

La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto
mayor

Silvia Durango Urán

Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Matemáticas

Luis Fernando Chavarriaga Montoya

Licenciado en Educación Física

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Director

Brigitte Paola Camargo Portela

Magister en Psicología Clínica

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Bogotá D.C. Junio 25 de 2021

Resumen

Con el proyecto de intervención "La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor" de la vereda La Concentración del municipio de Urrao, se busca fortalecer en el adulto mayor la sana convivencia, el aprovechamiento del tiempo libre y los saberes ancestrales de una cultura dancística campesina, que no solo ayudará en los aspectos antes mencionados, sino que también les permite tener un envejecimiento activo, una vejez digna con calidad de vida y mejorar sus condiciones de salud.

Para lograr el objetivo se utilizarán herramientas lúdicas como la danza especialmente, en la cual el adulto podrá expresar sus emociones y sentimientos a través de movimientos que facilita la convivencia y permiten el desarrollo integral de ellos sin importar sus edades; así mismo poderles brindar posibilidades de crear coreografías con la oportunidad de darse a conocer a su comunidad y a nivel local.

Este proyecto de intervención se pretende desarrollar a través de un enfoque cualitativo, basado en la Investigación-acción, donde es necesario conocer el estilo de vida del grupo, hacer un análisis del uso del tiempo libre y así poder ofrecer un conjunto de actividades que mejoren sus hábitos de vida saludable a partir del ejercicio, generando en ellos la necesidad y el interés de crear un grupo de danzas del adulto mayor. Con la realización de esta práctica, además de mantener la salud física y mental de los adultos mayores, se busca ayudar en la prevención de enfermedades.

Palabras claves: adulto mayor, danza, lúdica, promoción de la salud.

Abstract

With the intervention project "Dance, a means for communication, recreation and healthy amusement in the elderly" of the village of "La Concentración" in the municipality of Urrao, the aim is to strengthen healthy coexistence in the elderly, the use of free time and the ancestral knowledge of a peasant dance culture, which will not only help in the aforementioned aspects, but also allows them to have an active aging, a dignified old age with quality of life and improve their health conditions.

To achieve the objective, playful tools such as dance will be used especially, in which the adult will be able to express their emotions and feelings through movements that facilitate coexistence and allow their integral development regardless of their ages; Likewise, to be able to offer them possibilities to create choreographies with the opportunity to make themselves known to their community and locally.

This intervention project is intended to develop through a qualitative approach, based on Action Research, where it is necessary to know the lifestyle of the group, make an analysis of the use of their free time and thus be able to offer a set of activities that improve their healthy lifestyle habits from exercise, generating in them the need and interest to create a group of dances for the elderly. With the realization of this practice, in addition to maintaining the physical and mental shape of the elderly, it look helps to prevent diseases.

Keywords: older adult, dance, playful, health promotion.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	5
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Formulación del problema	6
1.3 Objetivos	7
1.3.1 Objetivo general.....	7
1.3.2 Objetivos específicos.....	7
1.4 Justificación.....	7
2. Marco referencial.....	9
2.1 Antecedentes investigativos	9
2.2 Marco teórico	12
3. Diseño de la investigación.....	19
3.1 Enfoque y tipo de investigación	19
3.2 Línea de investigación institucional	19
3.3 Población y muestra.....	20
3.4 Instrumentos de investigación	20
4. Estrategia de intervención	21
5. Conclusiones y recomendaciones.....	25
Referencias.....	27
Anexos	29

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

La problemática que ha dejado la violencia en el contexto donde los adultos mayores interactúan son las huellas que marcaron la vida de su familia situada en las comunidades aledañas a la Institución Educativa Rural Valentina Figueroa Rueda, obligando a la población a desplazarse a otros lugares generando ruptura de lazos familiares, sociales, de espacios comúnmente habitados y tener que dedicarse en muchas ocasiones a actividades diferentes a sus saberes.

En la actualidad, las familias han retornado a sus lugares de origen gracias a los procesos de restitución de tierras, recobrando en cierta medida sus espacios de participación; en este sentido, surge la necesidad de generar una propuesta artística dentro de la comunidad, que mejore los procesos de convivencia a través de la danza como medio para la comunicación, el sano esparcimiento, la expresión cultural, la recreación y manifestación de emociones.

Abordar la convivencia al interior de las familias surge a partir de la necesidad de fortalecer las relaciones interpersonales para generar lazos de comunicación e integración, que conlleven a la sana convivencia y a la construcción de tejido social.

Por esto es importante resignificar escenarios en la institución que favorezcan la socialización y la puesta en marcha de propuestas encaminadas a la resolución pacífica de conflictos teniendo como base la familia en especial el adulto mayor.

Considerando que la danza es una potente herramienta pedagógica de integración, su enseñanza contiene diversas características que la convierten en un medio útil para trabajar y fortalecer diferentes dinámicas grupales.

Partiendo del objetivo general de la presente propuesta, es posible descubrir y organizar los diferentes factores que componen y hacen posible la convivencia pacífica, esperando llegar a conocer los componentes asociados a la interacción y buscando desarrollarlos ampliamente con los adultos mayores con proyección a la comunidad.

Es así como esta propuesta educativa desde la lúdica estará encaminada hacia el planteamiento de situaciones que permitan potenciar diferentes escenarios de interacción, para fortalecer la convivencia dentro de las familias a través de la danza como expresión cultural.

Con el diseño y posterior ejecución de esta propuesta educativa se plantea una estrategia para alcanzar la sana convivencia, la inclusión, la recreación y sano esparcimiento de una población que de cierto modo ha sido relegada. Esto implica desde la implementación en el contexto particular de la Institución Educativa Rural Valentina Figueroa Rueda, velar por la formación de individuos con sentido humano y social a partir de propuestas encaminadas a involucrar la comunidad educativa en el mejoramiento de su calidad de vida.

1.2 Formulación del problema

¿Cuáles herramientas de la lúdica pueden fortalecer la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor por medio de la danza sensibilizando la promoción de la actividad física y la salud?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Fortalecer la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor por medio de la danza sensibilizando la promoción de la actividad física y la salud en la comunidad La Concentración del municipio de Urrao.

1.3.2 Objetivos específicos

Generar una propuesta de intervención con actividades lúdicas que favorezcan el sano esparcimiento en el adulto mayor.

Fortalecer la convivencia dentro de la comunidad a través de la danza como expresión cultural utilizando la metodología talleres prácticos, que permite la comunicación entre los adultos mayores, así como la expresión de sus emociones.

Propiciar espacios de interacción y de comunicación entre los adultos mayores realizando montajes coreográficos, como estrategia artística que permita abordar la solución de conflictos de manera pacífica.

1.4 Justificación

Realizar una intervención social relacionada con la práctica artística, busca crear espacios que permitan al adulto mayor compartir emociones, sentimientos y vivencias que dan valor a la propuesta del posconflicto de transformar el miedo en acciones y retos que aporten a los procesos de paz.

El arte como portador de sentidos vincula el espíritu humano individual y colectivo, permite comprender el mundo desde la diversidad entendiendo esta como la dinámica armónica

de las diferencias; permite la constante construcción de sí mismo y el encuentro con el otro, quien en muchas ocasiones termina la obra artística en su rol de lector-espectador (Cifuentes, 2015)

Por lo tanto, la temática que se aborda en esta propuesta artística sobre el adulto mayor, tiene como objetivo, mejorar los procesos de convivencia en la comunidad de la Concentración del municipio de Urrao a través de la danza como medio para la comunicación, la sana convivencia, la expresión cultural y manifestación de emociones, brindando los medios para que los adultos tengan participación activa y creativa desde la danza y se puedan expresar en un contexto dado, utilizando la imaginación y la cultura ancestral.

Además, se pretende desarrollar en ellos un espíritu creativo y activo despertando en ellos el interés por la danza y el baile para que lo pongan en práctica en actos culturales dentro y fuera de la comunidad; motivándolos en la búsqueda de valores, en lo folclórico y cultural del medio social en donde interactúan.

Por lo tanto, la danza permite en los adultos mayores vivenciar la convivencia, sus posibilidades de comunicación, de aceptación de identidad y el respeto por las diferencias evitando la discriminación.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

La temática que se implementará en el desarrollo de esta propuesta está enfocada en apoyar al adulto mayor mediante la danza como un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento, en la cual se hizo una revisión de varios trabajos realizados referentes al tema.

A continuación, se relacionan algunas investigaciones que se tuvieron en cuenta a nivel internacional, nacional e institucional.

A nivel institucional

La danza folclórica en la promoción de costumbres y tradiciones culturales colombianas con adultos de la localidad de Bosa, Giovanni Andrés Torres Roja (2019). Busca fomentar y resaltar las manifestaciones artísticas en los diferentes contextos, nacional y a nivel de Latinoamérica por medio de la práctica de la danza folclórica en la localidad de Bosa; plantea la problemática que se vive por la falta de identidad que la población tiene en referencia al reconocimiento y la práctica de las danzas tradicionales colombianas. En conclusión, exponen la danza como una de las máximas expresiones del ser humano y como lenguaje artístico que genera espacios de sana convivencia y participación social. No se hace mención del tipo de investigación. (Rojas, 2019)

La lúdica en los procesos de convivencia en la educación para adultos y extra edad, Libintong Murillo Perea (2017). Es una intervención que se realiza a estudiantes que realizan sus estudios en la jornada nocturna, los cuales, por situaciones familiares, laborales, económicas entre otra, se observan actitudes que les impide interactuar adecuadamente con los demás compañeros; está propuesta está enfocada en generar espacios de sana convivencia en el aula a

partir de actividades lúdicas y pedagógicas, generando confianza en sí mismos y en los demás. En conclusión, busca contribuir en los procesos de convivencia, mejorando en los estudiantes la disciplina, la responsabilidad y la motivación en el proceso de aprendizaje, contribuyendo a mejorar sus proyectos de vida, el tipo de investigación evidenciado en este trabajo es el de investigación - acción. (Perea, 2017)

El impacto de los programas educativos en el envejecimiento activo, la calidad de vida y la ocupación humana de la población adulto mayor del centro de protección social “el bosque”, Henry Pompilio Ortiz (2019). En esta investigación el autor presenta la realidad que viven los adultos mayores en el ámbito nacional y local en las instituciones estatales y privadas, resaltando el incremento de esta población. El objetivo es determinar la incidencia de los programas educativos desarrollados en el Centro de Protección Social “El Bosque” en cuanto a los de envejecimiento activo y su calidad de vida. En conclusión, se busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores por medio una educación pertinente, brindando reconocimiento al adulto como una persona importante para la sociedad y reconocida en su contexto por ser alguien que es capaz de aportar en la solución de problemas en su propia comunidad. La investigación es de carácter descriptivo, con enfoque cualitativo. (ORTIZ, 2019)

A nivel nacional

Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca, Germán Eduardo Moreno Martínez, Yeisson Wilmer Olaya Alvarado (2020). Es una tesis que está orientada a favorecer el nivel de funcionalidad de un grupo de adultos mayores que por su longevidad han perdido algunas capacidades motrices; por medio de un programa de actividades físicas establecen qué porcentaje está afectado. En conclusión, resaltan la importancia de la actividad física como mejoramiento de calidad de vida del adulto mayor,

ayudando a mejorar el estado mental, la condición física y los niveles de presión arterial. El enfoque de la investigación es mixto. (Germán Eduardo Moreno Martínez, 2020)

A nivel internacional

El juego de aquellos que juegan; reflexión acerca de la importancia del juego y su repercusión en la participación social, Igor Raphael Martínez Rebolledo (2019). Se plantea una reflexión acerca de la importancia que el juego tiene en el individuo dentro de la sociedad como una herramienta que permite mejorar el aprendizaje y exteriorizar las necesidades de las personas; además como un espacio lúdico que desde los primeros años de vida permite entender los diferentes roles que existen en la sociedad y que más adelante ejerceremos. En conclusión, hace referencia al juego como una técnica en el arte, que permite el desarrollo del proceso creativo en el logro de los objetivos artísticos. el tipo de investigación observado en el texto es teórico. (Rebolledo, 2019)

Talleres “Actitud creativa del adulto mayor”: opción para la cooperación desde la atención primaria, Aurora Rosario Martínez Verde y Félix Felipe Quintanilla Gómez (2020). El trabajo está basado en las necesidades de los adultos mayores en su proceso de envejecimiento saludable y feliz, consiste en el diseño de talleres que fortalezcan la actitud creativa en el adulto mayor desde la recreación y el trabajo de grupo, estimulando su participación. En conclusión, la investigación está basada en talleres desarrollados como base para la educación de la actitud creativa en los adultos mayores y aportar conocimientos necesarios para los profesionales de la salud y la cultura física. Se realizó por medio de una investigación acción, empleando métodos teóricos y como empírico: el experimento. (Gómez, 2020)

2.2 Marco teórico

Reflexionando acerca del interrogante ¿cuáles herramientas permiten fortalecer la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor sensibilizando la promoción de la actividad física y la salud?

Surge la necesidad de revisar algunos conceptos que permitan no sólo dar respuesta a dicho cuestionamiento, sino que a la vez proporcionen herramientas para la generación de estrategias que permitan avanzar en el proceso y que además capten la atención de la población involucrada para poder dar continuidad al proceso.

Las categorías a tener en cuenta son el adulto mayor, quienes son la población a atender, teniendo en cuenta sus características, su contexto y sus particularidades, con el fin de propiciar en ellos espacios de participación donde podrán adquirir y a la vez compartir conocimientos con sus pares. Otra de las categorías presentes es la danza, será utilizada como medio para el logro de los objetivos propuestos y la vez el fortalecimiento de las expresiones lúdicas y culturales rescatando valores ancestrales. Un tercer concepto a tener presente será la convivencia, donde se propende generar espacios de interacción y de trabajo cooperativo fomentando el respeto por las diferencias y esto a la vez tendrá una influencia en las interacciones sociales y comportamentales. Nuestros adultos mayores muchos de ellos ya cesantes, necesitan estar activos, sentirse vivos; es por eso que se pensó en una cuarta categoría como es el tiempo libre y el ocio, que permita la realización de actividades desde la lúdica brindando oportunidad de participación, construcción y socialización en diferentes contextos. Otro aspecto que cobra importancia es el juego, como estrategia metodológica en los procesos de enseñanza aprendizaje, este es inherente al hombre y lo acompaña a lo largo de su existencia haciendo su vida más placentera. Finalmente es importante resaltar la promoción de la salud a través de la práctica de

actividades físicas encaminadas a lograr la recreación, el disfrute y mejorar las condiciones de salud facilitando así llevar una vida más placentera.

La propuesta artística desde la danza, puede ser una estrategia, que aporte a la convivencia y trascienda los espacios cotidianos. El proyecto, que se presenta está enfocado desde la expresión corporal, de modo que responda al desafío de transformar el entorno en el cual interactúan los adultos mayores. Que a partir de la danza adquiera las competencias necesarias para rescatar lo valioso de la memoria histórica y lo convierta en un elemento clave para generar procesos de perdón, reconciliación, participación y el respeto por las diferencias.

Lo anterior conlleva a desarrollar actividades dirigidas a mejorar el nivel de participación y creatividad, rescatar el interés por la parte cultural de nuestro territorio, descubriendo y afianzando sus habilidades para las actividades rítmico danzarias que fomenten el rescate de valores ancestrales por medio de los diferentes tipos de bailes folclóricos.

Partiendo de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024, (p.16) basados en la Organización Mundial de la Salud (2002) el envejecimiento activo es “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (Minsalud, 2015, pág. 16). En donde se resalta la importancia que tiene brindar a la población adulta mayor una mejor calidad de vida, potenciando en ellos la capacidad que tienen para participar no solo en actividades físicas sino también en los demás roles sociales, como lo son el campo de la economía, la política, sociales, culturales y espirituales. El ideal es que como miembros de la sociedad puedan seguir contribuyendo de forma activa a sus familias, comunidades, regiones y sociedades; lo que implica el desarrollo de fortalezas humanas: la auto-estima, resiliencia, satisfacción con la vida entre otros aspectos importantes.

Las políticas públicas están orientadas a garantizar un envejecimiento activo, promoviendo condiciones dignas para tener una vida larga, satisfactoria y saludable. Para el cumplimiento de lo anterior la ley 1276 de 2009, establece criterios de atención integral de las personas adultas mayores en los centros de vida o centros día

La política Pública de Envejecimiento y vejez, en el tercer eje temático: Envejecimiento activo, nos orienta a que las personas de 60 años o más, no sean vistas como una crisis social y económica, se fundamenta en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, busca fomentar estilos de vida saludable garantizando calidad de vida, promover espacios y entornos en donde la población colombiana supere los estereotipos de la vejez a través de la participación de las personas adultas mayores. Una de las metas de este eje es: “Programas de fomento a la actividad física en todas las etapas del curso de vida, implementados en los municipios del país, con ampliación de cobertura de programas de actividad física para personas adultas mayores, al año 2024” (Minsalud, 2015, pág. 34).

Considerando lo planteado anteriormente, lo que se desea con la propuesta es fortalecer la actividad física en ellos utilizando como medio lúdico la danza y el aprovechamiento del tiempo libre; en nuestra sociedad se puede evidenciar como a medida que la persona avanza en la edad, se va haciendo a un lado, discriminándolos en las diferentes actividades en las que antes se desempeñaban bien. En relación a lo anterior se hace necesario rescatar espacios que permitan ofrecer momentos más agradables y significativos para ellos y por ende para sus familias y la comunidad en la que viven.

Según como lo plantea Bernal & Gamba (2016) en su trabajo La Danza Como Herramienta Lúdica en el Aprovechamiento del Tiempo Libre:

La actividad lúdica permite fortalecer a nivel social el aumento de las posibilidades expresivas y comunicativas, mediante su práctica se puede incidir en la socialización del individuo, además del desarrollo de habilidades perceptivo-motoras, la creatividad, el aumento de las posibilidades expresivas y comunicativas y el fortalecimiento de la interacción entre los individuos. (Gamba, 2016, pág. 10)

Desde esta perspectiva, la danza es relevante para el ser humano ya que exige relacionarse con sus pares, es un medio fundamental dentro del desarrollo de la lúdica que le permite al individuo expresar ideas, sentimientos, emociones y vivencias de la cotidianidad.

Según Vásquez Gil (2005):

la principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento está en evitar la pérdida de actividad física que ocurre con la edad y crear opciones y estilos de vida que proporcionen al adulto mayor un bienestar, una mejor salud y desde luego una calidad de vida más interesante. (Gil, 2005, pág. 83)

Teniendo en cuenta el anterior planteamiento vemos lo pertinente de la propuesta, fortaleciendo la práctica motriz, mejorando la seguridad y confianza en sí mismo, además se contribuye en la reducción del riesgo de padecer algún tipo de enfermedad o mediar las ya existentes. La actividad física regular y más aquellas que generan disfrute son indispensables para preservar la capacidad funcional del adulto mayor.

Ahora bien, después de mirar algunos aspectos a tener en cuenta en el trabajo con el adulto mayor, incluyendo las políticas públicas y algunas herramientas, es necesario profundizar un poco sobre el concepto de lúdica, como herramienta para fortalecer procesos en diferentes grupos etarios donde el adulto mayor no es la excepción.

Para comprender un poco el concepto de lúdica, es necesario tener presente aportes de algunos autores que nos dan un poco de claridad al respecto. (Jiménez, Dinello, & Alvarado, 2004) afirman que:

la lúdica como parte fundamental del desarrollo armónico humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida, y de relacionarse con ella en esos espacios donde se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas como el juego, la chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (p.15)

En este sentido es importante resaltar el valor de la lúdica en todos los contextos sociales, permitiendo abrir espacios para el conocimiento a partir de vivencias significativas que propendan a la vez por el bienestar de los individuos como principales actores. Es así como en esta propuesta se toman elementos importantes de la lúdica como es el juego, la danza, la música y la expresión corporal para intervenir una población altamente vulnerable como lo es el adulto mayor permitiéndoles a través de la lúdica vivir momentos importantes que dan sentido a su vida.

Se podría decir que la lúdica, la creatividad y el juego son conceptos fundamentales, que no pueden estar aislados, que se complementan entre sí una vez que están ligados al ser humano desde lo cultural. El juego por ejemplo es inherente al hombre, así como también éste tiene una estrecha relación con la música y ésta a la vez con la danza. “si con la música nos encontramos constantemente dentro de las fronteras del juego, esto mismo ocurre, sólo que, con mayor grado, con su hermana melliza la danza” (Huizinga, 1972, pág. 194)). Si bien las danzas son una expresión cultural, que acompaña al hombre desde sus tiempos primitivos, no hay que

desconocer todas aquellas formas y estilos lúdicos que permiten vivenciarlas en diferentes épocas y lugares y que de un modo u otro ésta es un modo de juego, que permite gozo, disfrute, aprovechamiento del tiempo libre y algo muy importante la conexión con el otro, permitiendo abrir espacios de comunicación e interacción de forma vivencial, dando significado a todo cuanto allí emerge entre los pares.

En esta propuesta el concepto de juego que cobra sentido será aquel elemento fundamental que sirve para divertirse, desligado de la competición pero que por el contrario aporta a la cooperación y la interacción social. (Ruiz, 2003) afirma: “el juego es un medio de desarrollo individual y colectivo necesario en todas las etapas de la vida” (p.9).

En este sentido entonces, se entiende el juego como algo que acompaña al ser humano prácticamente desde su nacimiento hasta que se es un adulto mayor y siempre que su posibilidad de movimiento se lo permita, por eso la importancia de generar propuestas encaminadas hacia la atención de los adultos mayores con el fin de garantizarles una vida más activa y por ende más placentera, aportando a la promoción de la salud, el aprovechamiento del tiempo libre y el sano esparcimiento, partiendo desde la lúdica y sus elementos fundamentales como son: el juego, la danza, la música y la expresión corporal.

Con respecto a la promoción de la salud, cabe resaltar que es la llamada carta de Ottawa quien la formaliza y la define como “el proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poderla mejorar “ citado por (Gil, 2005, pág. 68)

Partiendo de lo anterior cabe resaltar la importancia de una práctica regular de la actividad física dirigida y enfocada a mejorar las condiciones de vida de los sujetos, en este caso de los adultos mayores, teniendo en cuenta los múltiples beneficios que se pueden obtener de

ella. Esto es sustentado en un estudio brasileño denominado “promoción de la salud: Beneficios a través de la danza” donde se reafirmó que:

la danza es una herramienta importante en la búsqueda de una mejor salud, subrayando beneficios tales como: disminución del dolor, mejora de la autoestima y reducción en la timidez, aumento de la sensación de bienestar y capacidad de superación, mejora de las relaciones interpersonales (...) y aumento en el cuidado del cuerpo. (Foroni Andrade, 2015).

Cobra entonces gran importancia la propuesta “La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento. en el adulto mayor”, donde se pretende Fortalecer la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento, sensibilizando la promoción de la salud y la actividad física, teniendo como base la lúdica y sus diferentes manifestaciones

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

La presente propuesta tiene en cuenta para su desarrollo un enfoque cualitativo, donde se realiza una lectura del contexto en el cual interactúa el adulto mayor de la comunidad la Concentración en el municipio de Urrao; con el fin de recolectar datos importantes sobre las formas de vida, perspectivas y puntos de vista de los participantes, sus emociones, prioridades, experiencias, sus interacciones, significados y otros aspectos que acontecen en la vida del adulto mayor

El tipo de investigación está basado en la Investigación-acción; donde se estudia un contexto o grupo social y se investiga al mismo tiempo que se interviene; ya que el grupo a trabajar, tendrá una participación activa en el proceso, contribuyendo a la aplicación de estrategias y métodos para la posible solución de problemáticas observadas a nivel social. La investigación-acción permite la construcción del conocimiento por medio de la práctica.

El desarrollo de la propuesta dentro del tipo de investigación – acción se lleva a cabo con el apoyo de los participantes, quienes son los verdaderos y principales conocedores de sus necesidades, de todo aquel problema o dificultad que los aqueja y que, con la implementación de la estrategia se pueda resolver o por lo menos mitigar, teniendo en cuenta los conocimientos prácticos, vivencias y habilidades de los participantes, al igual que el compromiso, la capacidad de escucha y de diálogo del investigador.

3.2 Línea de investigación institucional

La línea de investigación en la cual se enmarca la propuesta es la de “Evaluación, aprendizaje y docencia”. Esta línea de investigación cobra importancia en el proyecto, pues

como docentes estamos llamados a reflexionar constantemente sobre nuestro quehacer, haciendo una evaluación constante no sólo de los procesos sino de todo aquello que ocurre alrededor de la comunidad educativa y que de una u otra forma puede intervenir en el aprendizaje y formación de nuestros educandos. A pesar que la población a intervenir en la propuesta son los adultos mayores, no se puede desconocer el impacto que puede tener en la población menor, pues el proyecto estará encaminado a fortalecer la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor, permitiendo que lleven una vida más activa y saludable.

3.3 Población y muestra

Esta propuesta cubre una población de adultos mayores entre los 60 y 75 años, pertenece a familias campesinas de la Comunidad la Concentración del municipio de Urrao, de bajos recursos económicos; la mayoría son adultos alegres, activos y dispuestos a dar lo mejor de sí para crear lazos de convivencia que ayuden a mejorar y transformar sus comunidades y dejar un legado a sus hijos y nietos. Con esta propuesta se pretende beneficiar a 25 adultos que desean participar de forma voluntaria.

Es de señalar que, esta población es de familias en su mayoría víctimas del conflicto armado y el desplazamiento forzoso.

3.4 Instrumentos de investigación

Dentro de las técnicas para recolectar información se tiene en cuenta la observación participante, encuesta (guía de entrevista no estructurada) anexo 1, planillas de asistencia, anexo 2, diarios de campo, anexo 3 y formato de evaluación de la estrategia, anexo 4. Estos instrumentos permitirán la realización del diagnóstico inicial, así como el posterior seguimiento y evaluación de la propuesta para valorar el impacto obtenido y el logro de los objetivos.

4. Estrategia de intervención

La propuesta aborda la danza como un instrumento para crear conciencia de la importancia de rescatar lo valioso de la memoria histórica, por medio de las diferentes expresiones lúdicas, se pueden generar espacios de intervención que ayudan a mitigar un poco las huellas dejadas por la violencia y a la vez fomentar el respeto, la autonomía, la tolerancia, la solidaridad y la integración, mejorando así la convivencia. Para la ejecución de la propuesta se tendrá en cuenta la cultura de la sociedad, el tiempo, los diferentes contextos, ya que muestran las particularidades de la vida cotidiana, vinculando al adulto mayor en la práctica de la danza.

figura 1.



Fuente: Propia

Tabla 1. Taller uno

Desarrollo de la propuesta	
Encargado: Luis Fernando Chavarriaga Montoya y Silvia Durango Urán	
Actividad	1. Ritmo - Tiempo 1 hora
<p>Descripción: Ejecución de diferentes formas de movimiento a partir de la imaginación. Exploración de las cualidades en relación con los estímulos sonoros. Memorizar y repetir ciertos esquemas rítmicos y percutidos en la sesión</p> <p>Desarrollo: Realizar calentamiento con el sonido de diferentes instrumentos sonoros siguiendo secuencias rítmicas. (15 minutos) Comunicar por medio del movimiento de su propio cuerpo y el de los compañeros diferentes sentimientos (alegría, enojo, sorpresa, euforia y tristeza). (20 minutos) Coordinar en grupo diferentes movimientos al compás de los instrumentos sonoros. (20 minutos). Evaluación de la sesión. (5 minutos)</p>	

Tabla 2. Taller dos

Actividad	Introducción a la danza – tiempo 1 hora 30 minutos
<p>Parte inicial: Duración - 30 minutos - Actividad: Cuenta qué tipo de danza conoces Presentación de la actividad y establecimiento de acuerdos. Se establecen varios acuerdos para la sesión como: disposición frente a la actividad, escucha y participación activa en las diversas actividades propuestas. Saberes Previos: los adultos por medio de un conversatorio narrarán experiencias de los bailes de su juventud y de sus padres cuando ellos eran niños</p> <p>Parte central- Carrusel de la danza. Duración 45 minutos Descripción: Los facilitadores organizaran el grupo de adultos en 4 equipos. Durante la actividad se les recuerda mantener el entusiasmo y la mejor disposición. Se dispondrán 4 espacios con diferentes ritmos musicales por los cuales rotarán los diferentes equipos bailando de manera libre y espontánea empleando un tiempo máximo de 10 minutos</p> <p>Parte final -- Actividad - Ejercicios de relajación y evaluación de la actividad -Duración 15 minutos Descripción: Se realizarán ejercicios de flexibilidad en parejas y ejercicios de control de respiración. Algunos de los participantes darán su opinión sobre ¿cómo se sintieron realizando la actividad?</p>	

Tabla 3. Taller tres

Actividad	Expresión - corporal – Tiempo 1 hora 10 minutos
<p>Parte inicial - Actividad Presentación de la actividad y calentamiento Duración 15 minutos Descripción: Se establecen acuerdos y se explica la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad a realizar</p> <p>Parte central - Actividad – ¿Qué expresiones manifestamos al bailar? Duración - 45 minutos Descripción: Por medio de una dinámica y un ritmo musical, representarán sonidos de animales y los imitarán en sus movimientos sin dejar perder el ritmo. Se les explicará la importancia de la expresión corporal en la práctica de la danza por medio de la proyección de un video. Se les pondrán varios ritmos musicales para que pongan en práctica lo observado en el video. Cada actividad tendrá una duración de 15 minutos</p> <p>Parte final – Actividad - Ejercicios de relajación y evaluación de la actividad - Duración 10 minutos. Descripción: Se realizarán ejercicios de flexibilidad individual y ejercicios de control de respiración. Algunos de los participantes darán su opinión sobre ¿cómo se sintieron realizando la actividad?</p>	

Tabla 4. Taller cuatro

Actividad	¿Cómo puedo bailar con los amigos? – Tiempo - 1 hora 30 minutos
<p>Parte inicial: Actividad - Presentación de la actividad y calentamiento - Duración 15 minutos Descripción: Se establecen los acuerdos para el desarrollo de la sesión y se realizan ejercicios de flexibilidad activa.</p> <p>Parte central: Actividad - Conocimiento y práctica de composiciones coreográficas en la danza – Duración 1 hora Descripción: Se les preguntará referente a los tipos de baile que conocen y si han practicado alguno. Se les orienta como es la postura y el movimiento del hombre y la mujer según el ritmo musical a través de la demostración de los facilitadores.</p>	

Dividir el grupo en dos, a cada uno se le asigna algunos ritmos musicales, los cuales deberán salir a bailar en un tiempo limitado a manera de concurso teniendo en cuenta la explicación; durante la actividad se realizan variantes en la forma de moverse (movimientos de: pierna, brazos, cabeza...)

Por último, se desplazarán en forma individual por todo el espacio bailando al ritmo de la música, en el momento que deje de sonar formarán en grupos alguna figura o realizarán algún gesto corporal orientado por el facilitador

Parte final: Actividad- ejercicios de relajación y evaluación- Duración: 15 minutos

Descripción: Se colocará un ritmo musical lento para hacer un momento de relajación; sentados en el suelo moverán una parte del cuerpo al ritmo de la música con los ojos cerrados permaneciendo en silencio.

Se escuchan algunas sugerencias por parte de los participantes.

Tabla 5. Taller cinco

Actividad	Montaje de coreografía- Tiempo 1 hora 30 minutos por mínimo 5 días
<p>Parte inicial: Actividad - Inducción al montaje de la coreografía- Duración 15 minutos</p> <p>Descripción: Se dividirá el grupo en dos, cada subgrupo formará un círculo. Un participante de cada grupo se coloca en el centro haciendo un movimiento concreto y repetitivo, siguiendo el ritmo de la música. Los que están en el círculo han de imitar los movimientos de quien está en el centro, cada cierto tiempo se relevará el que está en el centro. Posteriormente cada subgrupo elabora una secuencia de cuatro movimientos que el otro equipo deberá de repetir varias veces.</p> <p>Nota: la actividad de calentamiento varía en los diferentes días de ensayo realizando movimientos activos por medio de música o juegos.</p> <p>Parte central: Duración 1 hora</p> <p>Descripción: Inicialmente se colocarán los participantes en parejas, dejándolos que repasen los pasos trabajados en la sesión anterior. Después de varias canciones una pareja hará una demostración Posteriormente se realizará un montaje coreográfico, teniendo en cuenta las orientaciones de los facilitadores y las ideas de los participantes</p> <p>Nota: en la mayoría de las figuras se seguirá el siguiente procedimiento: primero demostración y práctica sin tener en cuenta el ritmo y el movimiento de los pies, segundo, demostración y práctica con el ritmo y el movimiento de los pies, pero sin música; tercero, con música. Finaliza enlazando con las demás figuras</p> <p>Parte final: Actividad- Ejercicios de relajación -Duración 15 minutos.</p> <p>Descripción: Los participantes se colocan en decúbito supino (boca arriba), separados unos de otros sin que pueda haber contacto físico entre ellos. Colocan los brazos a lo largo del cuerpo y se hace que estos se centren en sus diferentes partes: recorren su cuerpo mentalmente desde la cabeza hasta los pies.</p> <p>Nota: se harán variaciones utilizando técnicas de relajación, ejercicios de estiramiento individuales o en parejas durante el tiempo que dure el ensayo y la preparación del montaje de la danza.</p>	

Tabla 6. Taller seis

Actividad	Ante presentación de la danza –Tiempo 1 hora
<p>Parte inicial: Actividad – Calentamiento- Duración 20 minutos</p> <p>Descripción: Los participantes se colocan en decúbito supino (boca arriba), separados unos de otros sin que pueda haber contacto físico entre ellos. Colocan los brazos a lo largo del cuerpo y se hace que estos se centren en sus diferentes partes: recorren su cuerpo mentalmente desde la cabeza hasta los pies.</p>	

<p>Parte central: Actividad – presentación a los facilitadores- Duración 30 minutos Descripción: Se dará un espacio para repasar los pasos y la coreografía preparada en la sesión anterior. Después de dos canciones harán una demostración.</p> <p>Parte final: Actividad – evaluación de la actividad- Duración 10 minutos Descripción: Se darán las orientaciones necesarias para la presentación a partir de lo observado.</p>

Tabla 7. Taller siete

Actividad	Creación de coreografía propia –Tiempo 1 hora
<p>Parte inicial: Actividad – calentamiento- Duración 20 minutos Descripción: Realizarán el calentamiento bailando libremente por todo el espacio diferentes ritmos musicales</p> <p>Parte central: Actividad – creatividad de los adultos- Duración 30 minutos Descripción: Los participantes deberán realizar una coreografía musical propia. Para ello se colocarán en grupos de cuatro y máximo de ocho. Estos seguirán los pasos para crear una coreografía: elección de la música (se dejará total libertad para ello), selección de los movimientos (en ella los participantes tendrán que compaginarlos con la música) y organización de los movimientos en el espacio (composición) otro punto a tratar en la coreografía es el vestuario, del cual, naturalmente, también se ocupan ellos. Nota: los participantes tendrán varios días de ensayo de su coreografía</p> <p>Parte final: Actividad – Ejercicios de tensión- relajación Duración 10 minutos Descripción: Se realizarán ejercicios donde los participantes tensionan diferentes grupos musculares y luego los relajan de una manera consciente, sintiendo cada movimiento mientras tienen un buen control de la respiración, combinándolos con ejercicios de flexibilidad pasiva.</p>	

Tabla 8. Taller ocho

Actividad	Presentación de las danzas–Tiempo 1 hora 50 minutos
<p>Parte inicial: Actividad – Disposición del escenario y los participantes- Duración 1 hora Descripción: Se organizará el escenario y toda la logística requerida para la presentación Los participantes realizarán un ensayo previo.</p> <p>Parte central: Actividad – Puesta en escena - Duración 30 minutos Descripción: Se realizará una presentación en público, donde los adultos mayores mostrarán el fruto de su trabajo ante sus familiares y la comunidad en general. Allí se pondrá en escena la coreografía trabajada por los facilitadores al igual que la planteada por los adultos mayores.</p> <p>Parte final: Actividad – reconocimiento- Duración 20 minutos Descripción: Se realizará un reconocimiento público a los adultos mayores por su compromiso, dedicación, pero sobre todo por trabajar en el rescate de la memoria histórica y cultural y por dejar un legado a las futuras generaciones en pro del folclor en sus múltiples manifestaciones.</p>	

Se tendrán en cuenta los siguientes recursos:

Recurso físico: Salón y silletería

Recurso humano: Facilitadores y adultos mayores.

Recurso de material: Sonido, vestuarios, instrumentos musicales.

5. Conclusiones y recomendaciones

Con la propuesta se fortalece la capacidad física que aún tienen los adultos mayores en un rango de edad entre los 60 y 75 años, rescatando a la vez sus saberes en cuanto a la danza y bailes folclóricos de su región.

Brinda espacios de representaciones artísticas, en donde la lúdica será el eje facilitador de una serie de actividades que pondrá a prueba toda la capacidad que tiene el adulto mayor para expresar sentimientos, emociones, ideas, gustos y saberes por medio de la danza, a un público conformado por sus familiares y comunidad en la que interactúa.

Fortalece en el adulto la expresión corporal por medio del juego y la danza, como un medio de lenguaje sin palabras en donde se potencie la sana convivencia, el diálogo amable y la capacidad de sentirse libre y vivir momentos inolvidables en familia.

Ofrece al adulto mayor un espacio de ocio y sano esparcimiento a través del envejecimiento activo, recuperando la salud mental y corporal, además ser valorados y reconocidos por su familia, su comunidad y región.

Con la práctica de la danza, los adultos podrán vivenciar de una forma sana el ejercicio, el juego, la comunicación, e interacción entre ellos, permitiendo a la vez la promoción de la actividad física y de la salud con actividades prácticas.

Se hace necesario generar más propuestas de intervención donde se tenga en cuenta actividades lúdicas que se desarrollen a través movimientos corporales que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores dentro y fuera de su núcleo familiar, mejorando su calidad de vida.

Se deben adecuar espacios en las zonas rurales, para la práctica dancística con los adultos mayores, en donde tengan libertad de expresión y comodidad, además de escenarios para darse a conocer como un grupo que aporta al sano esparcimiento y entretenimiento.

Se pretende dar cumplimiento a la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024 en cuanto al envejecimiento activo en el grupo poblacional del adulto mayor de la comunidad la Concentración del municipio de Urrao, mejorando su calidad de vida.

Referencias

- Cifuentes, M. B. (2015). Arte, Discapacidad y Posconflicto en Colombia. *Eleuthera*, 131-140. Obtenido de Bocanegra-Cifuentes, Melvy ARTE, DISCAPACIDAD Y POSCONFLICTO EN COLOMBIA. Revista Eleuthera [en línea]. 2015, 12 (), 131-140 [fecha de Consulta 13 de Junio de 2021]. ISSN: 2011-4532. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=585961404007>
- Enrique Chaux,. (s.f.). ORIENTACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA CÁTEDRA DE LA PAZ EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS DE PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA DE COLOMBIA. Bogotá.
- Figuerola, H. V. (2020). *Arte y lúdica, ejes trasversales en el fortalecimiento de la sana convivencia*. Obtenido de https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2972/Bonilla_Hilda_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Foroni Andrade, L. R. (2015). PROMOÇÃO DA SAÚDE: BENEFÍCIOS ATRAVÉS DA DANÇA. *familia Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 231.
- Gamba, L. A. (Diciembre de 2016). *La Danza Como Herramienta Lúdica en el Aprovechamiento del Tiempo Libre*. Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1051/BarreraBernalLuzAdriana.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Germán Eduardo Moreno Martínez, Y. W. (2020). *PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN PACHO, CUNDINAMARCA*. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/2899/TESIS%20MORENOLAYA.pdf;jsessionid=DC92B95563E07F0AFAEDA96EE48F1F64?sequence=1>
- Gil, J. A. (2005). *Hacia una cultura física y deportiva*. Medellín: FEDELIAN.
- Gómez, A. R. (14 de diciembre de 2020). *Talleres “Actitud creativa del adulto mayor”: opción para la cooperación desde la atención primaria*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100203
- Huizinga, J. (1972). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza editorial.
- Jiménez, C. A., Dinello, R., & Alvarado, L. A. (2004). *recreación, lúdica y juego*. Bogotá: cooperativa editorial magisterio.
- Minsalud. (Agosto de 2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y vejez 2015-2024*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- ORTIZ, H. P. (Diciembre de 2019). *EL IMPACTO DE LOS PROGRAMAS EDUCATIVOS EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO, LA CALIDAD DE VIDA Y LA OCUPACIÓN HUMANA DE LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL “EL BOSQUE”*. Obtenido de

https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2532/Ortiz_Henry_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perea, L. M. (2017). *La lúdica en los procesos de convivencia en la educación para adultos y extra edad.*

Obtenido de

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1382/murillolibintong2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rebolledo, I. R. (4 de Febrero de 2019). *El juego de aquellos que juegan; reflexión acerca de la importancia del juego y su repercusión en la participación social.* Obtenido de

<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/c14/article/view/15013/14872>

Rojas, G. A. (Enero de 2019). *La danza folclórica en la promoción de costumbres y tradiciones culturales colombianas con adultos de la localidad de Bosa.* Obtenido de

<file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/UNIVERSIDAD%20LIBERTADORES/SEMINARIO%20DE%20PROYECTO%20II/ANTECEDENTES/La%20danza%20folcl%C3%B3rica%20en%20la%20promoci%C3%B3n%20de%20costumbres.pdf>

Ruiz, J. A. (2003). *Juegos de calle.* España: Wanceulen editorial deportiva S.L.

Anexos

Anexo 1. Guía para la entrevista no estructurada.

Preguntas	Posibles respuestas
¿Crees que es importante la actividad física para mejorar su salud?	
¿Practicas alguna actividad física?	
¿Haces parte de algún grupo de adulto mayor?	
¿Qué tipo de música te ha gustado escuchar y/o bailar?	
¿Te gustaría hacer parte del grupo de danzas?	
¿En tu grupo familiar te apoyan en tus decisiones?	
¿Crees que puede la danza, mejorar tu estilo de vida?	
¿Cómo puedes aportar desde la danza a la convivencia familiar y social?	

Anexo 2. Planilla de asistencia

Planilla de asistencia			
Nombre de la actividad:			
Responsables: Fecha:	Nombres y apellidos del adulto participante	N° de cédula	Firma

Anexo 3. Diario de campo

Fecha		
Lugar	Hora de inicio	Hora finalización
Participantes		
Actividad		
Desarrollo del evento		Palabras claves
Observaciones		

Anexo 4. Evaluación y/o Seguimiento

Nombre de la actividad:				
Criterios de valoración	Variables a observar	Si	No	A veces
Participación	Se nota interés por participar de las actividades. Aportan positivamente por medio de sugerencias para el mejoramiento Facilitan el trabajo en equipo			
Cooperación	Se ayudan entre sí para el logro de los objetivos Sugieren figuras coreográficas en el desarrollo de las actividades de forma colectiva			
Creatividad	Aportan soluciones para el desarrollo de las diferentes actividades propuestas por los facilitadores Domina las expresiones rítmicas básicas Tiene ajuste corporal en la práctica de la danza Explora la práctica de juegos rítmicos y de danza.			
Comunicación	Se expresan fácilmente por medio de la expresión corporal			

	<p>Tienen comunicación asertiva durante y después del desarrollo de las actividades</p> <p>Mejoran las relaciones a nivel grupal, familiar y social favoreciendo la convivencia</p>			
Respeto por las diferencias	<p>Acepta a los compañeros al realizar expresiones rítmicas.</p> <p>Respeto y acepta las normas convenidas para la práctica y la sana convivencia</p>			
Presentación	<p>Valora las creaciones de los compañeros como espectador y crítico.</p> <p>Realizan presentaciones limpias y agradables al público</p> <p>Demuestran su expresión corporal en el disfrute de cada presentación</p>			
Pertinencia	<p>Replican en sus hogares lo aprendido en los talleres prácticos como mejoramiento de la calidad de vida</p> <p>Tiene hábitos saludables durante y después de las prácticas</p>			