” sostiene que las músicas muyscas tradicionales se caracterizan por estructuras melódico-rítmicas circulares y repetitivas, con uso de pulsaciones regulares que evocan una estética de ritmicidad ritual. Estas formas musicales, originalmente integradas en ceremonias y contextos de culto, sugieren una dimensión expresiva corporal continuada en la que música, movimiento y rito se entrelazan. Aunque el artículo no desarrolla extensamente la danza como eje principal, estas estructuras musicales implican acompañamientos dancísticos: la reiteración de frases y la pulsación regular permiten que los cuerpos participen en la música —a través del paso, el gesto o el ritmo corporal— como parte integral del ritual comunitario.

Bienestar corporal

El bienestar corporal va de la mano con beneficios psicológicos y sociales, así mismo es notoria la influencia de la actividad física la cual según Paredes Echeverría y Echeverría Caranqui (2025) es capaz de regular y reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, al tiempo que eleva la autoestima y promueve hábitos saludables como una mejor alimentación y descanso. Estos efectos favorecen el desarrollo integral de las personas, ya que un cuerpo saludable es la base para un buen estado mental y emocional.

El estudio hecho por Paredes Echeverría y Echeverría Caranqui (2025) llamado “Programa de actividades físicas y condiciones de salud de estudiantes de primero de bachillerato en una Unidad Educativa en Ecuador 2024”, demuestra que la actividad física tiene un impacto determinante en el bienestar corporal, ya que mejora la condición física general, fortaleciendo la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal. Estos beneficios fisiológicos contribuyen a mantener un equilibrio orgánico que previene enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes. Además, se evidencia que una práctica regular de ejercicio ayuda a mantener indicadores fisiológicos estables —como la presión arterial, los niveles de glucosa y el perfil lipídico—, lo que refuerza su valor como herramienta preventiva para la salud integral. El fortalecimiento del cuerpo no solo se traduce en mejor rendimiento físico, sino también en una mayor autonomía funcional y una mejor calidad de vida

Además, Vargas Arreaga y Merchán Carvajal (2024) expresan que, del componente físico, la actividad física también favorece el bienestar integral al generar efectos positivos en la salud mental y emocional. La liberación de endorfinas durante el ejercicio contribuye a disminuir síntomas de ansiedad y depresión, mejorar la autoestima y fortalecer la capacidad para manejar el estrés. Asimismo, fomenta el desarrollo de habilidades sociales a través del

trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación, fortaleciendo así vínculos interpersonales que impactan en la calidad de vida. Para maximizar estos beneficios, el artículo destaca la importancia de implementar programas de educación física bien estructurados y con recursos adecuados, ya que su correcta aplicación es clave para formar individuos más saludables y con estilos de vida sostenibles

Movimiento consciente

La conciencia en el movimiento corporal constituye un elemento esencial para el desarrollo integral del ser humano, ya que permite la comprensión y dominio del propio cuerpo en relación con el entorno. Gonzales (2020) señala que la conciencia corporal se manifiesta como la capacidad de percibir el cuerpo, sus partes, el espacio y el tiempo, posibilitando el conocimiento de sí mismo y el equilibrio entre las dimensiones física, emocional y cognitiva. En la etapa infantil, el movimiento se convierte en un medio de exploración y aprendizaje, pues a través de él el niño descubre sus posibilidades de acción, desarrolla la coordinación motora y fortalece su identidad corporal. De acuerdo con Le Boulch (1983, citado en Gonzales, 2020), el movimiento humano es un instrumento educativo que permite estructurar el esquema corporal, favoreciendo la representación mental del propio cuerpo y la internalización de nociones espaciales y temporales necesarias para su desarrollo psicomotor.

El movimiento corporal, entendido desde la perspectiva educativa, no sólo es una manifestación motriz, sino también un medio de comunicación, expresión y autoconocimiento. Según Gonzales (2020), la danza folklórica actúa como una herramienta pedagógica que estimula la conciencia corporal, al integrar el ritmo, la coordinación y la percepción espacial en actividades que fortalecen la sensibilidad y la creatividad.

Paredes Echeverría (2023) sostiene que las actividades de expresión corporal permiten explorar, percibir y expresar sus emociones e ideas mediante el movimiento, fortaleciendo su autoconocimiento y su relación con el entorno. Esta toma de conciencia corporal favorece el

dominio de habilidades motrices, cognitivas y sociales, al mismo tiempo que promueve la autoestima y la confianza personal. En este sentido, el movimiento se convierte en un medio de comunicación y aprendizaje que posibilita a los niños reconocer las capacidades de su cuerpo, mejorar su coordinación y establecer conexiones entre la percepción sensorial y la acción física, lo cual constituye una base sólida para su desarrollo psicomotor y emocional.

Saberes ancestrales

Los saberes ancestrales del pueblo Muysca constituyen la base de su cosmovisión y de su identidad cultural, al integrar conocimientos que abarcan dimensiones espirituales, ecológicas y comunitarias. Carvajal Pardo (2023) explica que estos saberes se transmiten principalmente a través de la oralidad, las prácticas rituales y la educación propia, garantizando la continuidad de una memoria colectiva que vincula a las nuevas generaciones con sus raíces y su territorio. En este sentido, los conocimientos sobre el calendario agrícola, la medicina tradicional, el uso de las plantas y los ciclos lunares reflejan una relación armónica entre el ser humano y la naturaleza. Dichos saberes, más allá de su valor histórico, representan una forma viva de conocimiento que orienta la vida cotidiana, fortalece la espiritualidad y permite mantener la conexión con los ancestros como parte esencial del equilibrio comunitario.

La importancia de los saberes ancestrales muyscas radica también en su papel dentro de los procesos educativos y de resistencia cultural frente a los modelos hegemónicos de conocimiento. Según Carvajal Pardo (2023), la educación propia Muisca busca recuperar y revitalizar estos saberes como un acto de reafirmación identitaria, en el que el aprendizaje no se concibe como una imposición externa, sino como una experiencia colectiva en diálogo con la madre tierra. Esta perspectiva educativa promueve la autonomía, la solidaridad y el respeto por los ciclos naturales, contribuyendo a la formación de sujetos conscientes de su historia y su responsabilidad frente al territorio. Por ello, los saberes ancestrales no solo preservan la

cultura, sino que constituyen una alternativa epistemológica que enriquece la educación intercultural y la sostenibilidad de los pueblos originarios en el contexto contemporáneo.

Adulto Mayor

El envejecimiento de la población en América Latina representa uno de los fenómenos sociales más relevantes del siglo XXI, no solo por su impacto demográfico, sino por los desafíos que plantea en términos de equidad, inclusión y bienestar social. Peláez-Paz (2019) señala que los adultos mayores constituyen un grupo heterogéneo cuya importancia radica en su papel activo dentro de las familias y las comunidades, ya sea a través del cuidado intergeneracional, la transmisión de saberes o la participación social. En este sentido, el envejecimiento debe ser comprendido desde una perspectiva integral que reconozca la diversidad de trayectorias vitales y las condiciones estructurales que determinan las experiencias de vejez, como el acceso desigual a la salud, la educación y la protección social. De acuerdo con la autora, promover un envejecimiento digno implica visibilizar la contribución social de las personas mayores y garantizar su derecho a una vida plena y participativa dentro del tejido comunitario.

Asimismo, Peláez-Paz (2019) advierte que los procesos de envejecimiento en América Latina están marcados por fuertes desigualdades de género, clase y territorio, las cuales repercuten en la calidad de vida de los adultos mayores. Estas brechas se reflejan en la vulnerabilidad económica, la informalidad laboral y la falta de cobertura en los sistemas de pensiones, factores que condicionan el bienestar en la vejez. Por ello, la autora resalta la necesidad de políticas públicas que reconozcan la diversidad del envejecimiento latinoamericano y que promuevan una vejez activa, saludable y socialmente integrada, enmarcada en el respeto a los derechos humanos y a la autonomía de las personas mayores.

El envejecimiento dentro del pueblo muysca representa un proceso cultural que trasciende la edad biológica, al estar estrechamente vinculado con la sabiduría, la experiencia y la transmisión de los saberes ancestrales. De acuerdo con la Secretaría Distrital de Integración Social (2014), en las comunidades muyscas de Suba y Bosa, el término guexica o kaka se emplea para designar al “abuelo” o “mayor”, figura que simboliza respeto, conocimiento y autoridad dentro del grupo. Estos mayores son considerados pilares en la educación comunitaria, pues a través de la palabra, las prácticas rituales y el trabajo colectivo, orientan a las nuevas generaciones en el mantenimiento del equilibrio espiritual, social y territorial. Así, el envejecimiento no se percibe como una etapa de declive, sino como un proceso de plenitud en el que se consolida la sabiduría acumulada a lo largo de la vida, constituyéndose en un eje fundamental de la identidad muysca.

No obstante, el documento advierte que la vida urbana ha generado tensiones en la forma como los muyscas experimentan la vejez. La inserción en contextos citadinos implica una reconfiguración simbólica de su rol tradicional, ya que los valores propios de la modernidad —como la productividad o la juventud— contrastan con la visión indígena del envejecimiento basada en la memoria y la colectividad. En este sentido, el reconocimiento social de los mayores muyscas en Bogotá requiere fortalecer espacios interculturales que restituyan su papel como guardianes de la memoria y mediadores del conocimiento ancestral (Secretaría Distrital de Integración Social, 2014).

Marco Teórico

Revitalización cultural y memoria ancestral

La revitalización cultural dentro del Cabildo Muysca de Suba se concibe como un proceso colectivo orientado a la recuperación, fortalecimiento y resignificación de las prácticas ancestrales que constituyen la identidad del pueblo muysca. Este proceso se realizó con los adultos mayores guardianes de la palabra y portadores de la memoria ancestral, quienes

representan el vínculo vivo con los saberes tradicionales, los ciclos de la naturaleza y la cosmovisión de su pueblo.

En la práctica dancística, la memoria ancestral se expresa mediante gestos, símbolos y movimientos que conectan con la tierra y los elementos naturales, reafirmando la identidad cultural y la espiritualidad comunitaria. Como señala la Comunidad Indígena Muisca de Bosa (2021), la danza no es solo una expresión estética, sino una forma de comunicación con los ancestros y el territorio, elemento clave en festividades como el Festival Jizca Chia Zhue, que celebra la unión del sol y la luna.

La revitalización cultural, entonces, implica un diálogo entre generaciones, donde los mayores transmiten su sabiduría y los jóvenes aprenden a reinterpretarla. De este modo, se mantiene la memoria viva frente a los procesos de urbanización, colonización y pérdida de prácticas tradicionales, configurando la danza como una herramienta de resistencia cultural y reafirmación identitaria.

Bienestar físico y cohesión comunitaria

El bienestar físico y la cohesión comunitaria emergen en este proyecto como dimensiones complementarias del Buen Vivir. En el contexto del Cabildo Muysca, la práctica corporal y la danza no se limitan al ejercicio físico, sino que promueven el equilibrio entre cuerpo, mente, espíritu y territorio.

De acuerdo con Paredes Echeverría y Echeverría Caranqui (2025), la actividad física mejora la salud integral al fortalecer la condición cardiorrespiratoria, la movilidad y la autonomía funcional, previniendo enfermedades crónicas. En la población adulta mayor, estos beneficios se asocian también al fortalecimiento de la autoestima, la reducción del estrés y la estimulación cognitiva (Castro y Galvis, 2023).

En el caso del Cabildo Muysca, las prácticas dancísticas promueven además la cohesión social e intergeneracional, ya que las sesiones se convierten en espacios convivenciales donde

los abuelos comparten con jóvenes y sabedores, reforzando vínculos afectivos y comunitarios. Así, el bienestar físico se articula con la salud emocional y la pertenencia colectiva, pilares esenciales de la cosmovisión muysca.

El enfoque de bienestar, por tanto, no se reduce a la salud biológica, sino que se entiende como una armonía entre el cuerpo individual y el cuerpo comunitario, integrando los valores de reciprocidad, solidaridad y espiritualidad que orientan el Buen Vivir indígena.

Intervenciones dancísticas, convivenciales y de actividades físicas

Las intervenciones dancísticas y convivenciales planteadas en el proyecto se fundamentan en una metodología participativa, experiencial y comunitaria. El proceso se desarrolla con la población adulta mayor del grupo Tybas del Cabildo Muysca de Suba, a través de tres fases progresivas:

Diagnóstico y empalme cultural:

Se inicia con la observación, diálogo y escucha social para conocer las costumbres, motivaciones y necesidades de los adultos mayores. Esta etapa busca establecer lazos de confianza y reconocimiento mutuo entre el pasante y la comunidad.

Proceso coreográfico y corporal:

Se estructuran sesiones de danza tradicional adaptadas a las capacidades físicas de los participantes, incorporando calentamientos, ejercicios articulares, coordinación motriz y ensayos guiados. Las coreografías se construyen colectivamente, integrando elementos simbólicos muyscas.

Espacios convivenciales y presentaciones comunitarias:

Culminan en presentaciones públicas durante festivales culturales, como los aniversarios del Cabildo. Estas actividades fortalecen el sentido de orgullo identitario y visibilizan la herencia cultural muysca ante la comunidad local.

Metodológicamente, estas intervenciones combinan la educación corporal consciente, la pedagogía comunitaria y la danza tradicional como estrategias de aprendizaje y expresión. El cuerpo se asume como territorio de memoria, mientras que la danza actúa como medio pedagógico y espiritual para transmitir saberes ancestrales, promover la salud física y fortalecer el tejido social.

PLAN DE ACCIÓN

<i>Número de sesiones</i>	<i>Expresión corporal</i>
	Bienestar comunitario
3	Diagnostico
3	Proceso creio grafico
2	Ensayos y Espacio escénico
4	Expansión de conocimientos dancísticos y actividades físicas

Tabla 1. Plan de acción Tybas (Consejo de Mayores).

El presente plan de acción se desarrolló en tres fases progresivas: diagnóstico, proceso coreográfico y desarrollo de ensayos y actividades, con el propósito de promover la revitalización de la danza Muysca y fomentar el bienestar físico, cultural y comunitario de la población adulta mayor del cabildo Muysca de Suba.

En las primeras semanas se realizará un proceso de empalme y acercamiento cultural, orientado a adquirir conocimientos sobre la cosmovisión, tradiciones y prácticas ancestrales del pueblo Muysca, con énfasis en la población adulta mayor perteneciente al grupo Tybas.

Esta etapa permitirá generar confianza, reconocimiento y sentido de pertenencia entre los participantes y el equipo de trabajo.

Posteriormente, se desarrollarán actividades en territorio que favorezcan la interacción directa con la comunidad. Durante esta fase se buscará fortalecer las habilidades corporales y expresivas de los adultos mayores mediante sesiones de danza tradicional y actividades físicas adaptadas a sus necesidades, con un enfoque en el bienestar integral y la conservación de la memoria cultural.

La fase final contempla la creación y montaje de una coreografía, producto del trabajo colaborativo entre los participantes y facilitadores, que será presentada en dos festivales culturales programados para los meses de septiembre y octubre. Esta etapa busca visibilizar los saberes ancestrales de la comunidad Muysca a través de expresiones dancísticas y promover la valoración de la cultura indígena en escenarios comunitarios y públicos.

EJES TEMÁTICOS

Eje de revitalización cultural y memoria ancestral:

Centrado en la recuperación, fortalecimiento y transmisión de saberes tradicionales Muyscas, especialmente la danza como práctica identitaria y espiritual. Este eje busca reforzar el sentido de pertenencia y orgullo cultural de la comunidad, especialmente en sus mayores.

Eje de bienestar físico y cohesión comunitaria:

Orientado a promover hábitos saludables, movilidad corporal y espacios de encuentro intergeneracional a través de la danza y actividades físicas, fortaleciendo así el bienestar integral, la autonomía y la participación de los adultos mayores en la vida comunitaria.

Resultados:

El desarrollo de la pasantía social permitió promover efectivamente la revitalización de la danza muysca con el grupo Tybas, conformado por adultos mayores del consejo de mayores

del Cabildo Muysca de Suba. A través de una serie de intervenciones dancísticas, convivenciales y de actividades físicas, se lograron resultados positivos en tres dimensiones principales: cultural, corporal y comunitaria.

Durante las cinco sesiones planificadas, se evidenció una participación constante, una actitud proactiva y una pasión por la danza por parte de los adultos mayores, quienes mostraron gran interés por mantener vivas sus prácticas tradicionales y adaptarlas al contexto contemporáneo. En la primera fase de diagnóstico y empalme cultural se logró establecer una relación de confianza entre el pasante y la comunidad, identificando sus intereses, costumbres y expectativas. Los participantes expresaron su deseo de diversificar las danzas, conservar los pasos tradicionales y mantener la conexión con el territorio como parte fundamental de su identidad.

En la segunda fase de proceso coreográfico se implementaron actividades físicas estructuradas que incluyeron calentamientos articulares, ejercicios coordinativos y ensayos guiados, adaptados a las condiciones y capacidades del grupo. Estas actividades fortalecieron la movilidad, la coordinación, se buscaba también el fortalecimiento de la resistencia física de los adultos mayores pero este objetivo fue más complejo de lo estimado debido a la poca amplitud de los lapsos de trabajo, promoviendo además un espacio de bienestar emocional y social. A lo largo de las sesiones, la danza se consolidó como una práctica de movimiento consciente, en la cual los participantes reconocieron su cuerpo como portador de memoria y símbolo de resistencia cultural.

En la tercera fase de ensayos y presentación final en escenario se desarrolló una coreografía colectiva con acompañamiento musical, inicialmente con ritmos como la cumbia, pero posteriormente ajustada a las orientaciones del cabildo hacia un repertorio más representativo de la cultura muysca. El montaje final, titulado “Espíritu Multicolor”, fue

presentado durante la celebración de los 34 años del Cabildo Muysca de Suba, convirtiéndose en un espacio de visibilización cultural y reafirmación identitaria.

El proceso permitió fortalecer los saberes ancestrales asociados a la danza muysca, pues los adultos mayores compartieron relatos, símbolos y gestos transmitidos por generaciones. Además, el trabajo conjunto con los sabedores del grupo Tybas generó una experiencia intergeneracional en la que se reafirmaron los valores de reciprocidad, respeto y pertenencia al territorio.

En síntesis, los resultados del proyecto demostraron que la integración de la danza tradicional con prácticas de actividad física consciente no solo contribuyó al bienestar corporal y espiritual de los participantes, sino que también fortaleció la cohesión comunitaria y la revitalización cultural del pueblo muysca. El cuerpo, entendido como territorio de memoria, se convirtió en vehículo de expresión y continuidad de la herencia ancestral.

Conclusiones:

El proceso de pasantía social desarrollado en el Cabildo Muysca de Suba permitió comprender que la danza, más allá de su dimensión estética, constituye un lenguaje de identidad, espiritualidad y resistencia. Este proyecto evidenció que el cuerpo es un vehículo de memoria y comunicación cultural, a través del cual se preservan los vínculos con la tierra, los ancestros y la comunidad. La revitalización de las danzas muyscas se reveló como un acto político y simbólico que reafirma la presencia viva de un pueblo que resiste a los efectos homogeneizadores de la urbanización y mantiene su herencia ancestral como guía para el Buen Vivir.

Asimismo, se constató que la interacción constante con los adultos mayores del grupo Tybas fortaleció la transmisión intergeneracional de saberes, generando un espacio de reciprocidad y diálogo cultural. Estos encuentros no solo contribuyeron al aprendizaje del

pasante sobre la cosmovisión muysca, sino que también reafirmaron el papel de los mayores como portadores de conocimiento, autoridad espiritual y cohesión comunitaria.

El proyecto también puso de manifiesto la necesidad de reconocer y respetar los ritmos, símbolos y tiempos propios de las comunidades indígenas en los procesos educativos y recreativos. La intervención, al combinar la danza tradicional con estrategias de movimiento consciente, demostró que el bienestar físico y emocional puede lograrse desde prácticas culturalmente pertinentes y respetuosas del entorno espiritual.

Finalmente, esta experiencia reafirmó el valor de la educación corporal como herramienta para el fortalecimiento cultural y social. La danza, cuando se trabaja desde el respeto a la identidad y al territorio, se convierte en una práctica transformadora que une generaciones, promueve la salud integral y contribuye a la preservación del patrimonio inmaterial de los pueblos originarios. En este sentido, la pasantía no solo impactó positivamente a los adultos mayores muyscas, sino que también abrió un camino de aprendizaje intercultural que puede servir como modelo para futuros proyectos comunitarios y académicos.

REFERENCIAS

- Aguilar Garavito, I. D. (2023). Restablecimiento de las prácticas musicales muiscas a partir del mestizaje: Una aproximación a las músicas indígenas desde la guitarra clásica. *Desbordes*, 12(2). <https://doi.org/10.22490/25394150.6732>
- Cabildo Indígena Muisca de Bosa. (s.f.). Estantillo de cultura. <https://cabildomuiscabosa.org/estantillo-de-cultura/>

- Cabildo Indígena Muisca de Bosa. (s.f.). Festival Jizca Chia Zhue (Unión de la luna y el sol). Instituto Distrital de Patrimonio Cultural. https://idpc.gov.co/pci/lrpci/festival_sol_luna/postulacion_festival.pdf
- Cabildo Indígena Muysca de Suba. (2024). Plan de Vida 2024. Bogotá, Colombia. Repositorio encontrado en archivos de la comunidad.
- Carvajal Pardo, R. (2020). Muiscas, reconstrucción y resignificación cultural: Narrativas del proceso de recomposición cultural del Cabildo Mayor Muisca Chibcha [Trabajo de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. Repositorio Institucional. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstreams/5ba2ec01-34bc-4f9f-9f14-fdcb3c80f277/download>
- Castro, D. A., & Galvis, A. J. (2023). Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores. Revista de Psicología, 41(1), 108–124. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-40132023000100108
- Gavilán, J. M., Gallardo-Peralta, L., & Sánchez-Moreno, M. (2022). El envejecimiento en contextos indígenas: una reflexión desde el caso de las comunidades Aymara y Mapuche. Propuestas Críticas en Trabajo Social, 2(4), 57–77. <https://doi.org/10.5354/2735-6620.2022.61504>
- Gómez Niviayo, A. Y., & Riaño Pinzón, N. J. (2019). La danza tradicional muisca como estrategia pedagógica para fomentar en los niños y niñas de 3 a 4 años el saber ancestral en la casa de pensamiento IC KIHISAIA GUE ATYQIIB Muisca [Trabajo de grado, Universidad del Tolima]. <https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/967096e5-4649-4146-8de0-a92ac940afa8/content>
- Gonzales Reyes, J. C. (2020). Desarrollo de la conciencia corporal a través de la práctica de la danza folklórica en niños de 5 años de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced [Tesis de licenciatura, Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/bitstreams/b38ac00b-ff74-4790-a1bf-0a4d2f1caa93/download>
- Mendoza, N., & Sánchez, A. (2024). Movimiento Ancestral Muysca Suba: Juegos autóctonos y recreación para el Buen Vivir [Trabajo de grado]. Universidad Santo Tomás.
- Organización Internacional de Servicios Sociales (OISS). (2000). Sobre adultos mayores indígenas: desafíos y perspectivas. <https://www.oiss.org/wp-content/uploads/2000/01/OISS08-DEF.pdf>
- Paredes Echeverría, C. A. (2024). Importancia de la inclusión de actividades de expresión corporal en el currículo de educación inicial para niños con necesidades educativas especiales.

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, 8(5), 8411–8436.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14251

- Paredes Echeverría, C. A., & Echeverría Caranqui, J. P. (2025). Programa de actividades físicas y condiciones de salud de estudiantes de primero de bachillerato en una Unidad Educativa en Ecuador 2024. *Revista InveCom*, 5(4), 1–11. <https://zenodo.org/records/14977749>
- Peláez-Paz, R. (2019). El envejecimiento en América Latina: una mirada desde la equidad y la inclusión social. *Revista Prisma Social*, 24(3), 120–134. (Nota: si este autor se cita en tu texto, aquí se debe agregar la fuente original del documento de envejecimiento latinoamericano)
- Pozo Martínez, E., Colombé Echenique, M., González Sandoval, P. G., Multan Alarcón, Y., & Salgado Álvarez, Y. (2020). Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/10/ejercicio-beneficios.html>
- Raymond, E. (2023). Estudios sobre la diversidad de los envejecimientos en América Latina y el Caribe: una revisión sistematizada en cuatro cruces. *Revista Prisma Social*. <https://revistaprismasocial.es/article/view/4975>
- Rodríguez, M., & Gómez, A. (2022). La danza tradicional muisca como estrategia pedagógica para fortalecer el saber ancestral en niños y niñas [Trabajo de grado, Universidad Tecnológica de Pereira]. Repositorio Institucional. <https://repository.ut.edu.co/bitstream/001/3321/1/T%200829%20351%20CD7640.pdf>
- Rodríguez Díaz, M. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Cubana de Enfermería*, 34(5). https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813
- Rodríguez Hernández, A. S. (2016). El Cucunubá como herramienta de pedagogía propia para la recuperación y el reconocimiento de la cultura Muysca [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2980/TE-19458.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santamaría Martínez, C. E. (2022). Historia cultural muisca: Propuesta de enseñanza para un aprendizaje significativo [Trabajo de grado]. Universidad Pedagógica Nacional. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/17503>
- Secretaría Distrital de Integración Social – Cabildo Indígena Ambiká. (2015). Diagnóstico psicosocial del proceso de envejecimiento en personas mayores indígenas de 14 pueblos residentes en Bogotá.

[https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/01062020_\(11112015\)_Diagnostico_%20Psicosocial_del_proceso_de_envejecimiento.pdf](https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/01062020_(11112015)_Diagnostico_%20Psicosocial_del_proceso_de_envejecimiento.pdf)

Universidad Distrital Francisco José de Caldas. (2020). Muisca, reconstrucción y resignificación cultural: Narrativas del proceso de recomposición cultural del Cabildo Mayor Muisca Chibcha [Trabajo de grado]. <https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/001/4578/1/DDA-spa-2020->

Universidad Distrital Francisco José de Caldas. (2021). Muisca, reconstrucción y resignificación cultural: Narrativas del proceso de recomposición cultural del Cabildo Mayor Muisca Chibcha [Trabajo de grado]. Repositorio Institucional. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstreams/5ba2ec01-34bc-4f9f-9f14-fdcb3c80f277/download>

Usme Restrepo, G. B. (2023). Aporte de las muisca al avance cultural y a la educación de la contemporaneidad del pueblo boyacense. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(2), 982–1000. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5378

Vargas Arreaga, L. S., & Merchán Carvajal, M. B. (2024). Incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo: una revisión sistemática. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 4404–4417. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2576>

ANEXOS



ASISTENCIA

#	Nombre	FECHA							
		oct-01	oct-01	oct-08	oct-15	oct-18	oct-22	oct-29	
1	Barbara Bulla								
2	Elizabeth Sanchez								
3	Rene Caita								
4	Gloria Triviño								
5	Angel Cera								
6	Luz Marina Zapata								
7	Martha Contreras								
8	Nancy Lozano								
9	Martha Marlen Nivia								
10	Ofelia Mendoza								
11	Ludovina Niviayo								
12	Guillermo Yopaza								
13	Estella Nivia								
14	Maria Vargas Nidia								
15	Stella Vargas								
16	Jose Sanchez								

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Jaime Gómez		Sesión: # 1	indefini17/09/2025da Fecha:	
Objetivo	Realizar un diagnóstico y conocer a la población, utilizando la metodología de la cartografía y preguntas específicas, reconociendo las preferencias, necesidades y barreras para el diseño de la propuesta.			
Recursos	Físicos	' Hojas recicladas, Lápices o colores, libreta de anotaciones		
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, realizar preguntas y aclaraciones ' Cofacilitadores: Jaime Gómez		
Fases	Descripción		Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Reunión y presentación, se realizará la reunión del grupo en un círculo donde todos pueda verse y escucharse, apoyado de Nicolas el líder de cabildo se realizará la presentación del pasante a la población de adultos mayores, especificando las funciones y papel que desarrollará el pasante.			10 min
Fase central	Se realizara el desarrollo de diversas preguntas con el fin de entender la situación y los puntos de vista de los adultos mayores del cabildo muysca Presentación de las pasantías y el proyecto, objetivo de dar continuidad a los espacios dancísticos y poder presentarse en los eventos próximos así mismo mejorar la actividad física para la salud			30 min

	¿En qué espacios preferirían que se realizaran los ensayos? Como les gustaría que se desarrollaran los espacios y las dinámicas ? ¿Que necesitan ustedes para los espacios? Materiales, dinámicas, ¿tiempos? Identificar barreras de trabajo, impedimentos, problemáticas, etc Saber que propuestas de actividades hay y ellos también que les gustaría llegar a realizar Tomar nombres y firma de asistencia al espacio		
Fase final/Cierre	Aclaración y pactos según las respuestas de la población	Total	10 min 50min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se logra hacer la presentación con la población el día 17/09/2025, se realiza a las 10 am el encuentro con Nicolas, el cual se encargará este día de realizar la sesión de danzas y dar acompañamiento a él pasante en la presentación. La presentación se desarrolla con normalidad y buena bienvenida al pasante, se logra identificar los objetivos de la sesión 1 y se prepara a raíz de esto la sesión 2 la cual se espera desarrollar el miércoles 24 de septiembre, el pasante se queda gran parte de la sesión para lograr ver la manera de trabajo del grupo, al finalizar la sesión el pasante se despide de la población y estos lo hacen de manera muy entusiasta y cordial. Se logran pactar con los adultos mayores las siguientes recomendaciones: Se pacta un listado aproximado de 11 participantes por ensayo ya que se comunica que estos serían los integrantes pertenecientes al grupo de danzas. Expresan que no siempre quieren bailar las mismas canciones o géneros, les gustaría tener un repertorio más variado de coreografías y asumir más géneros como cumbias, torbellino, bambuco y hasta hip hop. El espacio en la cancha en el parque cercano al cabildo es la zona elegida por ellos para realizar los ensayos de ahora en adelante. Les interesan más presentaciones, por fuera, también información del campus sobre los aspectos deportivos (natación, gimnasio, etc.) También se evidencia que los pasos son muy representativos de la comunidad, cualidad de la cual surge la pregunta de ¿qué les gustaría a ellos representar en las siguientes coreografías? Lo cual se trabajará en la siguiente sesión sumado a la elección de la canción de cumbia, elección que se llevara a cabo		

	con un listado de posibles pistas musicales que brindará el pasante para que ellos logren escoger cual les gustaría bailar más. Por último, se pacta 1 hora a 1 hora y 30 minutos máximo de trabajo por ensayo ya que ellos expresan tener aún más responsabilidades.
Observaciones y Recomendaciones	Hacer propuesta de calentamientos y trabajos específicos, ya que no se hacen, el enfoque serio que los calentamientos sean muy dinámicos. Llevar material como demarcadores o platillos sería un ideal muy bueno ya que les cuesta seguir instrucciones enfocadas a los espacios y dimensiones de los pasos de baile. Expresan agradecimiento por venir al espacio, son exigentes y folclóricos, les gusta el espacio. Las danzas son tradicionales, pasos tradicionales, cambian las figuras y propuestas de lo que se quiere dar a entender. Se trabaja todo sobre los 4ny 8 tiempos generalmente, se asume que es para su facilidad y buen desarrollo de la actividad ya que se desenvuelven bien dentro de este marcate.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Jaime Gómez		Sesión: # 2	indefini01/10/2025 Fecha:
Objetivo	Dar comienzo al desarrollo de danzas y el enfoque de la nueva coreografía y pista musical del género cumbia colombiana.		
Recursos	Físicos	' Bafle, celular con pistas musicales, platillos.	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, coreografías, calentamiento. ' Cofacilitadores: Jaime Gómez	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Saludo, Calentamiento enfocado a movimiento articulares y ejercicios coordinativos delimitados con platillos . El calentamiento se realizará con movimientos articulares enfocados a la danza, sumados a una pista musical. Los movimientos coordinativos serán patrones de danza asociados a diferentes géneros los cuales les ayudarán a desenvolverse con mayor facilidad.		20 min
Fase central	Desarrollo de elección de pista musical del género cumbia, seguido de empezar la coreografía, explicar los pasos y generar el enfoque representativo muysca, Lograr plantar la mitad de la coreografía de manera eficiente. (durante toda la sesión hacer registros multimedia).		1 hora
			10 min

Fase final/Cierre	Vuelta a la calma, estiramiento y pacto de próxima sesión, hacer escucha de opiniones, toma de asistencia y firma.	Total	1hora y 30min
Actividades Extra (Plan B, C)	'		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	El miércoles 01/10/2025 se generó la sesión de danza con la participación 8 adultos mayores, el pasante llego a las 10 am, se presentó un conflicto de horarios con una clase que tienen los adultos mayores que va de 9 am a 10:30 am, se les brindo por parte del pasante el espacio para terminar las actividades de la clase anterior y se inició la clase de baile a las 10:40 am atendiendo a que los adultos mayores tenían prisa, se realizó inicio al calentamiento y explicación del género cumbia, la sesión se dio por finalizada a las 11:40 am.		
Observaciones y Recomendaciones	El miércoles 24/09/2025 se aplazó el encuentro a la fecha 01/10/2025 debido a que los adultos mayores tenían una actividad del cabildo muysca que impedía el desarrollo del espacio con normalidad. Los Adultos mayores que asistieron expresaron desear generar más espacios de danza, pero a la vez les preocupa debido a que muchos de ellos a veces no generan la disponibilidad o la constancia necesaria para poder estructurar un espacio más fijo. También a petición de los adultos mayores se generó un grupo de WhastsApp por el cual se mantendrá un contacto con ellos, también Nicolas me comento de forma interna que el gobernador a cargo no está de acuerdo con presentar cumbia por lo cual cambia abruptamente la forma de trabajo ya que nos vemos en la obligación de realizar una danza del género torbellino o de por sí que sea representativa Se presenta un inconveniente por parte de la gobernación y es que los abuelos no podrán bailar o presentar bailes que no sean representativos de su cultura, por lo cual Nicolas le comenta esto al pasante después de terminada la sesión y acuerdan trabajar juntos para generar una coreográfica que puedan presentar sin inconvenientes con la gobernación.		

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante: Jaime Gómez		Sesión: # 3	indefini08/10/2025 Fecha:
Objetivo	Dar comienzo al desarrollo de danzas y el enfoque de la nueva coreografía y pista musical pedida por la gobernación.		
Recursos	Físicos	' Bafle, celular con pistas musicales, platillos.	

	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, coreografías, calentamiento. ' Cofacilitadores: Jaime Gómez	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Saludo, Calentamiento enfocado a movimiento articulares . El calentamiento se realizará con movimientos articulares enfocados a la danza, sumados a una pista musical. Los movimientos coordinativos serán patrones de danza asociados a diferentes géneros los cuales les ayudarán a desenvolverse con mayor facilidad.		10min
Fase central	Desarrollo de la coreografía solicitada por la gobernación con la pista musical llamada "Espíritu Multicolor" se explicarán los pasos y se dará a entender el enfoque representativo muysca, Se estima lograr plantar la mitad de la coreografía de manera eficiente ya que esta tiene una duración de 2:41 (Minutos), (durante toda la sesión hacer registros multimedia).		40 min
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma, estiramiento y pacto de próxima sesión, hacer escucha de opiniones, toma de asistencia y firma.	Total	10 min
			1hora
Actividades Extra (Plan B, C)			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	9. El miércoles 08/10/2025 Se llega 10:15 am, se inicia 11 AM por temas de clase anterior a la de danza, se le brinda el espacio a una dupla de personas pertenecientes a la comunidad, que viene cada mes a brindarles un espacio de danza para la actividad física. El ensayo se genera de la mano de Nicolás ya que este anteriormente había expresado su apoyo para la construcción de la coreografía a presentar el sábado 18 de octubre, se da empiezo a la realización de la coreografía y debida preparación para el 18.		
Observaciones y Recomendaciones	Se genera un inconveniente y discusión entre dos abuelas debido a que una de ella se sintió inconforme por lo que la otra le comento, el ensayo inicio a las 11:40 am y acaba a las 12:20, con el pacto del siguiente miércoles encontrarse 10 am directamente en la cancha correspondiente al ensayo y también que los abuelos y abuelas traigan mentalizada la idea del vestuario del día 18.		

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Jaime Gómez		Sesión: # 4	indefini15/10/2025 Fecha:
Objetivo	Dar continuación a la coreografía hasta poder completar con efectividad la pista musical.		

Recursos	Físicos	' Bafle, celular con pista musical.	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, coreografías, calentamiento. ' Cofacilitadores: Jaime Gómez/Nicolas Niviayo	
Fases	Descripción		Gráfico
Fase Inicial	Saludo, Calentamiento enfocado a movimiento articulares. El calentamiento se realizará con movimientos articulares enfocados a la danza, sumados a una pista musical. Los movimientos coordinativos serán patrones de danza asociados a diferentes géneros los cuales les ayudarán a desenvolverse con mayor facilidad.		10min
Fase central	Desarrollo de la coreografía hasta completar los 2:41(minutos) con efectividad. (durante toda la sesión hacer registros multimedia).		40 min
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma, estiramiento y pacto de próxima sesión, hacer escucha de opiniones, toma de asistencia y firma.		10 min
Actividades Extra (Plan B, C)			Total 1hora
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	El día 15 de octubre de 2025 se da desarrollo al cuarto ensayo, se empieza en horario alterno al establecido, debido a esto se omite por tiempo el calentamiento, entonces el ensayo inicia de manera progresiva para poder dar manejo a la intensidad de la actividad física, se empleó la segunda y última parte de la coreografía y se logró finalizar el entendimiento de esta con éxito.		
Observaciones y Recomendaciones	Se inicio en horario alterno al pactado, hubo dificultades técnicas con el sonido ya que el bafle se encontraba descargado, se solucionó de manera alterna con el celular, se encontró que faltaba pista musical para los tiempos de la coreografía, ya que la pista musical finalizaba y aún quedaba coreografía por ejecutar , también esta sesión se llevó a cabo solo por el practicante ya que Nicolas no podía dar acompañamiento, los abuelos pactan el vestuario y expresan inconformidad por el apunte de la gobernación de implementar carteles durante la coreografía, se da acuerdo a verse el día viernes con Nicolas para un ensayo extra y finalmente encontrarse el día Sabado como siguiente sesión y presentación.		

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Jaime Gómez	Sesión: # 5	indefini18/10/2025 Fecha:
Objetivo	Ensayo pre-presentación, observación de tiempos y vestuario, pulimiento de coreografía y presentación.	
Recursos	Físicos	' Bafle, celular con pista musical.

	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, coreografías, calentamiento. ' Cofacilitadores: Jaime Gómez/Nicolas Niviayo	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Saludo, Calentamiento enfocado a movimiento articulares. Ensayos, dos pasadas una lenta y otra formal como presentación, esto con el fin de pulir y poder generar un recordatorio más sólido de la coreografía.		20 min
Fase central	Desarrollo de la presentación, presentación por los 34 años del Cabildo Muysca de Suba, esta presentación tiene como fin poder dar ese significado e impacto de raíces mostrando a sus adultos mayores manteniendo danzas tradicionales, impactando en su actividad física y ancestralidad.		2:41 (minutos)
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma, palabras y continuación.	Total	10 min
			33 minutos
Actividades Extra (Plan B, C)	'		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se desarrolla con efectividad la presentación durante la actividad del cumpleaños del Cabildo, no se genera novedad alguna.		
Observaciones y Recomendaciones	Para próximas presentaciones, tener una mayor disposición de tiempos de ensayos, así mismo como una mayor fluctuación de las pistas musicales que puedan presentar los adultos mayores, para también generar una presentación más extensa, esto haciendo caso a los comentarios de estos mismos.		