



## **ANDRAGODANZA.**

**Una experiencia educativa de didáctica educativa en la formación danzaria para los  
procesos de bienestar integral de adultos mayores 2020 - 2021**

**Sistematización de experiencia**

**Autora**

**Diana Maricela Cabrera Newton**

**Código: 11842219023**

**Coautora**

**Angelica Del Pilar Nieves Gil**

**Universidad Antonio Nariño**

Maestría en educación.

Facultad de Educación

Bogotá, Colombia

24 noviembre 2022



**ANDRAGODANZA.**

**Una experiencia educativa de didáctica educativa en la formación danzaria para los  
procesos de bienestar integral de adultos mayores 2020 - 2021**

**Sistematización de experiencia**

**Diana Maricela Cabrera Newton**

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:  
**Maestra en educación**

Directora:

Docente Investigadora: Angelica Del Pilar Nieves Gil

Línea de Investigación:  
Educación artística.

**Universidad Antonio Nariño**

Maestría en educación

Facultad de educación

Bogotá, Colombia

24 noviembre 2022

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

4.9

El trabajo de grado titulado

ANDRAGODANZA.

Una experiencia educativa de didáctica educativa en la formación danzaria para los procesos de bienestar integral de adultos mayores 2020 – 2021.

Cumple con los requisitos para optar

Al título de: Maestra en educación.

Angélica del Pilar Nieves Gil

---

Firma del Tutor

Paula Loreto Acuña Magdalena

---

Firma Jurado

Edwin Rodríguez Ramírez

---

Firma Jurado

Bogotá, 24 noviembre 2022.

## **Agradecimientos**

En mi calidad de maestra, artista y educadora quiero agradecer principalmente a la vida, a mi madre María Alejandra Newton, a mi hermano Brayan Lancheros, a mis maravillosos hijos Danny Rubio y Naiara Rubio y a mi familia por el apoyo, la comprensión y su ayuda incondicional en este proceso, al grupo de adulto mayor “Danzando con Alegría” quienes participaron de este proceso social, educativo y artístico. Así mismo, agradecer al equipo de docentes investigadores de la Maestría. Esta investigación agradece a todos los educadores artísticos que centran su atención en el adulto mayor.

## Contenido

Agradecimientos .....	3
Resumen .....	7
ABSTRACT .....	8
Introducción .....	9
Referentes Teóricos Y Conceptuales.....	14
Metodología.....	18
1. El punto de partida: la experiencia .....	18
2. Formular un plan de sistematización .....	19
3. La recuperación del proceso vivido .....	19
4. Las reflexiones de fondo .....	21
Tabla 1: Técnicas de análisis. ....	22
4.1. La voz teórica desde los autores que la soportan:.....	22
Tabla 2: Marco teórico.....	22
4.2. La voz de la población: Testimonios escritos resultado de mapas kinéticos y somáticos, entrevistas y procesos de observación participante. ....	23
Tabla 3: Instrumentos de Técnicas Cualitativas 1.....	23
4.3. La voz de la sistematizadora, artista formadora de la experiencia.....	23
Tabla 4: Instrumentos de Técnicas Cualitativas 2.....	23
5. Los puntos de llegada .....	24
Discusión de resultados.....	24
C1. Didáctica de la danza.....	24
C2. Bienestar integral.....	25
C1.1. Didáctica disruptiva .....	26
C1.2. Experiencias previas .....	27
C2.1. Conocimiento del ser en el adulto mayor.....	28
C2.2. Emocionalidad, expresión desde la danza en el adulto mayor.....	30
C2.3. Reconocimiento social.....	32
Limitaciones y propuestas de futuras investigaciones.....	34
Conclusiones .....	34
Referencias bibliográficas.....	96

## Índice de tablas.

Tabla 1: Técnicas de análisis.....	22
Tabla 2: Marco teórico.....	22
Tabla 3: Instrumentos de Técnicas Cualitativas 1.....	23
Tabla 4: Instrumentos de Técnicas Cualitativas 2.....	23

## Índice de ilustraciones

<i>Ilustración 1: formato entrevista semiestructurada.....</i>	20
Ilustración 2: Formato entrevista semiestructurada 2.....	20
Ilustración 3: Escala de valoración.....	21
Ilustración 4: Tabla de valoración.....	21
Ilustración 5: Esquema de categorías establecidas.....	26
Ilustración 6: Descriptores asociados a la subcategoría “Didáctica disruptiva”.....	27
Ilustración 7 Descriptores experiencias previas.....	28
Ilustración 8: Descriptores conocimiento del ser.....	29
Ilustración 9: Descriptores “emocionalidad, expresión desde la danza en el adulto mayor” 1.....	31
Ilustración 10: Descriptores “emocionalidad, expresión desde la danza en el adulto mayor” 2.....	31
Ilustración 11: Descriptores “Reconocimiento social”.....	33

## Índice de anexos.

Anexo 1 fotografía ejercicio quien soy yo: Alia.....	37
Anexo 2 fotografía ejercicio quien soy yo: Betty.....	38
Anexo 3 fotografía ejercicio quien soy yo: Cecilia.....	38
Anexo 4 fotografía ejercicio quien soy yo: Flor.....	39
Anexo 5 fotografía ejercicio quien soy yo: Irene.....	39
Anexo 6 fotografía ejercicio quien soy yo: Luz Marina.....	40
Anexo 7 fotografía ejercicio quien soy yo: Martha Pulido.....	40
Anexo 8 fotografía ejercicio quien soy yo: Patricia.....	41
Anexo 9 fotografía ejercicio quien soy yo: Rosa Pulido.....	41
Anexo 10 Mapa Kinético: Alia.....	42
Anexo 11 Mapa Kinético: Cecilia.....	42
Anexo 12 Mapa Kinético: Flor.....	43
Anexo 13 Mapa Kinético: Betty.....	43
Anexo 14 Mapa Kinético: Irene.....	44
Anexo 15 Mapa Kinético: Luz Marina.....	44
Anexo 16 Mapa Kinético: Maide.....	45
Anexo 17 Mapa Kinético: Martha Pulido.....	45
Anexo 18 Mapa Kinético: Patricia.....	46
Anexo 19 Mapa Kinético: Rosa Pulido.....	46
Anexo 20 Mapa somático: Alía Chacón 1.....	47
Anexo 21 Mapa somático: Alía Chacón 2.....	47

Anexo 22 Mapa somático: Alía Chacón 3. ....	48
Anexo 23 Mapa somático: Irene Rodriguez. ....	49
Anexo 24 Mapa somático: Patricia Gonzalez. ....	50



## Resumen

El presente artículo da cuenta de la fundamentación, estructura, posibilidades y ventajas didácticas de implementar la formación danzaria como estrategia educativa artística flexible para la didáctica de la danza y su efecto en el bienestar integral del adulto mayor. Para ello, se plantea como propósito general la sistematización de la experiencia de formación en adultos mayores del grupo “Danzando con Alegría” desde la pregunta ¿Cómo contribuir a los procesos de fundamentación de la didáctica de la danza situada en el bienestar integral del adulto mayor? El marco de comprensión teórica que se utiliza se sirve de la declaración PRISMA, (*preferred reporting items for systematic reviews and meta-analysis*) y de la sistematización de experiencias como metodología de la investigación. En la recolección y análisis de información se utilizan los registros de observación participante, las entrevistas semiestructuradas, los mapas kinéticos y somáticos y las imágenes cartográficas con 30 integrantes del grupo de adultos mayores “Danzando con alegría” de la localidad séptima de Bosa en la ciudad Bogotá – Colombia, en un periodo de tiempo comprendido entre 2020 y 2021. Los resultados dan cuenta de una propuesta didáctica fundamentada en el constructo, nombrado como Andragodanza, que explica y presenta la importancia de la andragogía en la promoción del bienestar integral del adulto mayor y en las transformaciones en el ser integral. En esta investigación se aportan fundamentos teóricos en torno de las didácticas disruptivas en el proceso de formación artística danzaria y se configura la relación entre la didáctica de la danza, el bienestar integral y el conocimiento del ser en el adulto mayor.

**Palabras clave:** *andragogía; formación artística danzaria; ser integral; adultos mayores; didáctica de la danza*

**Andragodanza. An educational experience of artistic didactics in dance training for the integral welfare processes of older adults 2020 - 2021.**

**ABSTRACT**

This article reports on the rationale, structure, possibilities and didactic advantages of implementing dance training as a flexible artistic educational strategy for dance didactics and its effect on the integral wellbeing of older adults. For this, it is proposed as a general purpose to carry out the systematization of the training experience with older adults of the group "Danzando con Alegria" is made based on the question "How can we contribute to the processes of foundations of the didactics of dance situated in the integral well being of the older adult? The theoretical understanding framework used is based on the PRISMA statement (preferred reporting items for systematic reviews and meta-analysis) and the systematization of experiences as a research methodology. In the collection and analysis of information, the records of participant observation, semi-structured interviews, kinesthetic and somatic maps and cartographic images are used with 30 members of the group of older adults "Danzando con alegría" of the seventh locality of Bosa in the city of Bogotá - Colombia, in a period of time between 2020 and 2021. The results show a didactic proposal based on the construct, named as Andragodanza, which explains and presents the importance of andragogy in the promotion of the integral well being of the older adult and in the transformations in the integral being. This research, theoretical foundations are provided around disruptive didactics in the process of artistic dance training and the relationship between dance didactics, comprehensive well-being and knowledge of being in the elderly is configured.

**Keywords:** andragogy; artistic dance training; integral being; older adults; dance didactics

## Introducción

Este trabajo de grado se constituye en la culminación del proceso formativo de la maestría en Educación de la Universidad Antoni Nariño. La modalidad de este trabajo de grado es el Artículo de investigación, a través del diseño metodológico, sistematización de experiencias de Oscar Jara. Sus desarrollos, aportes, alcances, preguntas y proyecciones, tributan al crecimiento del Grupo de Investigación Didáctica de las Artes Escénicas y se inscribe en la Línea Pensamiento Profesoral.

Como parte del trabajo de esta línea, la presente sistematización El presente artículo da cuenta de la fundamentación, estructura, posibilidades y ventajas didácticas de implementar la formación danzaria como estrategia educativa artística flexible para la didáctica de la danza y su efecto en el bienestar integral del adulto mayor.

La importancia de esta sistematización radica en la propuesta didáctica fundamentada en el constructo, nombrado como Andragodanza, que explica y presenta la importancia de la andragogía en la promoción del bienestar integral del adulto mayor y en las transformaciones en el ser integral. En esta investigación se aportan fundamentos teóricos en torno de las didácticas disruptivas en el proceso de formación artística danzaria y se configura la relación entre la didáctica de la danza, el bienestar integral y el conocimiento del ser en el adulto mayor.

El lector encontrará la estructura de la sistematización desde la propuesta de Oscar Jara (2018), metodología implementada y presentada en la siguiente estructura: Metodología, referentes teóricos y conceptuales, puntos de llegada, discusión de resultados, reconstrucción del proceso vivido, la discusión de resultados, limitaciones y propuestas de futuras investigaciones, conclusiones, anexos (Reconstrucción del proceso vivido, mapas kinéticos, mapas somáticos, entrevistas) y referencias bibliográficas.

La experiencia educativa de formación artística danzaria que se presenta en este artículo, se desarrolla en la localidad séptima de Bosa, con un grupo de adultos mayores vinculados al programa Crea, del Instituto Distrital de las Artes – IDARTES de Bogotá – Colombia. Este programa surge de la necesidad para la formación ciudadana artística a lo largo de la vida desde tres líneas de acción: Arte en la escuela, Impulso y Converge. En este programa, en el Crea San Pablo, diversas comunidades conformadas por niños, niñas y adultos participan de talleres gratuitos de formación en danza, teatro, música, artes plásticas, artes audiovisuales, entre otras actividades propias de la formación artística. Esta investigación, sistematiza la experiencia de formación danzaria del grupo adulto mayor Danzando con Alegría, con el propósito de aportar a la fundamentación de la didáctica de la danza situada en el bienestar integral del adulto mayor, de igual modo construye una base teórica en torno a las posibilidades didácticas del trabajo de formación artística danzaria con adultos mayores, para ello se vale de la reconstrucción a profundidad la experiencia de formación danzaria. De esta manera logra la valoración de las transformaciones efectuadas en el Ser integral -adulto mayor- participe de la experiencia formativa.

Las bases epistemológicas y didácticas de esta investigación se centran en el constructo Andragodanza como horizonte de sentido, de comprensión y de acción de la experiencia del investigador como observador crítico, actor participante y andragogo en el grupo de adulto mayor. Su intención didáctica y su aporte creativo giran en torno de un mecanismo de bienestar integral humano desde el cuerpo, la corporalidad y la danza como dispositivo de participación, comunicación y formación.

Esta experiencia educativa de arte danzaria constituye, en clave la propuesta de (Olvera, 2022) una transformación en el orden didáctico y epistemológico que permite replantear las bases desde donde se piensa el proceso docente en términos de bienestar del adulto mayor y en especial ubica el danzar como una acción que se efectúa desde la multiplicidad y el devenir de los cuerpos danzantes.

Al considerar los antecedentes normativos y políticos de las ideas que aquí se presentan para promover el bienestar humano del adulto, es importante reconocer que existe la jurisprudencia de alcance constitucional en Colombia, en la ley 1151 de 2007 en la que se determina el desarrollo de la política de envejecimiento y vejez, como un compromiso del estado. En este desarrollo normativo se emiten recomendaciones

sobre la importancia del bienestar en el adulto mayor, el empleo, la salud, la nutrición, la vivienda, el trabajo, la economía y la educación (Ministerio de la Protección Social, 2007).

Así mismo, la Ley 1251 de 2008, toma como referente la Organización Mundial de la Salud - OMS, quien ha definido la salud como: un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, presentada en la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez. En esta Ley ofrece un marco de intervención a tener en cuenta en las personas de avanzada edad, entre los 60 y los 74 años, y entre los 75 y los 90 años, que para el estado se denominan viejas o ancianas, y los mayores de 90 años, grandes viejos o grandes longevos. En general a la persona mayor de 60 años se le denomina persona de la tercera edad.

En este mismo sentido, en los Lineamientos Generales del Sistema Distrital de Formación Artística de la Secretaría de Educación de Bogotá, se cimentan teóricamente los atributos conceptuales, que permiten esbozar posturas artísticas integrales, dentro de estas el arte danzaria, el desarrollo humano y la formación integral desde la experiencia humana, las prácticas de reconocimiento del cuerpo en el habitar del ser social humano.

De igual manera, la ley propone la protección de los derechos humanos de las personas mayores, asunto que involucra otros entes del estado como el Ministerio de Cultura, que en el proceso de sistematización es relevante, al ser una de las entidades encargadas en la creación de espacios que permiten el reconocimiento de las tradiciones, las costumbres y el saber popular, así como el fomento de las actividades culturales, artísticas y recreativas gratuitas para los adultos mayores, y en particular promueve transformar imaginarios sobre la vejez, superar los estereotipos y fomentar el envejecimiento activo, la construcción de una imagen positiva y saludable de las personas de 60 años o más, promover los derechos culturales de las personas adultas mayores y movilizar la solidaridad intergeneracional (Ministerio de Salud, 2015).

En el marco de esta sistematización de experiencia la propuesta didáctica Andragodanza, devino en constructo, constituyéndose así en un aporte teórico para el campo de la didáctica de la danza para adultos mayores. Este aporte responde a la necesidad de fomentar las prácticas artísticas y culturales que contribuyen al proceso de envejecimiento activo y permiten la construcción de una imagen autorreflexiva

desde la danza. Para ello, desde el proceso investigativo, se aborda la categoría de Andragogía siendo esta, el arte de la relación de enseñar – aprender con los adultos mayores (Adam, 1977), (Knowles, et al., 2001).

Una vez expuestos los referentes conceptuales centrales de esta investigación, se presenta la experiencia de formación sistematizada, en el marco de la formación artística de la línea Converge. En el año 2018 se da apertura a un grupo de adulto mayor, inicialmente en el género del tango, y a partir de 2019, debido al cambio de artista formador, este curso transita hacia la formación en danza folclórica, asunto que favorece el acercamiento a las expresiones culturales de los lugares de origen de sus participantes, dando espacio para que cada sujeto pueda narrar sus historias de vida, para este caso, sobre el empoderamiento de la mujer y su expresión desde el lenguaje corporal danzado.

Desde el lenguaje corporal, la corporalidad y la observación crítica del cuerpo del adulto mayor se puede evidenciar, en los años 2020 y 2021, que la emergencia del SARS-CoV-2, hizo visible el estado de abandono, vulnerabilidad y limitación física del adulto mayor. Además de los procesos normales que se presentan desde una perspectiva biológico-funcional y que dan cuenta de tres patrones de envejecimiento: el normal o usual, caracterizado por la inexistencia de patología biológica o mental; el óptimo o competente y saludable, que asocia un buen funcionamiento cognoscitivo y una adecuada capacidad física a una baja probabilidad de existencia de enfermedad y/o discapacidad y, el envejecimiento patológico que está determinado por presencia de enfermedad (Arango & Ruiz, s.f.).

En marzo del año 2020 se identificaron en Colombia los primeros casos por COVID-19 para ese entonces la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote como una pandemia (Shultz, 2021), este año para todo el mundo estuvo cargado de incertidumbre, pero principalmente para los adultos mayores al formar parte de la población en condición de riesgo se vieron enfrentados a diferentes retos tanto personales, familiares y sociales, experimentando el aislamiento y la soledad durante el confinamiento.

En el plano de realización personal y de lograr su proyecto de vida, algunos de los adultos mayores no tienen la oportunidad de hacer algo distinto a lo que la familia o la sociedad contempla para ellos o les impone, se mantienen en la misma rutina en

función del paso del tiempo respecto al trabajo, las labores domésticas, el cuidado de la familia y solo hasta esta etapa de envejecimiento tienen la oportunidad de acercarse a otras prácticas que les permiten sentir que cumplen las metas o sueños truncados. Es en esta experiencia de formación danzaria en donde los adultos mayores han tenido la posibilidad de participar de procesos artísticos que promueven la transformación de estereotipos de la sociedad frente al adulto mayor, al fomentar la visibilidad de sus vivencias, el abordaje de sus emociones y el relato de sus experiencias de vida (DANE, 2021).

Este tipo de situaciones que acontecen con los adultos mayores no se pueden generalizar, sin embargo permite entender la fragilidad de la vida y conducen al cuestionamiento sobre la importancia que tiene para el adulto mayor, poder realizar prácticas que convoquen la reactivación de su Ser desde su cuerpo. La investigadora Paola Baldión (2018, p, 124), basa su investigación de procesos gerogógicos en la comprensión de las artes como un hecho educativo y significativo en la persona adulta mayor, establece entonces una conexión metodológica y didáctica basada en las artes que impulsan a mejorar el saber ser, el saber hacer y el saber convivir, con el fin de envejecer autónoma y participativamente. La importancia de abordar el bienestar integral en este proceso de sistematización se sitúa en el cómo la danza influye de manera positiva en cada uno de los aspectos constitutivos del adulto mayor, entendiéndolo desde la homeostasis (Cannon, 1941) y (Ganong, 2010) como la forma de mantener y regular el equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo, pero especialmente en sus estados emocionales, afectivos, corporales y mentales.

En este punto es posible hacer referencia a la entropía, un concepto que proviene de las ciencias naturales y que la sociología ha incorporado a las dinámicas sociales, (Bronowski, 1979). Una de esas fuerzas necesarias, emerge en la interacción de las diferentes edades, los adultos mayores, generan un conocimiento o cúmulo de experiencia que entran en diálogo disonante con los más jóvenes, pero que al lograr una comunicación asertiva se convierte en sabiduría, entendida como el balance (Palomino, 2020).

Una de las búsquedas a través de este proyecto, es generar un espacio, en el que los adultos mayores pertenecientes al proceso y a las prácticas formativas artísticas, logren descubrir la entropía, lo que en palabras de (Bronowski, 1979) refiere

a que las tensiones, los desbalances y caos social, manifestado en el abandono como seres sociales, logre transformarse en acciones que mejoren su calidad de vida, en este caso desde la danza, como estrategia de fomento del bienestar integral.

Esta investigación se ubicó en el paradigma crítico - social, desde un enfoque cualitativo, en la metodología sistematización de experiencia. Los resultados apuntan al reconocimiento social del adulto mayor desde la comprensión de su ser y de su emocionalidad, promoviendo la didáctica disruptiva y el bienestar integral desde la didáctica de la danza.

### **Referentes Teóricos Y Conceptuales**

La formación danzaria es la base para la propuesta didáctica Andragodanza, a partir de la consideración de tres principios básicos que según Comenio debe tener el desarrollo didáctico en un proceso de formación. El primer principio, la didáctica con el adulto mayor es técnica y arte, pues considera que las formas necesarias para generar el proceso de *enseñanza aprendizaje deben ser específicas*, como segundo principio, en las actividades con los adultos mayores se busca el *aprendizaje por parte de todos desde sus diferentes formas de aprender* y como tercer principio, se reconoce la eficacia en esta población de implementar procesos de formación danzaria desde el lenguaje corporal y la imagen del *ser social integral* (Comenio, 1998).

A partir de lo anterior, es de considerar que las propuestas didácticas deben velar por desarrollar espacios pertinentes que propicien el autorreconocimiento y potencien en la sociedad la importancia vital que tienen los adultos mayores en la comunidad, como portadores de conocimiento en la construcción del tejido social. El arte posibilita redescubrir sus emociones, desarrollar su pensamiento y memoria y sobre todo buscar soluciones creativas a los conflictos que se presentan cotidianamente. Con esta relevancia, se promueve un sentido de vigencia para que desde su rol interactúen con sus semejantes y propicien momentos de análisis, diálogo, reflexión y desde allí, propongan nuevas formas de expresarse para demostrar que aún son útiles en la sociedad (Castillo, 2018).

Se puede entonces afirmar que la experiencia previa y el interés de estudio forman parte del proceso de aprendizaje para el adulto mayor, pues este se desarrolla



a través de una praxis fundamentada en los principios de horizontalidad que, según Adam (1997), en (Gutiérrez, Izarra, & Izarra, 2021):

El principio de horizontalidad debe entenderse como una relación entre iguales, como una relación compartida de actitudes, de responsabilidades y de compromisos hacia logros y resultados exitosos”, como una acción intercambiable donde el facilitador y el participante se sitúan en igualdad de condiciones para proponer y alcanzar los objetivos, encontrando resultados convenientes para ambas partes basados en el respeto, el entendimiento, la comprensión y una comunicación asertiva entendiendo que se encuentran en igualdad. (p, 77).

Además del principio de horizontalidad, (Torres, et al, 2000), estima dos principios más: Participación y flexibilidad, en estos, se destaca la importancia de la enseñanza y aprendizaje del adulto mayor y como dentro del mismo proceso el facilitador, el participante juegan un papel importante a partir de sus experiencias previas.

El principio de participación complementa al principio de horizontalidad, la participación consiste entonces en dar, recibir y compartir algo en un mismo proyecto, buscando explicaciones a diferentes situaciones cotidianas como la susceptibilidad, el recelo, la competencia, entre otras que permitan frecuentemente revisar los fines, para poder cambiarlos o adaptarlos y así lograr mejores resultados (Ramos, Díaz, & Velásquez, 2019). En este proceso el principio de flexibilidad se caracteriza al entender que el participante, en este caso los adultos mayores, dentro de la comunidad cuentan con experiencias previas, así como responsabilidades, familiares, laborales y situaciones económicas diferentes, lo cual nos invita a la flexibilización tanto en los horarios como en los tiempos que tienen para la asimilación de los aprendizajes, que deberán estar ligados a sus propias capacidades, destrezas y aptitudes (Piña & Rodríguez, 2016).

En los procesos de formación para el adulto mayor, “la lúdica como elemento didáctico permite abordar el reconocimiento del individuo que piensa, siente y trasmite a través de sus dimensiones: Física, emocional, cognitiva, social y psicológica inherentes al ser humano”, así como lo plantea Raimundo (2006), lúdicamente y en sucesivos ensayos se aprende con alegría y libertad para crear, donde cada uno se afirma como sujeto, como protagonista de sus aprendizajes. A partir de la satisfacción

de descubrir, experimentar y elaborar conclusiones, conceptos o nuevas vías de comprensión se constituye la propedéutica del sujeto (Abreu, et al, 2017, pág. 27).

Desde el ámbito de la lúdica se concibe las inteligencias múltiples como las diferentes potencialidades que tienen los seres humanos y la relación con el aprendizaje, cabe destacar en este punto las inteligencias espacial, interpersonal, intrapersonal y cenestésico corporal. Esta última conexas directamente con las formas jugadas, con el aprendizaje sensorio-motriz, la psicomotricidad y todos los factores motores implícitos en la acción humana, entre ellos los relacionados con la educación física, el deporte, la recreación y desde allí el aprendizaje de otras acciones como lo son: los procesos matemáticos, de relación que se concatenan con la inteligencia emocional abordada también por (Goleman, 1996). Estas inteligencias en los adultos mayores permiten la relación con los otros aprendizajes, porque tienen un carácter inherente con los demás, de allí se desprende la inteligencia interpersonal, aquella relacionada con las relaciones que tenemos con nuestros grupos, nuestros compañeros, nuestra familia y la inteligencia intrapersonal directamente ligada con el reconocer nuestras propias capacidades, reflexionar, analizar y ser capaces de liberar (Gardner, 2001), ( vincular a los adultos mayores)

La lúdica se plantea exponiendo nuevas formas de aprender, según Jiménez (2005), no es una disciplina o una ciencia, y tampoco se remite estrictamente al juego, sino que es algo inherente al ser humano, capaz de transversalizar y dimensionar todo lo biológico, cultural, psicológico y social. Con los adultos mayores estas nuevas formas de aprender reconocen inteligencias como: La inteligencia lúdica e instintiva. De esta manera cada experiencia motiva al individuo a comprender su contexto y a participar, de un conocimiento que se proyecta desde su perspectiva psicológica y así puede manifestarlo, hacerlo trascendente a otros, desde sus propias herramientas.

Se incorporan los saberes inherentes a la kinesfera o espacio de desarrollo de las dinámicas motoras dancísticas propuestas por Laban y que componen la planimetría corporal donde se ejecuta la técnica desde los planos y ejes correspondientes. Comprensión fisiológica y cinética de las fases de la clase, desde el calentamiento, dinámica central y fase final de apropiación.

Por otro lado, podríamos hablar de cartografía vinculada al cuerpo (Martínez, 2015) y a la construcción de formas, “mapas” teniendo en cuenta dos vectores, el tiempo y el espacio que están en constante movimiento o pugna, tal como lo plantea Laban (1978), a partir de la observación de los cuerpos, construir una serie de códigos o convenciones para posteriormente crear coreografías o partituras, fáciles de reproducir por personas que no necesariamente cuentan con formación en danza, a partir de la kinesfera.

En su definición (IDARTES), una cartografía está relacionada con la elaboración y construcción de mapas, donde aparecen convenciones, límites definidos como fronteras, donde existen representaciones de lugares asociados a la topofilia, topofobia, topolatria, entre otras relaciones e interacciones, que las diferentes comunidades establecen con el territorio. Así mismo, existe una cartografía social, empleada como herramienta que permite, a partir de la construcción de mapas, encontrar nuevas formas de ver el territorio, las gráficas, los dibujos, y la intervención directa sobre el mapa, visibilizando problemáticas, rutas, necesidades y posibles soluciones.

En la ciencia y especialmente en la química la entropía se conoce como el estado de desorden molecular, pero que a su vez genera un balance, en la sociología puede explicar cómo esa serie de tensiones que surgen entre los seres humanos en las diversas comunidades y que como resultado se convierten en equilibrio social. En razón a lo anterior, la entropía comprendida desde la sociología, como la fuerza que producen los integrantes de una sociedad, genera desde un aparente caos un orden que contribuye al desarrollo de procesos de interrelación.

A partir de los argumentos expuestos, esta sistematización se ubica en la comprensión de los fenómenos artísticos y sociales más importantes en el estudio y análisis de la sensibilidad del Ser - Adulto Mayor - desde lo corpóreo, así como la contribución a los procesos de fundamentación de la didáctica de la danza, desde la andragogía como abordaje educativo, situada en el bienestar integral del adulto mayor.

Ahora bien, una didáctica diferenciada constituida por (lúdica, inteligencias, kinestésico, cinético), amplía las posibilidades de alcanzar la apropiación práctica del concepto de Bienestar integral ampliado, que al partir de la visión de cada ser humano

será diverso, sin embargo, podrá contemplar factores comunes que den cuenta de la percepción de bienestar. Por ejemplo, en términos de salud física y mental, la implementación de estrategias que influyan de forma significativa en el desarrollo de la experiencia de bienestar. Poder propiciar espacios de entretenimiento y aprendizaje dirigidos a la población mayor, que permitan a los adultos mayores percibir que aún son útiles y funcionales dentro de la sociedad (Ortiz & Castro, 2009).

### **Metodología**

Esta investigación se inscribe en el paradigma crítico - social desde una perspectiva cualitativa (Sampieri, 2018). Utiliza como metodología la sistematización de experiencias para la comprensión de la realidad y de generación de saber y conocimiento desde las prácticas artísticas del grupo de adultos mayores “Danzando con Alegría”. La población objeto de estudio, la ubicación espacial y temporal se precisan en un conjunto de 30 adultos mayores con edades entre 50 y 76 años, que participan del proceso didáctico del colectivo artístico Danzando con Alegría de la localidad séptima de Bosa entre los años 2020 y 2021.

El desarrollo de esta investigación está dividido en cinco tiempos de acuerdo con la propuesta de Oscar Jara: 1. El punto de partida: la experiencia 2. Formular un plan de sistematización. 3. La recuperación del proceso vivido. 4. Las reflexiones de fondo y 5. Los puntos de llegada (Jara, 2018).

#### **1. El punto de partida: la experiencia**

Se aborda un proceso de observación participante y crítica de un grupo de adultos mayores denominado “Danzando con alegría” para dar cuenta del proceso vivido a través de su reconstrucción. Este proceso de formación dio inicio dentro del programa ofertado por el IDARTES (Instituto Distrital de las Artes Idartes) con un grupo de adulto mayor quienes estaban interesados en tomar clases de tango, con los procesos de contratación manejados por la entidad se dio un cambio de artista formador y de género dancístico, el cual se fue desarrollando desde diferentes estrategias propuestas por la artista, que apuntaban a una transición desde las bases del tango al folclor.

## **2. Formular un plan de sistematización**


El proceso de sistematización se aborda en cinco momentos fundamentalmente: La participación de la investigadora en el proceso de formación como andragoga, la recuperación del proceso vivido, su historicidad, la planeación del objeto de la sistematización y las reflexiones de fondo.

## **3. La recuperación del proceso vivido**

El proceso de formación danzaria con adultos mayores tiene como punto de partida la experiencia, y desde ella emerge la pregunta que moviliza los ejes de la sistematización: ¿Cómo contribuir a los procesos de fundamentación de la didáctica de la danza situada en el bienestar integral del adulto mayor? en el grupo Danzando con Alegría. En el desarrollo de la investigación se parte del diseño de las actividades educativas basadas en didáctica danzaria, las cuales están diseñadas en tres momentos que se evidencian en: el planeamiento de las actividades didácticas, la experiencia de implementación y la evaluación.

En este sentido, el grupo de adulto mayor Danzando con Alegría describe a profundidad la experiencia de formación danzaria desde los ámbitos artístico, físico y social. Así mismo, da cuenta de las experiencias significativas dentro de la formación y su contribución a lo pedagógico, lo didáctico y lo identitario.

Para ello se da lugar a los registros de las experiencias a través de instrumentos de recolección de información tipo entrevistas semiestructuradas y mapas corporales que contribuyen a recoger la voz de los participantes, sus posturas y sus aprendizajes.

 <b>UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN</b> <b>MAESTRÍA EN EDUCACIÓN 2022</b>	<p>(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).</p> <p style="text-align: center;"><b>ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA</b></p> <p><i>ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Datos generales</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">Nombres: _____</td> </tr> <tr> <td>Edad: _____</td> <td colspan="3">Lugar y fecha de nacimiento: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Dirección y barrio: _____</td> <td colspan="2">Teléfono: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Estado civil: Viuda</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Con quién vive: _____</td> </tr> <tr> <td>Tiene hijos</td> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>Cuántos</td> </tr> <tr> <td>¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?</td> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Cuáles _____</td> </tr> <tr> <td colspan="4">¿Cuál es su principal dolencia?</td> </tr> <tr> <td>¿Ha tenido alguna cirugía?</td> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Cuáles _____</td> </tr> <tr> <td>¿Ha tenido alguna lesión?</td> <td>SI</td> <td>NO</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Cuáles _____</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Formación Académica</td> </tr> </tbody> </table>	Datos generales				Nombres: _____				Edad: _____	Lugar y fecha de nacimiento: _____			Dirección y barrio: _____		Teléfono: _____		Estado civil: Viuda				Con quién vive: _____				Tiene hijos	SI	NO	Cuántos	¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?	SI	NO	_____	Cuáles _____				¿Cuál es su principal dolencia?				¿Ha tenido alguna cirugía?	SI	NO	_____	Cuáles _____				¿Ha tenido alguna lesión?	SI	NO	_____	Cuáles _____				Formación Académica			
Datos generales																																																													
Nombres: _____																																																													
Edad: _____	Lugar y fecha de nacimiento: _____																																																												
Dirección y barrio: _____		Teléfono: _____																																																											
Estado civil: Viuda																																																													
Con quién vive: _____																																																													
Tiene hijos	SI	NO	Cuántos																																																										
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?	SI	NO	_____																																																										
Cuáles _____																																																													
¿Cuál es su principal dolencia?																																																													
¿Ha tenido alguna cirugía?	SI	NO	_____																																																										
Cuáles _____																																																													
¿Ha tenido alguna lesión?	SI	NO	_____																																																										
Cuáles _____																																																													
Formación Académica																																																													

**ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado *ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021*, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

**Ilustración 1: formato entrevista semiestructurada.**

<p>Primaria _____ Bachillerato _____ Técnica _____ Profesional _____ Ninguna de las anteriores _____</p> <p>Maneja un segundo idioma _____ SI _____ NO _____</p> <p>Cuál _____</p> <p style="text-align: center;"><b>PREGUNTAS</b></p> <p><b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaria del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría</i>.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo <i>Danzando con alegría</i>?</li> <li>2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social.</li> <li>3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo <i>Danzando con alegría</i> qué es o qué significa la danza para usted?</li> <li>4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?</li> <li>5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? ¿por qué?</li> <li>6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?</li> <li>7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿por qué y cómo?</li> <li>8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?</li> <li>10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.</li> <li>11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?</li> <li>12. La experiencia de formación en el grupo <i>Danzando con alegría</i> le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?</li> <li>13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?</li> <li>14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?</li> <li>15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?</li> <li>16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias</li> <li>17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hábleme de ellas?</li> <li>18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hábleme de ellas.</li> <li>19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?</li> </ol>
---	--

**Ilustración 2: Formato entrevista semiestructurada 2.**

Una vez se diseñadas las entrevistas semiestructuradas fueron puestas en consideración a tres maestros con experticia en la temática de enseñanza-aprendizaje en las didácticas de la danza con adulto mayor, se realizó el proceso de validación de los instrumentos, con la finalidad de corroborar la conveniencia de los mismos con el objetivo y los propósitos del estudio quienes contaron con una escala de valoración y un cuadro de valoración relacionados a continuación:

ESCALA DE VALORACIÓN	
Desacuerdo	1
Parcialmente de acuerdo	2
Totalmente de acuerdo	3
No aplica	N/A

**Ilustración 3: Escala de valoración.**

TABLA DE VALORACIÓN							
	La pregunta es clara	La pregunta conduce a conseguir información relevante para la investigación	La pregunta permite narrar o detallar la experiencia de la fuente, relacionada con los temas de la investigación	La pregunta permite la reflexión sobre el proceso vivido.	La pregunta guarda relación con las categorías de investigación	La pregunta contribuye al alcance de alguno de los objetivos específicos	Sugerencia respecto a la pregunta
Primera							
Segunda							
Tercera							
Cuarta							
Quinta							
Sexta							
Séptima							
Octava							
Novena							

**Ilustración 4: Tabla de valoración.**

Para la recolección de los datos corpóreos, se empleó la cartografía corporal, utilizando mapas kinéticos y somáticos a partir de la observación participante, la revisión de material audiovisual, aportado y aplicado por segmentos enmarcados en lo cualitativo desde técnicas biográficas (Valles, 2002).

#### **4. Las reflexiones de fondo**

Al tener en cuenta que la sistematización de experiencias es una forma de aprender y generar conocimiento desde las prácticas, su proceso se centra en el

análisis y reflexión del proceso vivido por los participantes del grupo de adultos mayores Danzando con Alegría para lograr una interpretación crítica de los aprendizajes. Para ello, se interpela la teoría a partir de la reflexión crítica. Una vez desarrollado el proceso de sistematización encontrar los puntos de llegada y comunicar los resultados.

El análisis e interpretación de la información se realizó mediante el método de triangulación como estrategia de investigación educativa, en el que se ponen en diálogo los datos obtenidos para tener una mayor calidad, validez y credibilidad (Aguilar & Barroso, 2015).

**Tabla 1: Técnicas de análisis.**

Técnicas de análisis	Triangulación Matriz de análisis de contenido. Proceso de interpretación crítica.
----------------------	--

Para analizar e interpretar las fuentes primarias y secundarias se utiliza el proceso de triangulación de información que tiene como horizonte de sentido un proceso de interpretación a tres voces, la voz de la teoría, la voz de los participantes y la voz del investigador (Aguilar & Barroso, 2015).

Estas voces están contenidas en el acervo documental y conceptual que sustenta los ejes de interpretación crítica y reflexiva de este trabajo, que, a su vez, constituyen las palabras claves y las temáticas asociadas a la conjunción Andragodanza desde las categorías Bienestar Integral y Didáctica de la Danza, por ello, en la siguiente tabla se puede observar los referentes teóricos empleados en la triangulación:

#### **4.1. La voz teórica desde los autores que la soportan:**

**Tabla 2: Marco teórico.**

Eje documentación	Referentes: la voz de la teoría
-------------------	---------------------------------



Andragogía	Knowles, 1978. Adam, 1977. Knowles, et al., 2001. Alcalá, 1997. Adam 1991. Gutiérrez, Izarra, & Izarra, 2021. Torres, et al, 2000. Ramos, Díaz, & Velásquez, 2019. Piña & Rodríguez, 2016. Baldión, 2018.
Marco legal	Ley 1151 de 2007. Ley 1251 de 2008. Lineamientos Generales del Sistema Distrital de Formación Artística. Secretaria Distrital de Educación, 2014. Política Nacional de Envejecimiento y Vejez. Ministerio de la Protección Social, 2007.
Bienestar integral	Gómez, et al., 2007. Ganong, 2010. Cannon, 1941. Palomino, 2020. Bronowski, 1979. Lopez, 1983
Didáctica	Raimundo, 2006. Gardner, 2001. Goleman, 1996. Jiménez, 2005. Gardner, 2016. Islas, 1995. Rubio, 2017. Martínez, 2015. Laban, 1950.
Marco metodológico	Jara, 2018. Shultz, et al., 2021. Valles, 2002

**4.2. La voz de la población: Testimonios escritos resultado de mapas kinéticos y somáticos, entrevistas y procesos de observación participante.**

**Tabla 3: Instrumentos de Técnicas Cualitativas 1.**

Eje instrumentos	Fuentes: la voz de los participantes
Técnicas cualitativas	Testimonios escritos. Entrevistas. Mapa somático. Mapa kinético. Observación participante.

**4.3. La voz de la sistematizadora, artista formadora de la experiencia.**

**Tabla 4: Instrumentos de Técnicas Cualitativas 2.**

Eje instrumentos	Fuentes: la voz de la artista formadora
------------------	---

Técnicas cualitativas	Bitácora. Observación participante.
-----------------------	-------------------------------------

## 5. Los puntos de llegada

La triangulación, condujo el proceso de interpretación hermenéutica de datos que mediante matrices de análisis de contenido organizan la información producto de narraciones corporales, historias de vida, relatos y entrevistas con el fin de identificar las fortalezas del proceso en investigación y desde allí poder aportar a la didáctica de la danza pensada para el bienestar integral de los adultos mayores.

### Discusión de resultados

El proceso de interpretación crítica se establece a partir de dos categorías de análisis: C1. Didáctica de la danza y C2. Bienestar integral.

#### C1. Didáctica de la danza

La didáctica de la danza es la forma de transmisión de conocimiento que implementa el mentor. Dentro de la didáctica se agrupa la diversidad metodológica, técnicas e instrumentos que el docente procura para fomentar el aprendizaje de sus estudiantes (Passano, 2011), de igual forma permite al educador conectar con el individuo de manera dinámica, si bien es cierto el espacio de interacción permite la expresión deliberada de movimientos corporales, pues cada quien expresa lo que el cuerpo le pide y permite. Estos procesos son guiados y orientados a un fin grupal o común, en el ejercicio aplicado en la muestra, se denota un orden creciente de actividades que implican movimiento y conexión tanto interior como exterior (Aguilar, 2011).

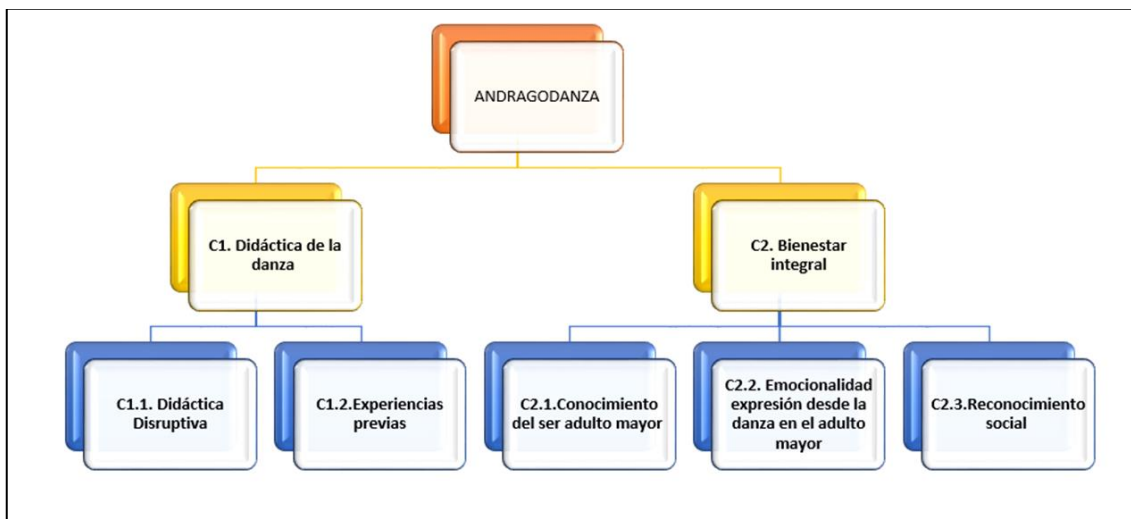
Mediante el conocimiento de cada uno de los asistentes al taller y al reconocer sus habilidades, fortalezas, debilidades, destrezas y estado físico, permite plantear metodologías orientadas al descubrimiento de sus posibilidades corporales mediante didácticas basadas en juegos corporales, estiramientos, ejercicios de reparación, ajustados al comportamiento etario y condiciones físicas, reconociendo, el espacio, entorno y cuerpo (Glinz, 2020).

## **C2. Bienestar integral**

Según (Barros, 1994), el concepto de Bienestar integral es amplio, pues depende de la visión de cada ser humano; sin embargo, hay factores que sí pueden dar cuenta de la percepción de bienestar. Por ejemplo, en términos de salud física y mental; por ende, la implementación de estrategias capaces de fortalecer la salud física y mental, influyen de forma significativa en el desarrollo de la experiencia de bienestar. Poder propiciar espacios de entretenimiento y aprendizaje dirigidos a la población mayor, permite que los adultos mayores perciban que aún son útiles y funcionales dentro de la sociedad. (Ortiz y Castro, 2009) mencionan que el bienestar integral de los adultos, está dado por varios factores y la autoestima hace parte de ello. En ese sentido, mencionan que los adultos mayores, requieren de actividades capaces de fortalecer el autoestima y la autoeficacia para conseguir el bienestar integral.

Así mismo los datos que arrojan los instrumentos de recolección de información muestran que el enfoque de bienestar integral pretende un equilibrio entre las actividades físicas, deportivas, artísticas y las diferentes formas de ejercitar la mente, integrando el bienestar físico en relación con la salud emocional, subjetiva, mental y social, para la comprensión de lo que se siente, se piensa, se percibe respecto a su vida (Gómez, et al., 2007). Así mismo, la actividad danzaria abre, en el adulto mayor, la posibilidad de crear desde los gestos de la corporalidad muchos mensajes alusivos al estado de bienestar.

En el siguiente esquema se pueden observar para mejor comprensión cada una de las categorías establecidas y a partir de ellas las subcategorías así:



**Ilustración 5: Esquema de categorías establecidas.**

En cuanto a la estructura planteada para el análisis de las categorías C1. Didáctica de la danza y C2. Bienestar integral, en el marco del estudio de la andragogía como base de la propuesta Andragodanza, se puede leer que cada categoría se desarrolla en el contexto de esta experiencia educativa con los adultos mayores desde las subcategorías C1.1. didáctica disruptiva, C1.2. experiencias previas, C2.1. Conocimiento del ser, C2.2. Emocionalidad, expresión desde la danza y C2.3. Reconocimiento social, que, a su vez, a través de los mapas somáticos y kinéticos y en las entrevistas, se observan directamente vinculadas con los siguientes descriptores asociados. Los descriptores se gestionaron desde el programa del software Nvivo, el cual permitió identificar desde el mapeo semántico las palabras que a su vez se convirtieron en descriptores asociados.

### ***C1.1. Didáctica disruptiva***

La didáctica disruptiva según (Ledo et al., 2019) hace referencia a procesos no convencionales que permiten las dinámicas de enseñanza aprendizaje en comunidades que no corresponden al promedio general de las prácticas comunes en educación, es decir, comunidades vulneradas, adultos en programas extraescolares, adultos mayores, entre otros. Es desde esta perspectiva que se propone un proceso aparentemente nuevo, denominado Andragodanza, con sus propias particularidades en donde prevalece el carácter emotivo, el desarrollo de habilidades, la lúdica, el conocimiento, el desarrollo de habilidades singulares.



**Ilustración 6: Descriptores asociados a la subcategoría “Didáctica disruptiva”.**

### **C1.2. Experiencias previas**

La observación participante permanente sobre la población que hace parte de este estudio permite evidenciar que el efecto de la danza en el adulto mayor tiene que ver directamente con una conexión interior, asociada a su historia de vida, y exterior colectiva, en el relacionamiento con los otros, la alteridad y resiliencia, independiente del nivel básico o avanzado en el que se practique. Por lo que, se evidencia, que la actividad grupal, aumenta los niveles de interacción y comunicación humana que mejoran los estados emocionales, comportamentales y actitudinales de los adultos mayores (Prada y Morales, 2021).



Desde los mapas somáticos y kinéticos se puede evidenciar que la danza llena de vida y mantiene activo al adulto mayor, porque promueve la convivencia, es decir, existe integralidad entre los aspectos interiores y exteriores del ser adulto mayor, los mismos, constituyen el bienestar y el balance, constituyen en un marco emocional placentero para la persona. El bienestar concatena con satisfacción las experiencias de vida, la alegría, la felicidad y la armonía dentro de la vivencia de relaciones interpersonales.

Descriptores asociados a la subcategoría “conocimiento del ser en el adulto mayor”



**Ilustración 8: Descriptores conocimiento del ser.**

Esta observación participante que se expresa en los instrumentos y en la interpretación del investigador se relaciona unívocamente con los aportes de Gloria María Castañeda, quien entorno del cuerpo y el conocimiento de sí mismo menciona que una persona, “es capaz de expresarse consigo mismo y de establecer una relación con su entorno, ya que toda persona se manifiesta a través de su presencia física y el contacto con el medio exterior lo establece desde su propia realidad corporal” (Castañeda, 2004, p.12)

En la corporalidad del adulto mayor se observa, contrastando experiencia y teoría, que el cuerpo aprende, vive en comunidad con otras personas que también se expresan con sus cuerpos, logra integrarse a otros lenguajes expresivos; según

Martha Uribe y Julio Castro: "se conoce a sí mismo y al mundo que le rodea a partir de su identidad corporal, por lo que un buen ajuste con el mundo, una buena calidad de vida exige antes, mantener relaciones armónicas con el propio cuerpo" (Castro, 1994:35).

## ***C2.2. Emocionalidad, expresión desde la danza en el adulto mayor***

La coyuntura global que deriva de la pandemia COVID – 19 coloca en la escena social y pública educativa brechas y fisuras en el sistema de educación en general y en particular la educación para toda la vida. En el caso de los adultos mayores, se presentan condiciones particulares en relación a su emocionalidad (tristeza, soledad, ansiedad, aburrimiento, bajo estado de ánimo), en algunos casos el deterioro de su salud física y psicológica, y la fractura de su bienestar social debido al aislamiento. En este panorama, la permanencia del vínculo con el proceso de formación danzaria, contribuye a la gestión de la emocionalidad, y funge como soporte para sobrellevar la emergencia.

Por ello, la relevancia e importancia de este estudio se acrecienta debido a que se ubica en el conjunto de vivencias que los participantes tienen en las actividades didácticas que muestran el mayor potencial de la Andragodanza como estímulo externo sobre la emocionalidad del adulto mayor. Es así como, se observa que existe una relación muy estrecha entre el entorno social de la experiencia y la expresión corporal. Los descriptores asociados a esta subcategoría se muestran fuertemente vinculados al lugar de la práctica danzaria como forma de propiciar movimiento, ejercicio, aligerar el estrés, mejorar la expresión y comunicación y alcanzar un cierto grado de bienestar en su condición emocional y social.





**Ilustración 9: Descriptores “emocionalidad, expresión desde la danza en el adulto mayor” 1.**



**Ilustración 10: Descriptores “emocionalidad, expresión desde la danza en el adulto mayor” 2.**

Los anteriores efectos de la danza en la emocionalidad del adulto mayor son aproximados conceptualmente desde la teoría, algunos autores, como Carmona, 2009

y Bisquera, 2006, quienes manifiestan que el bienestar emocional en la vejez se deriva de diferentes factores más allá de lo biológico, se trata de relaciones también sociales propiciadas en el compartir, la memoria social y las experiencias con los otros. Es por ello, que se resalta en el decálogo del bienestar de Bisquera, que a medida que las actividades danzarias se desarrollan en el grupo, afloran en nivel alto, medio y básico, de acuerdo con las entrevistas y mapas, los siguientes aspectos relacionados con la emocionalidad y el bienestar en el adulto mayor:

- **Nivel alto:** principalmente se evidencia que los adultos mayores mejoran su capacidad de autoestima y de reconocimiento de los sentimientos propios y habilidad para expresar y controlar sentimientos y emociones.
- **Nivel medio:** también se evidencia una actitud y pensamiento positivo, disposición a estar ocupado y ser más activo, empatía, desarrollar una personalidad sociable y extrovertida.
- **Nivel básico:** Ser capaz de tomar decisiones adecuadas, tener personalidad saludable, ser capaz de superar las dificultades y frustraciones y considerar la felicidad como prioridad.

### ***C2.3. Reconocimiento social***

En esta categoría se resalta la importancia de la práctica de la danza como una actividad sensible que contribuye con la recuperación del rol social del adulto mayor en un grupo o en una colectividad. Es por ello, que en los descriptores se relacionan los aspectos de posibilidad asociados a la identidad, lo estético y lo corporal.



**Ilustración 11: Descriptores “Reconocimiento social”**

Otros aspectos que hacen de esta subcategoría fundante o principal en los estudios con adultos mayores tienen que ver con las condiciones generalizables en las que está esta población en el contexto nacional. Se experimentan diferentes tipos de brecha que atraviesan su seguridad social, su bienestar, su subsistencia y la dificultad laboral, educativa y social de su rol. Toda esta problemática es enfrentada por la propuesta didáctica, Andragodanza, que no solamente alcanza un bienestar emocional social, sino que también presentan mecanismos concretos para devolver su dignidad, sus atributos sociales y culturales y un real conocimiento social que pasa por su familia, la comunidad y llega hasta su propia identidad.

El proceso de formación desde el campo de la danza, permite la incorporación de múltiples saberes referentes a los conocimientos de otras áreas, se puede destacar desde la enseñanza de la danza el desarrollo de las inteligencias múltiples (Gardner, 2016) para este caso: la inteligencia kinestésico corporal, inteligencia espacial, inteligencia musical y además la rítmica musical asociada al conteo de los tiempos y la apropiación de la categoría numérica en el cuerpo, la inteligencia matemática y la relación con el entorno, con los otros y consigo mismo desde la inteligencia interpersonal e intrapersonal la inteligencia emocional, la alteridad, la otredad y la empatía. En cuanto a las acciones, las técnicas dancísticas pueden citarse como instrumento las técnicas corporales dancísticas, (Islas, 1995) en que pueden involucrarse el aprendizaje y acercamiento a géneros dancísticos como las rítmicas antillanas y el proceso de compás de 2/4 para la exploración de ritmos colombianos,

rescatando el trabajo en equipo y desde los fundamentos kinestésicos de la danza inherentes a su acción técnica, (Rubio, 2017).

### **Limitaciones y propuestas de futuras investigaciones**

Se presenta una limitación muestral y poblacional en este tipo de estudios, por una parte, la experiencia sensible del arte en general y de la danza en particular, requiere abordajes metodológicos emergentes y posturas epistemológicas, pedagógicas y didácticas más cercanas a las artes, como lo puede ser la investigación en el tiempo presente. Sin embargo, estas entradas investigativas requieren una temporalidad mayor de observación participante, en el marco de un universo muestral más robusto, por lo anterior se presenta uno de los más grandes retos de la investigación en artes en esta época.

Por ello, se encuentra que en futuras investigaciones se recomienda integrar la interdisciplinariedad en los estudios del cuerpo, la corporalidad, la salud física y mental en relación con la danza desde lo educativo, lo didáctico y lo experiencial. Se abre una gran posibilidad de nuevas investigaciones sobre la incidencia de la danza en el bienestar del adulto mayor y los masivos problemas de ansiedad, memoria, soledad e inactividad laboral, profesional y humana en esta etapa de la vida.

En este mismo sentido, existe aún una marcada ausencia de estudios que amplíen las posibilidades didácticas de la danza en el habitar, estar y vivir bien del adulto mayor en contrastación, seguimiento y evaluación con las políticas públicas de los estados y gobiernos y el correspondiente impacto en el ser, desde las dimensiones cognitiva, corporal, socio-afectiva, comunicativa, estética y espiritual.

### **Conclusiones**

Los aportes principales de la sistematización de la experiencia de formación danzaria con el grupo adulto mayor Danzando con Alegría, se ubican en la construcción de una base teórica en torno a las posibilidades didácticas del proceso de formación artístico danzaria con un grupo de 30 adultos mayores, desde el proceso

que involucra la descripción a profundidad de la experiencia de formación danzaria y en la valoración de las transformaciones efectuadas en el ser integral adulto mayor.

Teniendo en cuenta la teoría y la voz de la población, la andragogía busca fomentar y promover el aprendizaje de nuevos conocimientos en la población mayor con el fin de superar los limitantes que tengan al momento de realizar una actividad en específico. Aplicar esta disciplina, implica capacitar a adultos en actividades que le permitan reconocer y potenciar sus habilidades. Por tanto, es importante que el maestro sea guía y oriente a personas que ya tienen saberes, enseñe a usarlos para ejecutar tareas específicas y sea capaz de generar dentro del espacio de aprendizaje, un ambiente que se torne cálido y humano con el fin de no estigmatizar ni juzgar a los adultos que se encuentren aprendiendo.

La entrevista semiestructurada y los relatos de vida muestran que la educación para adultos debe partir de experiencias, de situaciones vividas, las cuales generen un bienestar para ellos, es decir que dentro de la didáctica utilizada en este tipo de población es fundamental el interés y beneficio que se pueda generar en el individuo, y los participantes dan cuenta de esto pues según sus relatos la danza propicia pasión, liberación, expresión. Por tanto, no solo hablar de la danza en temas teóricos, sino el hecho de colocarlos a realizar los movimientos a equivocarse y volver a intentarlo le ha dado significado a la práctica artística dentro de esta población.

Esta experiencia de formación contribuyó a la fundamentación didáctica, situada en el bienestar del adulto mayor a través del desarrollo de competencias de tres tipos: biofísico, axiológico, comunicativo. En el aspecto biofísico kinético, es decir desde el trabajo de conciencia corporal, apropiación de los conceptos básicos de planimetría, morfología y fisiología directamente aplicadas a un trabajo que comprende y cuida el cuerpo. Además de los elementos técnicos rítmicos de la danza, que hacen referencia a los patrones de movimiento de tren superior, tren inferior y asociativos segmentarios de cada núcleo articular, los cuales están presentes en códigos dancísticos de las regiones colombianas. En la competencia axiológica, se incorpora la vivencia de los valores, la inteligencia socioemocional, el trabajo expresivo, el respeto, la alteridad, la convivencia, el trabajo colaborativo. En la competencia comunicativa desde el lenguaje no verbal, la comunicación asertiva desde el lenguaje corporal. Es importante explicar que esta competencia se compone de la argumentación, interpretación y la proposición como acciones desde el lenguaje cinético. Entonces se

argumenta con movimientos desde el cuerpo, la interpretación de las dinámicas cinéticas y la proposición de acciones dancísticas con los códigos básicos.

Esta parte del aprendizaje significativo y acciones colaborativas en donde los adultos mayores vivencian desde la alegría como factor emotivo, el disfrute y la participación que genera el conocimiento desde el cuerpo que danza. Las dinámicas didácticas van en progresión desde acciones simples a complejas, generando una apropiación de los conceptos cinéticos corporales.

Desde la práctica de formación artística con el grupo de adultos Danzando con alegría se involucran dinámicas y didácticas en la enseñanza-aprendizaje utilizando como herramienta la cartografía corporal, es importante y necesario, reflexionar acerca de conceptos, usos y finalidades de la cartografía, en diferentes áreas del conocimiento; en ese orden de ideas, resulta valioso establecer un foco de observación sobre el uso de la cartografía como un instrumento detonador de ejercicios creativos en las artes, particularmente en la danza.

Es posible afirmar, que los adultos mayores se benefician al realizar ejercicios y actividades lúdicas con regularidad, pues este hábito aplaza el deterioro físico que se da dentro del proceso de envejecimiento, en ocasiones producido por la inactividad. En consecuencia, la danza como una forma de actividad física se estima positivamente como un ejercicio dentro del proceso de formación regulado, siempre y cuando se tenga en cuenta las capacidades motrices de los adultos mayores (Lopez, 1983), es aquí donde la danza cobra sentido en los procesos de formación para el adulto mayor.

En la recuperación del proceso vivido es importante mencionar que desde una perspectiva didáctica se implementa un diseño de actividades mediadas por la virtualidad que superan las dificultades sociales que puede tener una conexión remota. En lo artístico, por ejemplo, se dedica más tiempo a las posturas corporales, en lo físico, a los relatos gráficos resultantes, dos aspectos que marcan una gran diferencia respecto a otras metodologías. En lo social, se resalta la importancia de la participación colectiva desde la integración de las múltiples miradas, que, desde sus vivencias, experiencias culturales, relaciones interpersonales y políticas, muestran la

realidad de un territorio, de una etapa de la vida y de unos actores con los que la educación para toda la vida aún tiene brechas por cerrar.

## Anexos

### 1.1.Reconstrucción del proceso vivido



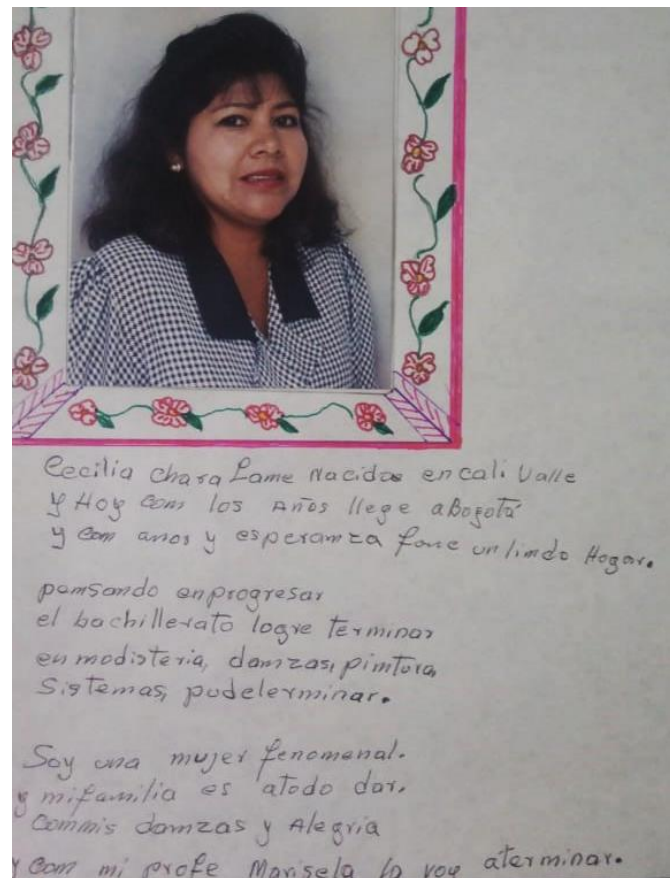
Anexo 1 fotografía ejercicio quien soy yo: Alia.

(Cabrerá, D. 2022). Proyecto "Andragodanza, taller quien soy yo" [Imagen]. Recuperado de: Archivo personal.



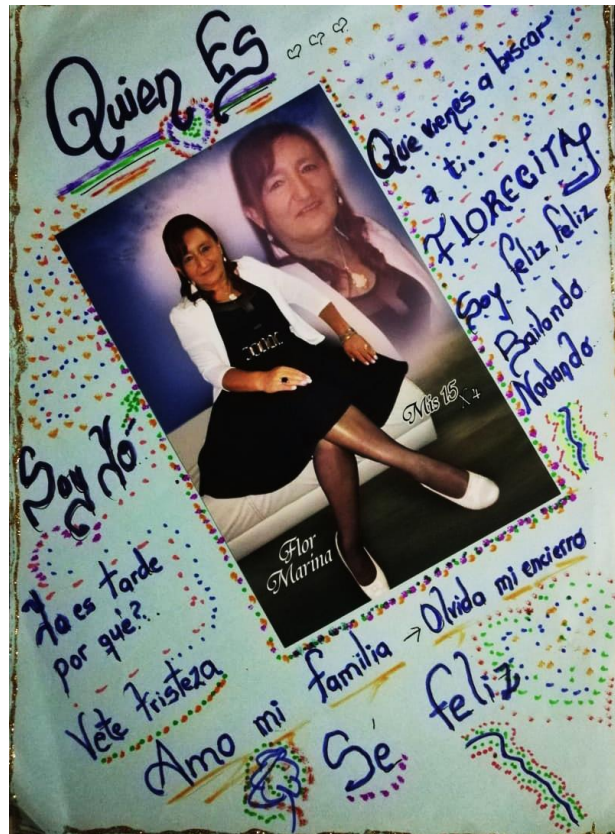


Anexo 2 fotografía ejercicio quien soy yo: Betty.

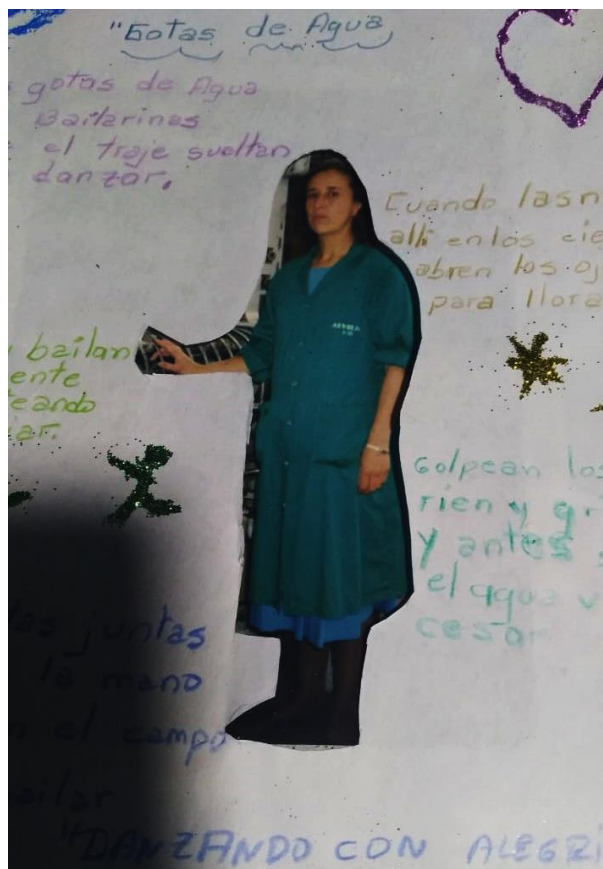


Anexo 3 fotografía ejercicio quien soy yo: Cecilia

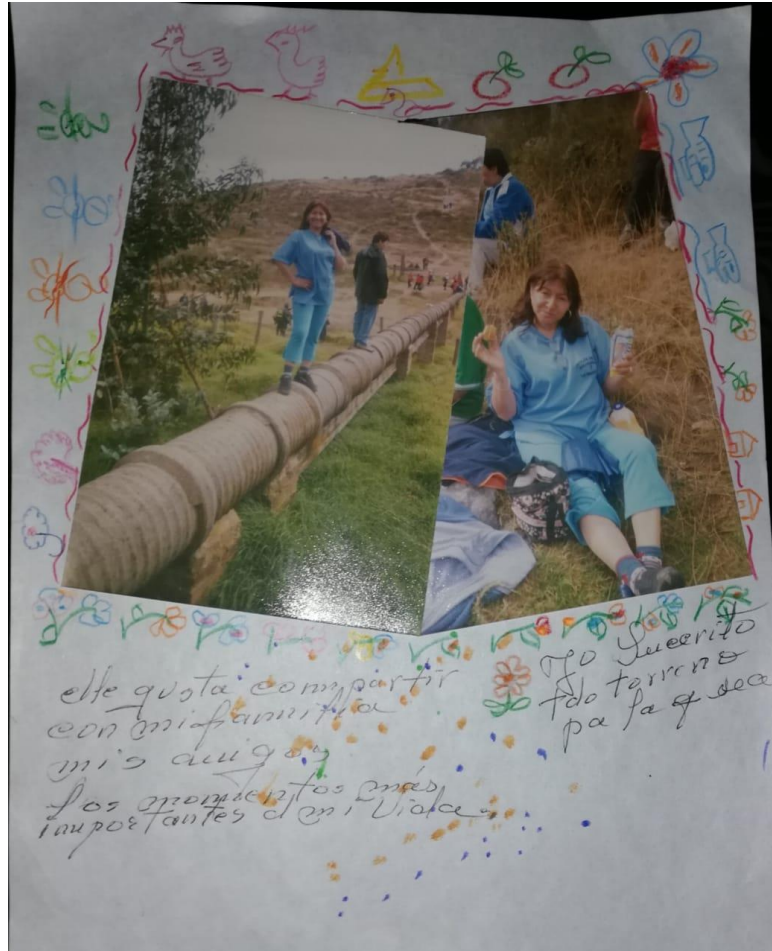




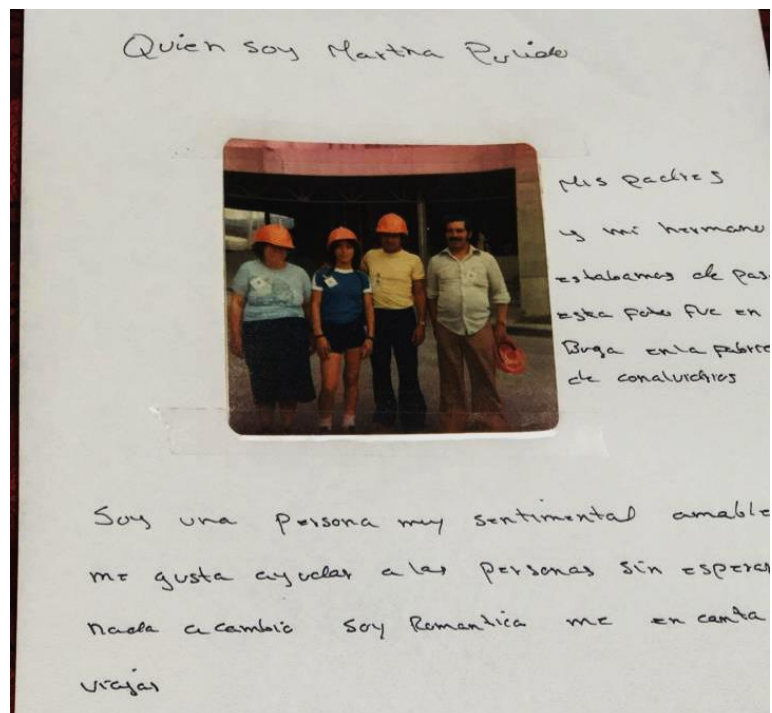
Anexo 4 fotografía ejercicio quien soy yo: Flor.



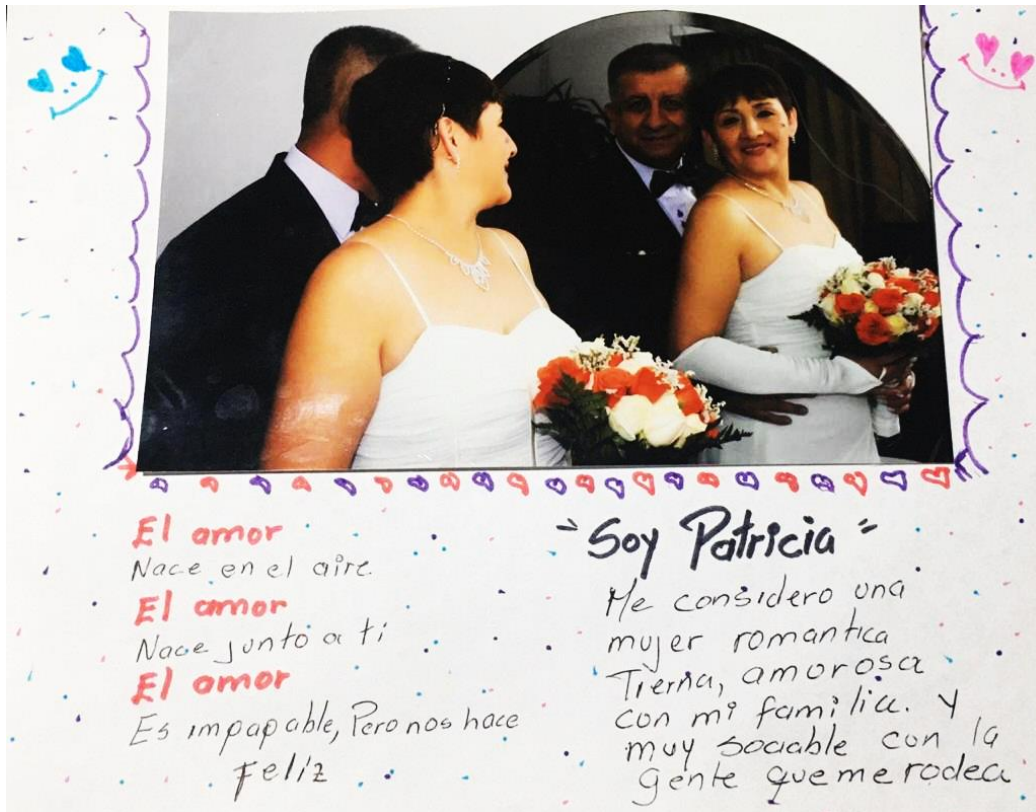
Anexo 5 fotografía ejercicio quien soy yo: Irene



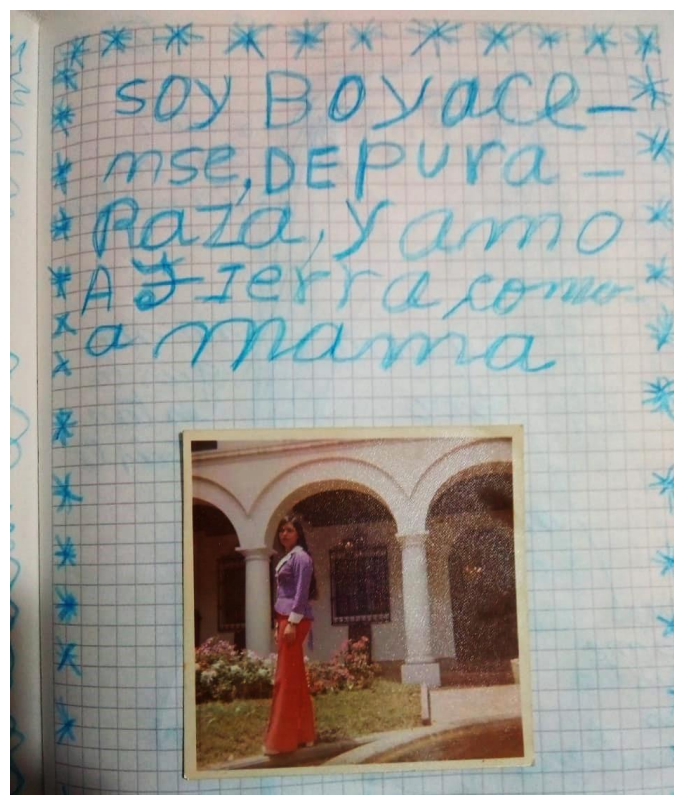
Anexo 6 fotografía ejercicio quien soy yo: Luz Marina



Anexo 7 fotografía ejercicio quien soy yo: Martha Pulido



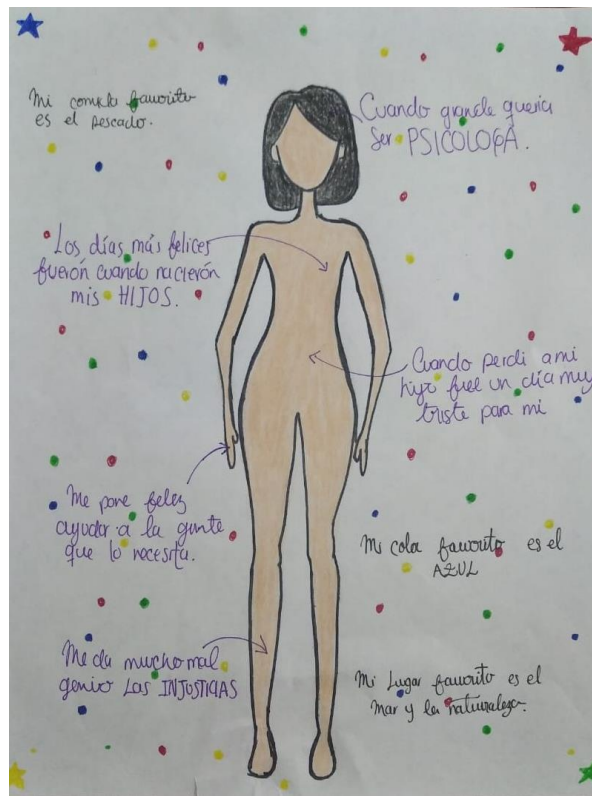
Anexo 8 fotografía ejercicio quien soy yo: Patricia



Anexo 9 fotografía ejercicio quien soy yo: Rosa Pulido



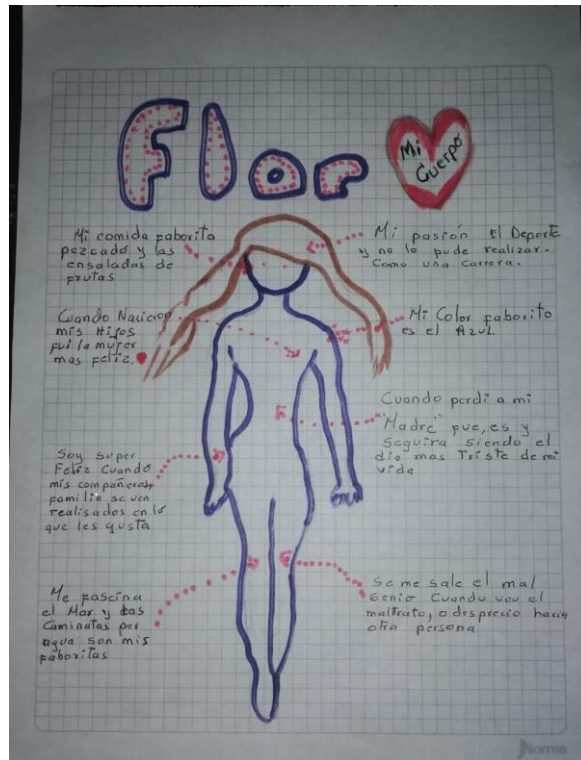
## 2. Mapas Kinéticos



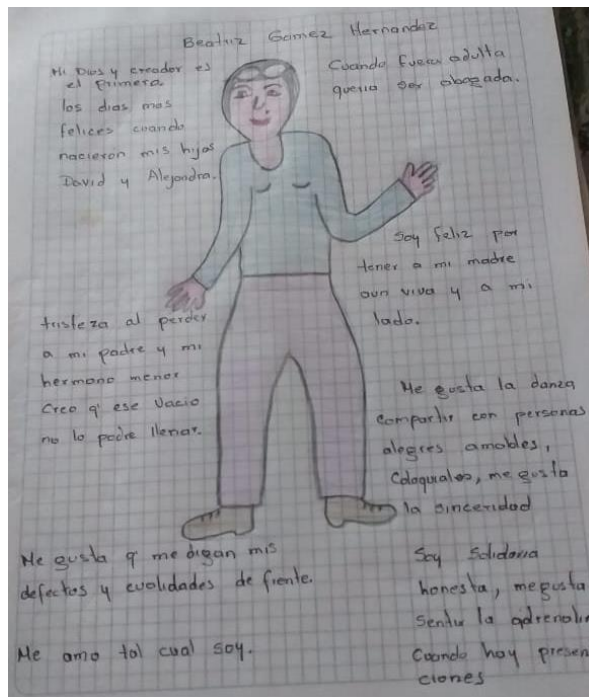
Anexo 10 Mapa Kinético: Alia



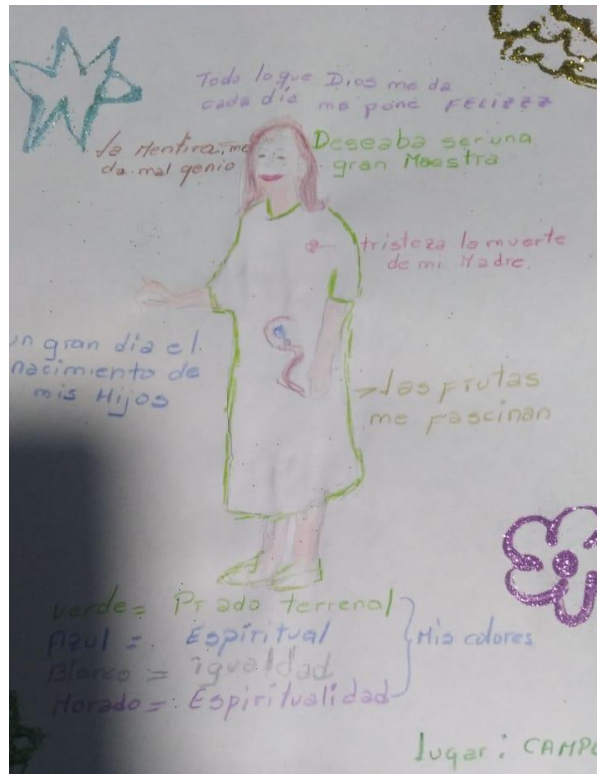
Anexo 11 Mapa Kinético: Cecilia



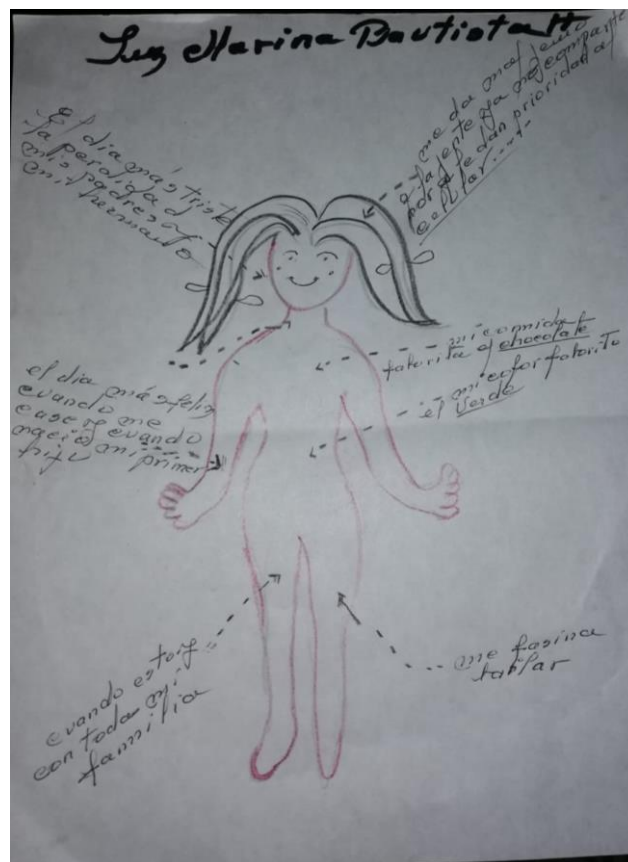
Anexo 12 Mapa Kinético: Flor.



Anexo 13 Mapa Kinético: Betty.



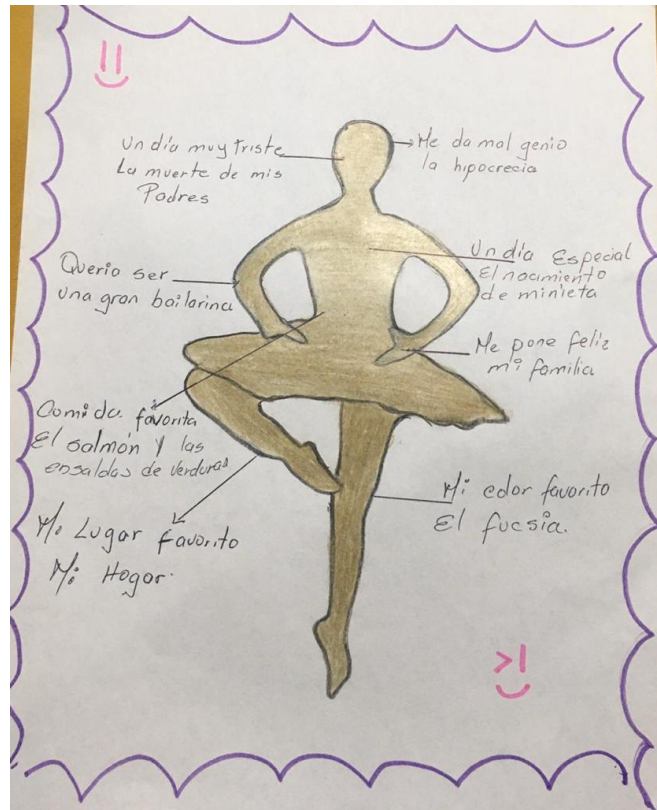
Anexo 14 Mapa Kinético: Irene.



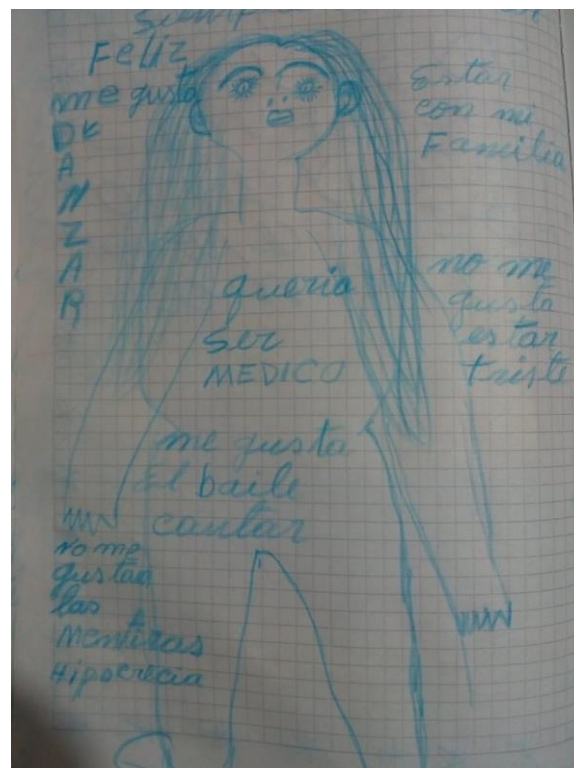
Anexo 15 Mapa Kinético: Luz Marina.







Anexo 18 Mapa Kinético: Patricia.



Anexo 19 Mapa Kinético: Rosa Pulido



### 3. Mapas somáticos



Anexo 20 Mapa somático: Alía Chacón 1.



Anexo 21 Mapa somático: Alía Chacón 2.

# Mi experiencia durante el aislamiento

## Personal

he sentido miedo de no saber que puede pasar en el futuro, muchas veces siento angustia, pero eso me ha hecho acercarme a Dios y creer que todo va estar mejor con ayuda de él.

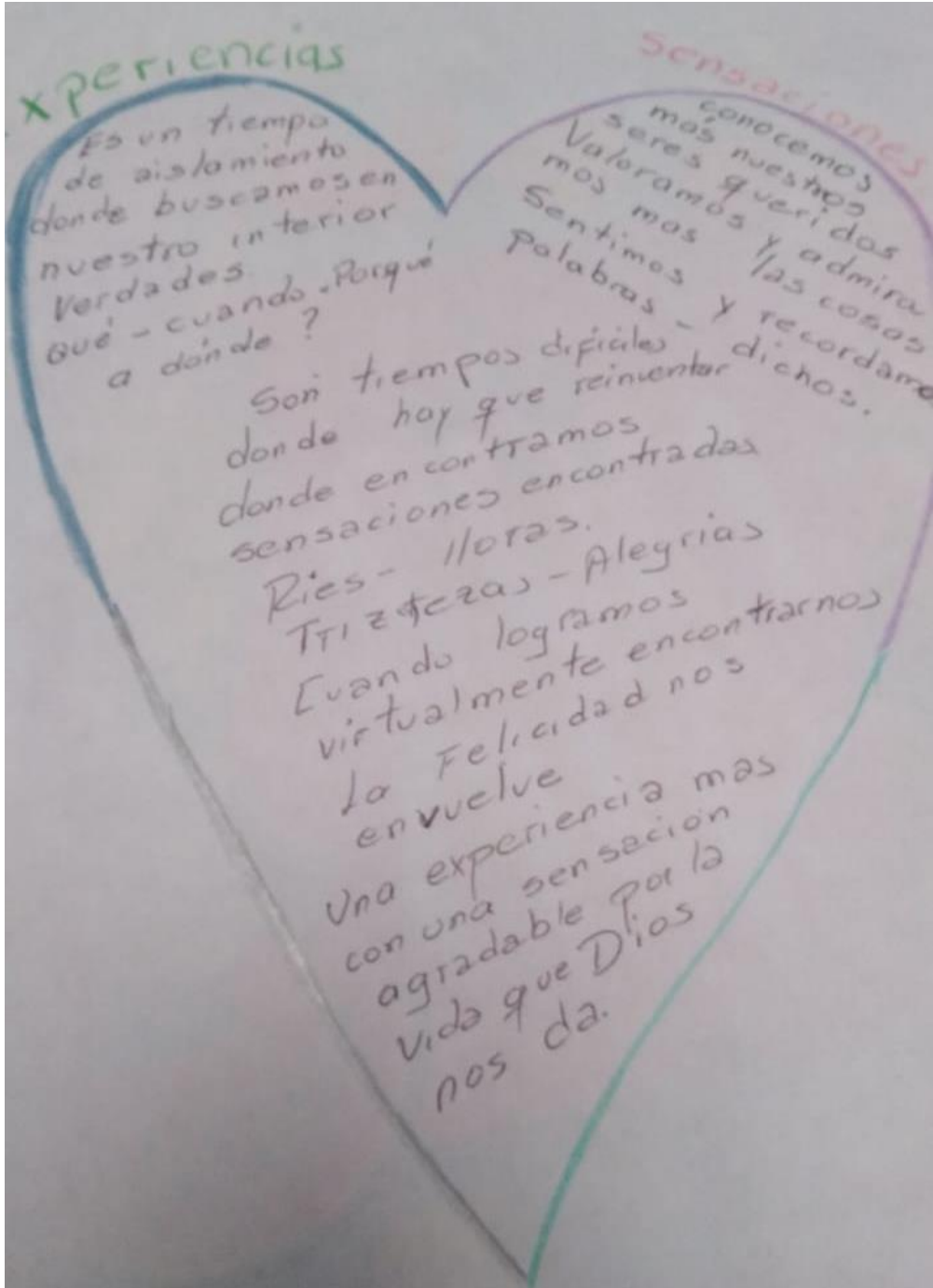
## Familiar

he aprendido a tener más paciencia con mis hijos, hemos compartido más tiempo que antes no habíamos podido hacer. Estamos más unidos y comprendimos que este es un momento para reflexionar el futuro y trabajar por un mundo mejor.

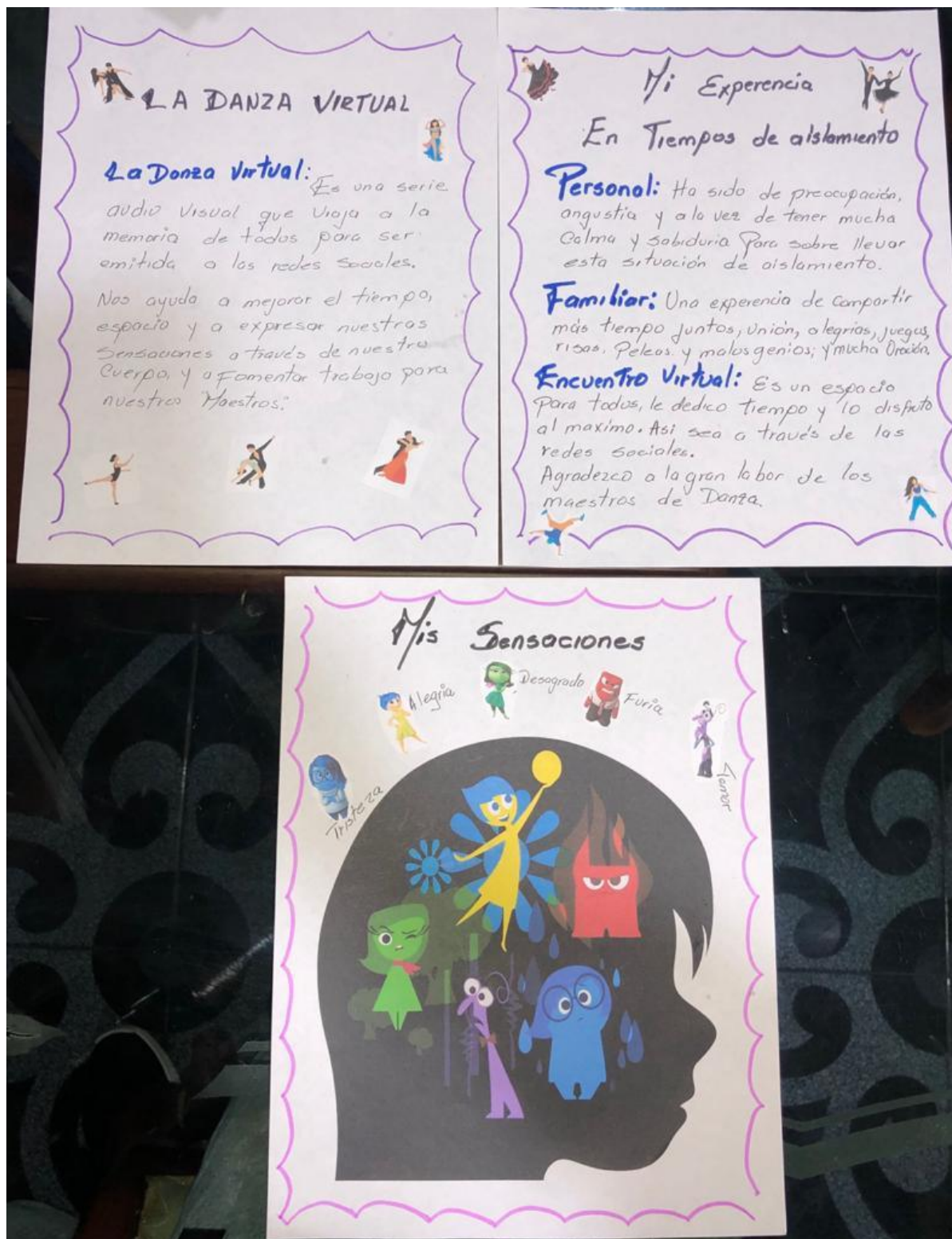
## Digitales

Nos ha ayudado a cambiar la rutina, ha mover nuestro cuerpo y compartir con nuestras compañeras aunque sea en clase virtual.

Alia Chacón



Anexo 23 Mapa somático: Irene Rodriguez.



Anexo 24 Mapa somático: Patricia Gonzalez

#### 4. Entrevistas transcritas

#### 4.1. Entrevista María Beatriz Gómez Hernández

##### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado **ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021**, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).

##### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

<b>ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Nombres: María Beatriz Gómez Hernández</b>	
Edad: 61	Lugar y fecha de nacimiento: 05/04/1961
Dirección y barrio: Carrera 78 j Bis # 65 f 69 sur Bosa la Amistad	Teléfono: 3208116251
Estado civil: Casada	
Con quién vive: Con el esposo, una hija y la nieta	
Tiene hijos	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Cuántos 2
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada? Cuáles <u>La tensión alta</u>	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
¿Cuál es su principal dolencia? <u>No tengo</u>	
¿Ha tenido alguna cirugía? Cuáles <u>Dos cesáreas, una histerectomía, una apéndice y una vesícula</u>	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
¿Ha tenido alguna lesión? Cuáles	SI <input type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Formación Académica</b>	
Primaria <input type="checkbox"/> Bachillerato <input checked="" type="checkbox"/> Técnica <input type="checkbox"/> Profesional <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores <input type="checkbox"/>	



Maneja un segundo idioma	SI ____	NO <u>X</u>
Cuál _____		
<b>PREGUNTAS</b>		
<p><b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaría del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría</i>.</b></p>		
<p>1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo <i>Danzando con alegría</i>?</p> <p>Haber primero porque uno estaba ahí sin hacer nada y como dicen que le duele acá, le duele allá, aquí para allá, aquí y en todo lado, bueno en este cuento de la danza uno sabe que tiene sus dos días de danzas entonces ya como esa ilusión, como esa alegría de ir, ósea ese es nuestro espacio, ese ósea entro a la sala de daza se me olvidan mis cosas y ahí soy yo, soy Betty, me expreso, me muevo, me rio, hablo, ósea es lo mío si, entonces uno, eso tiene uno que aprovecharlo porque, porque es lo mío, ósea yo con nadie, con mi esposo no lo puedo compartir igual como lo comparto con mis compañeras con mi profe si, que llamo la atención a si listo hay que cambiarlo hay que hacerlo, y a mí me fascina el día que es el de ir a danzas me fascina, porque el día que yo no voy algo me falta, algo, yo me siento como ese vacío que le falta a uno, entonces esto le da a uno vida, le da esa alegría, le da ese optimismo que uno quiere tener, complementa lo que dice a Patricia la comida, los climas todo es súper y que ahí uno saben que también yo me he dado cuenta, por ejemplo cuando ponen salsa, yo siento que a mí la sangre me llama si entienden, si eso pues a mí me gusta la salsa pero ya en este cuento, uy no es, uno sale cansado pero al mismo tiempo liberado</p>		
<p>2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social.</p> <p>Artístico y social</p> <p>Haber artísticamente pues chévere porque ya uno, ya no le da ese temor de presentarse, cierto, eso ya, ya uno es artista desde el momento que la primer vez que uno tiene una presentación ya somos artistas, ya no somos incógnitas, ya la gente nos conoce de una u otra forma, pero nos conoce, ósea por ejemplo ahorita que esta lo de la tecnología quien sabe en cuanto países nos conocen, uno no sabe, pero lo ya lo han visto, entonces ya somos artistas</p> <p>Físico</p> <p>Ha pues que esto ya es nuestro, si el cuerpo lo pide, le pide a uno esto de estar en movimiento, estar en unión con las compañeras y es que este grupo es tan chévere que podemos tener nuestras diferencias pero no nos sentamos en ellas, si no, decimos lo que queremos y ya se liberó de eso y uno mismo se exige, no es que usted exija, si no ya nos exigimos, porque ya usted nos dijo hay que hacerlo de tal forma, entonces con el simple hecho de decirme Betty, yo ya estoy diciendo ah lo estoy haciendo mal, hagámoslo mejor, complementa a Martha si porque es que haber, yo personalmente no lo escuche, pero una compañera que me dijo, que el profesor anterior había dicho es que el grupo de las abuelitas y ella se sintió mal, entonces en este grupo no son, es niñas, compañeras, chicas, bellas entonces se le sube el ego.</p>		
<p>3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo <i>Danzando con alegría</i> qué es o qué significa la danza para usted?</p> <p>Expresar lo que yo siento y que a la gente que me vea sienta lo que yo estoy haciendo, ósea como le explico reflejar la alegría que yo tengo ante la gente, eso es para mí arte, danza, es liberar, es amar es una de las formas también, muchas veces tenemos algo reprimido ahí y</p>		

no lo hemos podido expresar por eso, porque pensamos que x o y persona nos va decir usted porque está haciendo eso en cambio ya en la danza uno expresa lo que uno siente

4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?

Exigencia, si tú me exiges yo doy, si tú no me exiges yo no doy, el respeto, el amor porque eso es lo que usted nos ha dado a nosotras, porque tenga en cuenta que usted como maestra debe darse cuenta que hay mucha persona de las que llegamos ahí, digo llegamos que le falta mucho amor usted con ese abrazo o ese beso que usted nos da Uff, hablo por las que les falta ese amor y ese cariño, tenga en cuenta una cosa profe que el que exige ama, si usted no nos quisiera hagan lo que quieran, no pero usted quiere este grupo si, usted lo quiere por eso exige, da su esencia de lo que usted ha aprendido, no lo trasmite a nosotros con ese amor que usted tiene, chévere, una sola palabra súper ósea en esa palabra súper esta todo

5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? y ¿por qué?

La presentación, cuando uno se presenta esa adrenalina que uno siente al no presentarse al público, máximo, total

6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?

Sí, claro porque por ejemplo llega uno con un dolor físico y uno empieza a hacer los ejercicios, un ejemplo el dolor de espalda, hace uno ejercicio sale bien, ósea uno no, ósea es que uno piensa que el ejercicio diario cual es supuestamente barrer, planchar, cocinar, lavar la loza todo eso si supuestamente pero no, ese no es ejercicio, el ejercicio es eso que usted nos da, que uno llega con el dolor de espalda y usted nos hace ese ejercicio por ejemplo de acostarnos y relajarnos y x o y movimiento entonces ya uno hace ya estuvo bien, venga le digo lo que es martes y jueves relajada duermo toda la noche y cuando timbra el celular ya paso la noche tan rápido

7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿por qué y cómo?

Sí, claro, claro pues por lo mismo que estamos diciendo, pues porque uno llega con x o y problema o enfermedad y llegado allá es una terapia, se nos olvida salimos ya

8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?

Obvio que sí, porque pues no lo digo por mí pero yo he visto chicas, por ejemplo nuestra compañera no sabía bailar, ni se sabía mover, ni se sabía expresar y valla a ver una recochita como se mueve de bien y ya nosotras que vamos a bailar tal cosa, entonces ya nos relajamos y bailamos lo nuestro, el parejo lo tendrá que seguir a uno, pero ya uno no, no se cohíbe a no que este está bailando tal cosa, no ya uno baila como lo que nos han enseñado ya nos movemos y si uno por ejemplo tiene una confianza con las personas que uno esta ay venga enséñeme, entonces bueno haga así tal

9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?

### Físico

Movimientos bruscos que hay a veces que uno no puede hacer, si porque, pues porque uno por ejemplo a mí que me hicieron esa cirugía me dolió en mi corazón no haber ido a mis presentaciones, pero no ósea en salud

10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.

La confianza en uno mismo, ser tolerante, por eso le decía desde el principio que uno entra al salón de clase y a uno se le olvida todo ósea, uno entra y todo es igual, todas somos iguales, termina la clase y chao nos vemos

11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?

Uff yo sí, pero no lo puedo decir jajaja, voy a decirlo así por encimita, por ejemplo, en relación con la pareja uno ha cambiado, ósea ha progresado en cosas sí, obvio sí, claro entonces pues uno en ese sentido ha mejorado en eso, la danza me ayudado a mejorar en pareja claro que si mucho

12. ¿La experiencia de formación en el grupo Danzando con alegría le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?

Lo que dije anteriormente, la variedad de música hace que uno vibre que uno lo sienta, lo que yo dije la salsa, ósea yo siento como la sangre me hierve y eso, y el día que es salsa me la divierto me la gozo de entrada y salida pero me la divierto, dicen que tengo sangre negra no sé, porque los que tenemos cicatrización que loide venimos de negros, de descendencia negra, entonces yo tengo cicatrización que loide y yo siento eso, si me entiende y usted profe ha visto que yo me gozo la salsa, todo lo que es.

Profe le voy a hacer de pronto una pregunta usted misma responde, ha visto usted mujeres del grupo que entran todas "expresión de decaídas" y hoy día son derechas, expresan, les gusta, irradian esa alegría, irradian lo que aprenden sí o no, usted misma se ha dado cuenta, ha bueno entonces eso es lo que nosotros, que uno llega generalizo no, uno llega todo apachurrado y al transcurrir del tiempo ya uno, usted ya no debe ver la gente así /agachadas/, la ve así /derechas/, dijo usted misma grande

13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?

Si, si claro, todos en cómo le digo yo a la profe, que nos tratamos de poner todos de acuerdo para poder seguir el proceso si, puede uno ponerse de acuerdo con el vestuario, puede ponerse uno de acuerdo con la música y puede ponerse uno de acuerdo con la danza, entonces si estamos todos compaginados y todos nos hemos mezclado ahí, cuando nos llamamos la atención o nos llaman la atención uno trata de ponerle la lógica y si, si la estoy embarrando o no, no tienen la razón, pero las aceptamos, como ese llamado de atención no, porque como no somos perfectas, falta x o y persona, hay porque no vino tal persona, que le pasaría, por ejemplo Yaya nos hace un poquito de falta, porque, porque ella hacia parte del



grupo y aun todavía digo yo, mientras que hay gente nueva que ha llegado pero todavía no se ha compaginado a las que estamos desde hace tiempo

14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?

Social

Yo solamente he tenido un problema con una sola persona, del resto con todas súper bien, es que si todas tratamos de ser neutras y no involucramos muy adentro hacia nuestras compañeras, pero ya cuando se meten directamente con uno ya, de resto, a ver qué tal yo haber comentado lo que me hizo esta persona y que esta otra persona sienta, no pues, le he comentado a algunas y a la profe también le comente, pero de ahí no pasa ella nunca saluda, pero yo saludo, yo me despido pero ósea me resbala si saluda o no saluda, a mí de pronto me echaría a morir que Patricia no me saludara, oiga Patricia porque no me saludo o porque no se despidió

Físico

Bien claro eso todos los días nos compaginamos físicamente

Artístico

Bien también

15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?

A mí me dicen la bailarina jajaja, ahora como la llamamos la bailarina jajaja y entonces mi esposo poco sabe pues moverse, entonces le digo haga tal cosa y vamos a hacer tal otra bueno y entonces en ese si me lo bailo y me lo gozaoo y me lo tostao

16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias

Bien, claro si y que también de pronto, ósea generalizo el carácter de uno cambia yo pienso, ben ahora una ya no vive amargado ni aburrido, uno le pone como el swing a los problemas, le pone el swing a las cosas y no le pone tanto cuidado

17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hábleme de ellas?

No

18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hábleme de ellas.

Es obvio porque hace cinco años, ósea yo viví en la despensa siempre y yo me fui a vivir a la amistad hace trece años si, entonces yo estaba como muy, como ese aburrimiento, como muy diferente vivir toda la vida en mi barrio, prácticamente nacer acá tener mis amigas y todo y uno irse a un barrio nuevo, entonces siempre uno se siente como un poquito vacío, un poquito inestable si, y ya entrar a danzas y me encontré con un poco de amigas que años no nos veíamos no súper chévere, nos encontramos, recordamos viejos tiempos, no total, total ósea no, de pronto no me considere que era amargada siempre no, pero ahorita le pongo como más color a la cosa, tengo problemas, tengo necesidades pero no me enfoco mucho en ellos

si no trato como de lo que nos han enseñado, entonces uno liberar de eso, se libera, se libera, entonces ya hoy día las cosas las coge como deportivamente se puede decir y no ponerle como ese peso ahí no llegaron, sucedieron listo paso ya, entonces uno no se esclaviza, ni se entierra ahí no, pasaron, listo pasaron sigamos el camino, es que la diferencia de uno estar encerrado en una casa cocinando, lavando, mirando televisión, mirando la china, nene, llevándole la idea al marido y ya uno tener esta libertad, por favor 160 grados libres, ósea empezamos descubrir cosas de nosotros que no conocíamos y que nosotras a pesar de la edad que tenemos, tenemos mucho para dar y para mucho rato.

19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?

Muchas gracias mi bella porque usted ha sido una persona muy especial en nuestras vidas y espero que siga con nosotros muchos años, porque fue una persona que llego en el tiempo perfecto y a la hora perfecta y al lugar que tenía que llegar, fuera de ser nuestra maestra, nuestra guía artística es nuestra amiga porque yo pienso que sumercé tiene la edad de nuestros hijos, ósea no la vamos a ver como una persona x, no es más allegada a nosotros como nuestros hijos y que no tiene esas preferencias, para usted todas somos iguales ninguna, hay que venga julianita, siéntase bien correspondida mi bella, todas le tenemos cariño, yo pienso que usted siente ese cariño de todas nosotras

#### 4.2. Entrevista Flor Marina Castañeda

##### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado **ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021**, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

**(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).**

##### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

<b>ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Nombres: Flor Marina Castañeda</b>	
Edad: 67	Lugar y fecha de nacimiento: 27/11/1954 Bogotá

Dirección y barrio: Carrera 77 L # 65 B 05 sur Bosa la Acuarela II		Teléfono: 3115973232	
Estado civil: Felizmente casada			
Con quién vive: Con mi esposo, mi hijo la esposa y dos nietos			
Tiene hijos		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/> Cuántos 3
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>Incontinencia mixta, tiroides, neonato, gastritis crónica o antral, hernia diatal, desgaste de vertebras y la rodilla</u>			
¿Cuál es su principal dolencia?			
<u>La columna, la rodilla y la incontinencia</u>			
¿Ha tenido alguna cirugía?		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>La vesícula y túnel del carpo</u>			
¿Ha tenido alguna lesión?		SI <input type="checkbox"/>	NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuáles			
<b>Formación Académica</b>			
Primaria <u>5</u> Bachillerato <input type="checkbox"/> Técnica <input type="checkbox"/> Profesional <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores <input type="checkbox"/>			
Maneja un segundo idioma		SI <input type="checkbox"/>	NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuál _____			
<b>PREGUNTAS</b>			
<b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaría del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría</i>.</b>			
<p>1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo Danzando con alegría?</p> <p>Bueno antes de entrar al grupo pues sinceramente yo me había dedicado a los nietos, mucho antes de que naciera el ultimo nieto de mi hija, por parte de mi hija que tiene trece añitos el, yo estaba en danzas en el León Trece en danzas y en gimnasia eso era lo que hacía ya nació el nieto y pues me dedique al nieto porque nació con un problema de un pie, entonces toco cirugías y eso entonces no y expectativas antes de entrar solamente a las danzas, pues expectativas no, mi vida ha sido como más bien tranquila, me gusta mucho pasear y ósea somos muy unidos con mis hijos y todo eso entonces manteneos siempre en actividades así de familia</p> <p>Bueno principalmente me invito una amiga y me gusta mucho lo de danzas, a mí me gusta mucho lo de danzas, me gusta la integración, tratar, dialogar todo eso, pero lo de danzas me ha gustado mucho que salir, compartir es unas experiencias muy bonitas que de pronto no tuve la oportunidad de joven por lo que me case tan joven, entonces ahorita mi anhelo es ese</p>			

salir, compartir, las danzas para mí ha sido un motor muy bonito, estoy viva, mejor dicho, me siento viva

2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social.

Artístico y social

Uy para mí ha sido el todo, para mí ha sido todo, de todas maneras, al principio pues entramos que había era tango pues personalmente no me gusta mucho el tango así para aprenderlo y bailarlo, me fascina verlo, yo soy boba mirando bailar, cualquier clase de danza, me fascina y ya después pues nos cambiaron a danzas y pues eso para mí ha sido vida, eso para mí es vida, la danza para mí es algo muy bonito, me gusta mucho toda, toda clase de danza, más que todo la que estamos hacendó ahorita que cumbias y todo eso me fascina, esa es mi, pues cuando entre pues tenía como, ósea no entre cómo como con ánimos así, pero ya después, ya no quiero ni salirme, mantengo mucho allá si

Físico

Para mí es lo máximo porque si yo me estoy quieta para mí la espalda es terrible, la rodilla me dijo que tenían que hacerme cambio y al estar en movimiento y todo eso me ha ayudado mucho, mucho, mucho, para mí eso es vital para la salud es vital

3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo Danzando con alegría qué es o qué significa la danza para usted?

Ay si me corcho, para mí la danza es vida, para mí siempre, yo digo que ahorita pongámosle, muchas veces he tenido inconvenientes porque me voy a hacer las clases o porque voy a salir y yo les digo antepongo todo las danzas, porque yo no lo hice de joven que era mi pasión, no pude realizarme y ahorita si lo estoy realizando, inclusive ósea para mí es vida, en una palabra para mí la danza es vida

4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?

He bueno, principalmente pues con la profesora teníamos una actividad que era dinámica, artística, movimientos y los bailes muy bonitos y todo eso, ahorita pues hay otro profesor y todo estamos adaptándonos, pues es más lento, tengo un proceso que me parece que hemos retrocedido, no hemos avanzado, ósea a lo que nosotras estábamos enseñadas y que podemos hacerlo y que estábamos saliendo se nos tranco mucho eso de las salidas, las presentaciones y ha sido muy triste de parte mía no sé del grupo, pero de parte mía si he sentido un bajonazo tenaz y me tiene muy, un poco deprimida eso porque nosotras estábamos bien, íbamos en un ritmo chévere y todo eso pero entonces las consecuencias, a ti profe lo que te paso y pues esperando en Dios, confiando que siempre se mejore y que vuelva para nosotros sería una bendición, el profe que está muy bueno y todo eso pero cada uno viene con su temática, su forma y es respetable y pues tratamos de adaptarnos a él pero, pero siempre se siente el cambio mucho

5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? y ¿por qué?

Pues experiencias muchas, pues pongámosle las experiencias de salir, de explorar lugares de ver como lo reciben a uno, de ver que uno si puede y que si lo logra cuando uno se propone algo sí, es muy bonito sentirse uno que lo quieren, que le dicen a uno que, que bien bailo,

que, que bien lo hizo eso es una experiencia mejor dicho pisar un teatro y sentirse uno esos aplausos y todo eso es muy bonito, se siente uno con vida, se siente uno con energía de seguir adelante, pero yo digo una de las cosas Irene, si nosotras te dimos la confianza a ti, es porque tú te lo mereces y eres una persona que es echada para adelante y no hay obstáculo que la detenga, entonces es una y de todas maneras pues la forma de ser de ella, ella siempre ha sido así, que los Boy scouts, que la junta que no sé qué, ella en todo se mete y sale adelante y saca todo adelante entonces, pongámosle en el caso mío, uno con un hogar es muy difícil para uno estar haciendo eso, ella tiene ese privilegio, que ella siempre lo ha hecho desde niña, ella ha sido así y pues nosotros le dimos la confianza y no nos ha defraudado y sé que no nos va a defraudar

6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?

A mí sí, a mí personalmente sí mucho, mucho empezando que cuando uno empieza la clase los ejercicios son muy buenos, cambia uno de rutina y a nivel de la danza espectacular, lo que uno ha avanzado, ya uno en una edad, ya se vuelve uno como más teso, como se vuelve uno, no, se entienda jajaja sí eso es la verdad y la danza lo hace a uno ágil, lo hace a uno moverse y hay sí como dice Irene lo hace a uno pensar, razonar, los movimientos lo hacen a uno moverse de todas maneras de todo, lo hace coger ritmo me parece excelente, para mí la danza ha sido en ese sentido uno A

7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿por qué y cómo?

Sí, mucho, mucho porque, porque uno de pronto tiene muchos problemas en su hogar, no deja de tenerlos y el que diga que no es el mentiroso más grande, que los hijos, que los nietos y uno se concentra, llega uno a una edad, que uno se concentra es que los nietos, los nietos para allá, los nietos para acá y eso le quita a uno mucha vida, increíble pero eso le quita a uno mucha vida, la danza para mí ha sido despejarme, vivir más tranquila, más relajada, tomo las cosas más deportivamente, ya no me estreso, no me afano, para mí fue terrible, terrible la pandemia, uy no, fue un encierro mejor dicho, que yo tenía que estar las 24, ósea hasta que me cogiera el sueño haciendo oficio, yo no miraba televisión le cogí fastidio al computador, al televisor, solamente cuando la profesora se conectaba y que nos decía que hiciéramos era lo único de resto no, yo le cogí mucho fastidio, de cómo le digiera yo, eso de que uno salía y ya cualquiera se le arrimaba a uno y retrocedía y ese miedo, esa angustia todo eso, que yo no pude terminar la pandemia en sí, porque yo tuve que buscar una salida que fue un viaje, me lo invente y fui por allá, y donde yo no haga eso mejor dicho me enloquezco adentro y ya pues volver a las clases para mí ha sido vida, eso es vida, para mí eso es vida sinceramente

8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?

Claro profe, ish hartísimo, hartísimo porque no le digo ya que uno se reencuentra con muchas personas, conoce muchas personas de diferente gusto, manera de ser y todo eso y adaptarse uno como grupo es cosa seria, pero entonces si uno le pone interés, le pone ganas y todo eso uno forma un bonito grupo, nosotras tenemos un bonito grupo a pesar de nuestras diferencias porque no deja de haberlas, el estar compartiendo me parece muy bonito, todo eso para mí bienestar social si ha sido muy bueno, la danza para mí es, ósea ahorita en este momento estoy enfocada en la danza, sí señora

9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?

Artístico

Pues para mí en lo artístico, nosotras como personas adultas siempre tenemos un poco de dificultad muchas veces en coger los pasos, en los movimientos porque de todas maneras ya no, uno no es joven, pero le hacemos por todo, de todas formas si tratamos de salir adelante y pues, yo creo que no nos hemos hecho quedar mal y para nosotras mismas pues es una satisfacción

Físico

Pues de lo físico la memoria, uy si, para mi si, también la memoria mucho, mucho y de pronto también uno se puede concentrar y de pronto hay una compañera que no lo hace, entonces siempre, siempre se desconcentra uno mucho, pero no de todas maneras, eso es lo que pasa, para mí la memoria, uy la memoria sí nos ha y sobre todo después de la pandemia fue tenaz, arto

Social

Si, de todas maneras hay roces profe, de todas maneras cada uno tiene nuestra forma de ser, entonces hay personas que no les gusta, hay personas que si les gusta en el caso mío, yo soy de mucho ambiente, me gusta recochar, echar chiste, fregar y hay personas pues que no les gusta, pues uno las comprende, todo el mundo no está apto para que uno sea así, pero de todas maneras si hay pequeños detalles, sí hay pequeños baches y todo eso, pero uno trata de superarlos y adaptarse, que es lo más importante adaptarse al grupo y si uno le gusta ese grupo y anhela que salga adelante tiene que adaptarse, tiene que tratar de llevar toda la convivencia en paz y tratar de salir adelante y lo que se dijo en un momento dejarlo atrás y seguir, esa es la única

10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.

Pues el proceso de formación en grupo también ha habido pongámosle cuando la profe nos puso que a hacer, como le explicara yo los cuadernos se acuerda, los diarios, lo que uno va habiendo al diario y lo va pegando en un cuaderno, su diario vivir, me pareció muy bonito, lástima que no lo hallamos continuado por cosa, pero me pareció muy bonito, lo que dice aquí mi compañera que hay todo, la mezcla del baile, teatro, canto, danza, me fascina mucho, los ejercicios todo eso se adapta al aprendizaje y me parece una cosa muy súper

11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?

Ish arto profe, porque no le digo yo lo que pongámosle el caso mío, al uno formar un hogar muy joven le quita a uno, a mi pongámosle personalmente me quito mi niñez, mi juventud porque prácticamente de mi niñez pase a ser señora, criar hijos, entonces yo no viví esa experiencia y ahorita volver a esto para mí ha sido como estar en mi juventud, para mí en este momento estoy haciendo una juventud y eso para mí ha sido súper, muy bueno, eso es mejor dicho no sé cómo explicarlo, pero lo hace a uno vivir, lo hace a uno vibrar, lo hace volver a sus épocas que eran bonito de los bailes que uno empezaba, que uno salía, que uno se extrovertida, compartía todo eso me parece muy bueno

Pues pongámosle en mi cuerpo en si con la danza que me he soltado mucho, ósea ya tengo más agilidad pues le falta a uno un poquito la memoria, pero se da uno cuenta que uno puede, si uno trata de hacer muchas cosas logra uno mucho, eso he logrado muchas cosas con la danza, ósea movimientos, me siento con salud a pesar de todas mis enfermedades, yo voy a la danza y a mí se me olvida que estoy enferma, eso para mí es lo máximo, entonces sí he descubierto eso, que mi cuerpo como que coge vida cuando sale a bailar, cuando por ahí, explora lugares, conoce gente eso para mí el cuerpo es, como que se libera, se extraviarte

12. ¿La experiencia de formación en el grupo Danzando con alegría le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?

En el caso mío pues sí, también lo mismo, uno se da cuenta que uno puede hacer unas cosas que uno ni se imaginó pues a esta edad no, de todas maneras que siempre le dicen que los viejitos, que no sé qué, que esto para allá, que esto para acá y que con cuidado y que, a mí pongámosle me dijeron muchos años antes que yo iba a terminar en una silla de ruedas lo más, ósea me daban poquito tiempo y no, no es lo que uno diga, ni lo esto, si no lo que mi Dios disponga y su cuerpo que uno no se deje, porque de todas maneras a mí me dieron si usted le pone interés sale adelante y para mí eso la danza es primordial y yo ahorita digo no me dejo, no me dejo y así de alguna manera tengo que seguir y no la danza para mí ha sido, lo que yo le digo en una palabra es Vida, para mí es vida y como mujer es una identidad ni la única, como mujer se da uno cuenta que la danza a uno como mujer, como que lo eleva, como que lo hace persona, lo hace que lo admiren a uno, que muchas veces a las mujeres que pa un lado, que ya por la edad que pa un ladito, mentiras, al contrario a uno es cuando más lo deben de, cuando lo están mirando, cuando más lo determinan, cuando más dicen, uy mire esa señora como bala, eso es primordial

13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?

Si, si nosotras tenemos unas características, tenemos unas camisetas y todas nos organizamos y formamos un grupo muy bonito, tenemos nuestros trajes, estamos en procura de hacer más, a ver si de pronto lo logramos, que no es que de pronto, lo vamos a lograr y si tenemos nuestra identificación ya como grupo y nos han, como le explicara yo a usted, cuando salimos ya nos tratan como el grupo Danzando con alegría porque ya el grupo se ha hecho sentir, sí, tenemos nuestra identidad propia como grupo, nuestra alegría porque nosotros salimos a bailar pues de pronto yo no digo que no hay equivocaciones y de todo eso, pero lo hacemos con alegría para hacer sentir a la gente bien y nosotras mismas que es lo más importante

14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?

Social

Desde lo social pues más bien, así tengamos roces o lo que sea, siempre se van dejando atrás y se trata siempre de sobre llevar y por encima de todo prima el grupo, todas les gusta el grupo, todas quieren participar, entonces siempre se antepone eso

Físico

De pronto hay cosas que no les gusta a unas, hay cosas que no les gusta a las otras, pero se trata de siempre sobresalir y

## Artístico

Pues más bien todas tratan ya a lo último pues de adaptarse y todas le ponen voluntad

## 15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?

Pues mis hijos mantienen muy ocupados en sus trabajos y pues les queda muy difícil pero ellos viven muy contentos y me dicen mami hágale, hágale que sumercé puede y cuando ven los videos y las fotos entonces dicen, ellos son muy orgullosos de eso y todos dicen mire mi mamá y ellos a todos es mire mi mamá, mire bailando ellas muestran los videos, mi esposo de pronto un poquito en que yo me voy mucho, salgo mucho pero eso si él ya sabe que para mí eso es primordial y para mí eso es vida y a mí una persona que nunca olvidare, un médico, un psicólogo porque yo estuve en una etapa que me sentí mal y yo misma busque de ayuda y el psicólogo me dijo, sí eso es lo que a usted le gusta, no lo deje por nada, ni por nadie porque eso es lo que a usted le va tener viva y la va tener con salud y bien, entonces para mí eso es primordial

## 16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias

No le digo que mis hijos son muy orgullosos pongámosle mi hija es profesora y ella les dice mire mi mamá danza, hace lo que yo no estoy haciendo ahorita, mi mamá juega, mi mamá sale, mi mamá es muy activa, mi otro hijo es lo mismo, el hijo menor es el que pongámosle a otra vez me dijo mami, si hacemos una actividad usted porque no trae su grupo, le digo porque es que el me avisa de un día para otro y es difícil ir a reunir a todas en una semana es difícil, eso toca uno ensayar le toca a uno todo eso, pero ellos viven muy orgullosos de eso

## 17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hábleme de ellas?

Yo si estuve hace, venga le digo hace, mi nieto tiene trece, como 16 años si estuve en un grupo en el coliseo de león trece y salimos a bailar como unas tres o cuatro veces por fuera y lo mismo yo no sabía si, soy una persona que me adapto rápido a lo que sea y pues fue una experiencia muy bonita y ya pues vinieron los nietos y ya volví otra vez a encerrarme, hasta que otra vuelta volví a retomar y ya ahorita si Dios me lo permite hasta cuando él quiera ahí vamos en las danzas

En esa época fue más como le dijera yo, no había tanta, como ahorita que es como más artístico, done estamos ahorita es como más artístico, más de posición, de cuidado, de que venga nos organizamos si, en esa época no, es aprende o aprende y vamos si me entiende, ahorita no, ahorita sí que los ejercicios, que hay que danzar de tal manera, que la danza, la cumbia va de una manera, que el mapalé va de otro si, la forma de los pies, de las manos, la manera de pararse, de alzar la falda todo es muy diferente en esa época era como más arrebatado sí, vamos a bailar esto y dos o tres ensayos y hágale, ahorita no, ahorita ya le pone uno más atención, más cuidado, le ponen a uno más, como se llama esa palabra, como más elegancia, más técnica

## 18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hábleme de ellas.

Antes de entrar al grupo, pues, yo no me puedo quejar en sí en mi vida, pues ha sido más bien tranquila, me gusta mucho viajar y lo he logrado y meterme en actividades así lo he logrado, me gusta mucho la natación, al entrar eso fue en mi parte anterior lo único, pues no



hacia danzas, ni nada de eso, pues si me siento ahorita más, más todavía mejor, hago mis actividades normales que hacía antes más lo de la danza, me siento más dinámica, más extrovertida, me siento más libre porque de todas maneras uno va dejando aparte, que también uno tiene, no solamente es dedicarse a cuidar los nietos, que el esposo sino tiene uno para uno mismo, la danza es para uno mismo sentirse bien, sentirse como alegre, como si, ósea muchas cosas que uno no había experimentado es para mí ahorita la danza

19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?

Del grupo en general si profe nosotras tenemos una sugerencia que allá donde estamos nos ayuden y nos colaboren en salir, que nos hagan a conocer porque ahorita nos han cerrado un poquito el espacio, un poquito no, un poco, entonces se siente uno, bueno un está ensayando, uno está aprendiendo y todo eso, pero si no lo sacan uno, si no lo dan a conocer, entonces queda un frustrado sí, entonces eso sí nos falta mucho y de pronto diría que donde estamos ensayando es un espacio bonito, pero hace falta como un televisor grande para uno estar mirando los errores y todo eso, porque en sí, pues allá es muy agradable, el sitio, las personas para que son excelentes, se siente uno bien recibido, lo reciben a uno muy bien, se siente con ese ánimo que uno llega y que no se siente allí llegaron no, para que nos tratan muy bien y todo eso pero si he sentido que en eso si hemos retrocedido en lo que le cuento, de que no nos dan el espacio como para salir, que ellos mismos traten de, eso de circular y todo eso en eso si

### 4.3. Entrevista María Irene Rodríguez Cortés

#### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado **ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021**, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

**(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).**

#### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

<b>ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Nombres: María Irene Rodríguez Cortez</b>	
Edad: 65	Lugar y fecha de nacimiento: 08/08/1957 Soacha

Dirección y barrio: Carrera 7 # 58 - 99 sur La Despensa		Teléfono: 3195638030	
Estado civil: Viuda			
Con quién vive: sola			
Tiene hijos		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/> Cuántos 3
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>Ninguna</u>			
¿Cuál es su principal dolencia?			
<u>Es dejar de comer jajaja</u>			
¿Ha tenido alguna cirugía?		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>Una histerectomía parcial</u>			
¿Ha tenido alguna lesión?		SI <input type="checkbox"/>	NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuáles			
<b>Formación Académica</b>			
Primaria <input type="checkbox"/> Bachillerato <input type="checkbox"/> Técnica <input checked="" type="checkbox"/> Profesional <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores <input type="checkbox"/>			
Maneja un segundo idioma		SI <input type="checkbox"/>	NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuál _____			
<b>PREGUNTAS</b>			
<b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaría del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría</i>.</b>			
1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo Danzando con alegría?			
<p>Bueno que expectativas, primero trabajaba ya después de mi trabajo me dedique a hacer labor social, estoy como en trabajo de la asociación del hospital, acción comunal y colaboro en una fundación esos eran los proyectos que tenía yo en vista no, no más solo social</p> <p>Bueno para mí porque aquí mi amiguita /Flor/ me la encontré a buena hora y me invito a danzas y a mi toda la vida me fascinó la danza que no pude aprenderla de más joven pero bueno, nunca es tarde para aprender la danza y expectativas tengo muchas porque para mí primordial es que, darse uno a conocer como grupo, si estoy en un grupo, pertenezco a un grupo la idea es que nos conozcan como grupo</p>			
2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social.			
Artístico y social			

Como danzante me fascina, me fascina la danza, el folclor para mi es la vida, es entrelazar uno muchas cosas

Físico

Bueno principalmente en lo físico me di a demostrar que, si puedo hacer muchas cosas, intelectualmente desarrolla uno muchas cosas también aunque a veces le falla a uno la memoria pero ahí va uno inventándose cosas y va haciéndole

3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo Danzando con alegría qué es o qué significa la danza para usted?

Alguna vez dije la danza para mi es entrelazar, tejer los sueños que hemos tenido toda la vida, la danza es una pasión que entrelaza los brazos, las piernas todo el faldeo y todo es entrelazar todo lo que tenemos en la vida, es la pasión que ponemos ahí

4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?

Bueno, empezando que hay si redundante empezamos a conocer nuestro cuerpo hasta donde somos capaces nosotros del ejercicio, la memoria, la actuación, el canto todo eso exploramos dentro de la misma danza, entonces la exploración total, corporal nos da un gran avance y ahí los ejercicios, la danza, ya después lo que hacemos el calentamiento, ya el estiramiento todo eso es lo que empieza uno para reconocer uno hasta donde va su avance, la capacidad de nuestro cuerpo

5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? y ¿por qué?

Bueno yo creo que dentro del grupo yo he sido la más privilegiada, pues gracias a Dios yo di para radio, pa televisión, pa conversatorio, para un periódico, para un almanaque y le doy gracias a Dios porque no puedo decir esta experiencia sino todo lo que el grupo me ha dado, ha sido magnifico, empezando por la confianza que me brindo usted profesora y mis compañeras que tengo que, pues como todo, pero por el esfuerzo de mis compañeras hemos logrado esto y fui la más privilegiada de todo el grupo, fui la más privilegiada gracias, el de la televisión jajaja, el de la televisión porque fue algo que fue un shampoo a nivel nacional e internacional porque me vieron en Canadá entonces dice uno, uy como así que tu saliste, mira que sí, el baile, oiga chévere, eso son oportunidades que se dan y que no debe uno desperdiciar uno en la vida y para mí me gustaría que mis compañeras y todas saliéramos así en televisión, es que ese es el gusto, en el canal capital esa fue la primera y lo del conversatorio que salimos en el periódico de Idartes, que salió varias de las cosas que yo hable

6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?

Es que la danza es vivir, porque el ejercicio y todo sabe uno que está vivo que uno se proyecta, que ya si va a sentir un dolorcito yo por lo menos en el momento que yo no hago ejercicio, me empieza a doler hasta las uñas, entonces yo tengo que estarme moviendo y la danza eso es lo que lo hace a uno vivir, lo hace a uno como mirar hacia al frente, que estamos divisando la luz

7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿por qué y cómo?

Bueno en lo personal digamos la danza me ha servido en dos cosas, lo emocional por la pérdida de mi esposo di un vuelco de 360 grados que busque el refugio en la danza, todo la danza, para disipar a amargura, la tristeza todo, en la pandemia... pues tal vez a mí no me dio tan duro, porque me gusta cómo aprovechar esos ratos para reinventarme las cosas, entonces aprendí a manejar un poco la tecnología y aprendí a manejar los espacios de mi hogar para la danza, entonces hay me di a inventar, entonces ya trabajaba uno como reinvente, trabaje en la danza y un poco haciendo como teatro entonces hacia como dos cosas a la vez y para mí pues, de pronto la pandemia si no me dio duro en ese sentido porque la supe aprovechar al máximo

8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?

Uff para mí en lo social lo máximo porque yo soy muy sociable y yo trato de ubicarme donde sea, y entendible que pues en el grupo somos cada cabeza un mundo, manejar todos esos mundos en uno solo es a veces, se forma algo de dificultad pero, para mí ya a esta edad me da lo mismo si se ponen de malgenio o no se ponen de malgenio porque yo estoy enfocada es al trabajo de la danza y que todo salga bien y que todas, no solamente Irene, sí no mi grupo, digo mi grupo porque pertenezco a él, salgamos bien en todo, que aquello que la profe nos ha enseñado sea unificado y no quedemos mal, entonces darnos a conocer donde sea e avemaría

9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?

Artístico

Pues hay la dificultad en lo artístico no es por la profesora, ni de pronto por nosotros, sino que uno la dificultad es salir, darnos a conocer esa sería la dificultad porque digamos la enseñanza la tenemos, nuestras cabezas a nuestra forma y nuestros cuerpos a nuestra forma también, trabajamos, pero la dificultad sería en lo artístico darnos a conocer

Físico

La memoria, ese chip de memoria que a veces nos atropella profe, porque a veces estamos enfocadas y es que pasa algo, yo no sé si nos pasa a todas, pero es que uno se emociona de pronto de estar bailando delante del público y uno se le olvido contar, tan tan, tan, tan ay ocho, miércoles uno sigue y uno mira es a las que cuentan, a las que están enfocadas contando, pero por lo menos a mí, a no, se da uno la felicidad y se pone es a bailar y uno jum, conto ocho jom jajaja, entonces si se dificultad eso en uno porque si debe de atenderle a esos pasos, eso sí sería la dificultad

Social

Bueno por lo menos yo soy de un carácter un poquito fuerte, hablo, toda la vida he hablado duro, no sirvo para hablar pasito, no sirvo para hablar con plastilina y adornar las cosas y de pronto muchas compañeras no les gusta eso, yo también soy recocherita y pues cuando no lo conocen a uno, entonces uno entre recocha y recocha dice una verdad y hay gente que se ofende, digo, ya cuando lo conocen a uno la forma de ser pues ya la gente dice, no es que esta vieja es igual, así toda la vida entonces ya no la cambian, pero no como dice aquí Flor uno se trata de adaptar y vive la fiesta en paz

10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.

El canto y el teatro no que ahí nos han hecho escalones así de teatro y del canto porque ahorita por lo menos la danza tiene que ir con canto, sí no sabe uno cantar ahí aprende profe y el teatro también porque hay cosas de teatro, ahorita por lo menos lo que estamos haciendo es con teatro, no solamente enfocarse uno en la danza si no que las artes, eso es lo bonito de la danza que eso es un entrelace de artes, entonces tiene canto, tiene el teatro y tiene la danza

11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?

Para mí ahorita es un gran reto el que yo me propongo, como persona explorar más las capacidades que tengo, que yo sé que puedo dar más y para mí es un reto que me he propuesto no tanto para Irene ya sino para el grupo, es un reto grande el que quiero y deseo para mí eso es lo máximo las danzas

Para mí lo que estoy diciendo es extrovertirse uno, porque el cuerpo lo deja uno que fluya, si a veces uno se siente como atado, como esto, pero uno con la danza deja que fluya y siente uno como que, uno dice yo me estoy moviendo y todo y uno siente que se mueve y hace que el cuerpo se mueva y trabaja las neuronas, trabaja todo entonces si dice uno la danza, si hace que mi cuerpo seda en muchas cosas

12. ¿La experiencia de formación en el grupo Danzando con alegría le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?

Sí, yo tengo la identidad de que soy danzante, yo María Irene soy consciente de que mi identidad es la danza, que soy una mujer de danza, no soy la cocinera, ni soy la lavandera, ni cuidada de chinos, ni nada de esa vaina, soy una mujer que puedo bailar y esa es mi identidad, yo digo una cosa la identidad también va ahorita las todas, los todos y los todes en este pleno siglo veintiuno, la danza nos permite a nosotros eso que somos, mujeres, hombres o todes porque hay demostramos en nuestra danza la identidad de lo que somos, si soy una mujer perfecta ahí estoy en mi danza demostrando lo que soy como mujer, si soy todes ahí saco mi estructura en esa forma, entonces la danza permite eso a diferenciar cada uno lo que somos, demostramos lo que somos

13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?

Como dice Florecita identidad, empezamos primero por colocarle nombre al grupo Danzando con alegría, lo segundo fue nuestro uniforme que es todo negro, nuestro escudo que nos identifica Danzando con alegría, nuestro traje de danzas que ya vamos para el segundo traje, que con la ayuda de Dios van a seguir siendo muchos más, pero con esfuerzo y con voluntad hemos logrado tener esa identidad tanto de nombre con nuestro traje de salir a diario más los trajes de danzas, entonces ahí va la identidad de nosotros para hacernos conocer, el amor con que salimos a bailar, la entrega que metemos, así metamos las de caminar de pronto por ahí en la danza pero nosotras no la gozamos, entonces la alegría, el amor y todo lo que le ponemos, esa esencia a la danza ahí esta

14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?

### Social

Pues como todos somos genios diferentes, pero hay que aclimatarse uno a los genios, entonces para mi yo trabajo igual, con genios o sin genios yo trabajo igual

### Físico

Pues tratamos de colaborarnos en lo máximo, de aquellas que como que no puedan hacer sus ejercicios, de pronto en lo del calentamiento, que hay unas que no pueden hacer tal ejercicio, tratamos de colaborarnos unas con otras en eso, pero del resto no, trata uno de sacar todo adelante

### Artístico

Lo mismo todas es unidas ahí no hace uno diferencias de genio, ni de nada, sí no de tratar de compartir y que todo salga bien

### 15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?

No, mi familia dice por fin salió a relucir la loquita de la casa jajaja, no a ellos les da gusto a todos les da gusto y digamos los que viven en el exterior que tengo un sobrino y tengo mi hijo mayor, les da gusto que dicen, no te estás en casa, estas sacando lo que te gusta, lo que te agrada y estás viviendo y sí esa esta es tu forma de vivir felicitaciones y pa delante, lo que podamos lo que podamos hacer de aquí pa ya una patadita de la suerte jajaja,

### 16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias

Uy a mí me echan flores, a mí no me dicen nada negativo, a mí la familia digamos en el Facebook me ha encontrado mucha familia y me dice, uy vieja yo la felicito, sabe que bien por esa, porque usted haciendo algo que le gusta y nada para adelante

### 17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hableme de ellas?

Pues yo de chica digamos como a la edad de doce años estaba era en algo de Ballet, pero fue algo muy cortico, yo creo que si duramos dos meses, no duramos más, porque el profesor lo metieron a la cárcel, porque en ese entonces era izquierdista y los izquierdistas y toda esa vaina que tenían enredos no se podían ver entonces, al señor lo metieron por eso y se dañó el Ballet

### 18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hableme de ellas.

Ay mi tiempo de antes era trabajo, del trabajo ya me dedique a descansar y para mi ahorita la danza es el sueño que tenía como frustrado de niña, entonces dice uno ahora si puedo gozar la danza con todas las técnicas, con todas las cosas que se debe de hacer, de pronto uno antes iba a un curso de danzas pero ahí como por gadejo, no más ahí nada pa pasar el tiempo, como para que en la casa no lo pongan a lavar loza, pero ahora dice uno, me encargo yo, yo, y yo y ms danzas es el sueño, hagámosle hay que disfrutarla, hay que dar el máximo y el todo de uno, entonces para mi este momento de la danza, esa es la etapa de la vida mejor de uno, es la primer niñez que tiene uno, porque ya uno no, ya no tiene a quien gritar y quien le fregué a uno la vida, ni nada, sino se manda uno solito, por eso, por mí, estoy hablando de mí, que ya no tengo quien me grite o quien me llore o algo porque ya no hay nadie, ni mis padres, ni mi esposo y mis hijos ya están grandes entonces dice uno ahora yo, yo, yo y yo,

entonces la danza es el sueño cumplido, vivir su niñez, su adolescencia y su madurez ahorita en la danza y a disfrutarla, gracias profe

19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?

Lo que dice mi amiga si es muy particular, porque todo desde la puerta esta uno bien atendido, pero si nos hace falta como eso que va uno ensayando y va viendo allá los errores de uno, no es en su celular porque a veces nosotras somos medio cegatonas y la pereza nos da, pero en un televisor de verse uno ahí, hombre mira claro es que yo hice la pata pa este lado y la falda la hice pa ya, claro es que toca hacer tal cosa, como uno viendo de los errores ahí mismo donde esta uno actuando, está danzando y los espacios, los espacios para nosotros es necesario, porque estamos aprendiendo, ya tenemos casi un título en la mano y uno coger el cartón y meternos otra vez en la cocina eso es como aburridor, porque dice u o, bueno yo aprendí tal baile, ya llevamos siete danzas y? pa la cocina entonces vamos hacer danza allá con las ollas, la esponjilla y todo eso, entonces eso se crea una frustración en uno, la gracia es darnos a conocer, no porque gane uno dinero ni nada y que, que brutos vamos a ganar los millones del siglo no, es el darnos a conocer con esta identidad que tenemos y sentirse uno carambas, útil de saber que lleva uno la alegría, lleva el folclor a otros lugares que ni conocen nada de esas cosas si o hay gente que no puede asistir a un grupo así, dice hay pero mire chévere no sé qué, de esos conocimientos darlos a conocer a otros lugares, esa es la parte que sí falla y se frustra un bastante y hace como que se ponga uno a dormir un poquito

#### 4.4. Entrevista María Lucy Bello

##### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado **ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021**, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

**(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).**

##### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

<b>ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Nombres: María Lucy Bello</b>	
Edad: 75	Lugar y fecha de nacimiento: 12/04/1947 Bogotá

Dirección y barrio: Calle 69 C Sur # 78-21 Bosa Piamonte		Teléfono: 3115584359	
Estado civil: Viuda			
Con quién vive: Nieto			
Tiene hijos		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/> Cuántos 3
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>Hipertensa y miopía degenerativa en las retinas</u>			
¿Cuál es su principal dolencia?			
<u>Las rodillas, es que yo tuve un accidente de tránsito y me frequé la cadera y la rodilla de la pierna derecha,</u>			
¿Ha tenido alguna cirugía?		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>Soy operados de la vejiga, de la matriz, la cadera, las cataratas el resto no me lo pudieron hacer por que ya estaba muy avanzada la enfermedad y si me la hacían el cirujano dijo que como podía ver, podía quedar ciega entonces yo tome la decisión de quedarme así con lo poquito que veo, mejor dicho, un golpe duro y me puedo quedar ciega por que se me desprenden</u>			
¿Ha tenido alguna lesión?		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cuáles Rodilla y cadera			
<b>Formación Académica</b>			
Primaria <input type="checkbox"/> Bachillerato <input checked="" type="checkbox"/> Técnica <input type="checkbox"/> Profesional <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores <input type="checkbox"/>			
Maneja un segundo idioma		SI <input type="checkbox"/>	NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuál _____			
<b>PREGUNTAS</b>			
<b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaría del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría</i>.</b>			
1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo Danzando con alegría?			
<p>Pues yo cuando tenía la adolescencia, me ha gustado mucho el baile entonces en el colegio yo participaba en muchos eventos y después cuando tenía amigas yo iba y le bailaba a los abuelitos de esos geriátricos, pero entonces yo como estaba muy joven, entonces ya la directora me tuvo que sacar porque no permitían gente joven si no eran todos los adultos mayores, pues aprender mucho mejor, aprender a bailar mejor porque ya tenía una persona que lo podía dirigir le podía decir a uno, "Mire lo tiene que hacer así", porque uno siempre que entraba en el colegio pues si le ayudaba la profesora que danzaba pero no era lo mismo que ahora tener uno un profesional, cuando yo quede viuda pues me queda más fácil, porque estando casada él no me dejaba salir a ninguna parte entonces se fue olvidando lo que yo sabía, pues ahorita teniendo una persona como es la profe pues uno se graba más las cosas y aprende uno a hacer los pasos como son, en pocas palabras espere a que mi esposo falleciera para poder salir y seguir, en si fueron 37 años profe que no pude volver a bailar, entonces ahora mi ilusión es aprender bien porque me gusta, es mi arte que me gusta.</p>			



2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social.

Artístico y social

Y lo importante es tener las ideas entre las compañeras, por ejemplo, cuádrese acá, mire hay que hacerlo así, ayudarnos unas con otras, eso es muy chévere.

Para mí la pandemia si fue mortal, mi aliciente fue flor que me llamaba, porque no me dejaban ni si quiera asomar a la ventana y como yo no sé bien manejar los celulares, yo le decía profe no puedo entrar, no puedo hacer nada, no me explicaban, para mí es muy duro, por eso yo bregaba el dieta que la profe decía lo voy a hacer presencial yo me escapaba rápido por estar y compartir la clase, porque yo en celular si perdí el año y no me dejaban salir, pues pa mi fue mortal, yo me la pasaba era llorando, entonces yo me enferme, me tuvieron que llevar al psicólogo, el psicólogo me dijo tiene que tomar de su parte, no dejarse convencer de sus hijos, si tiene que cuidarse pero tampoco tan extremado, es que a mí no me dejaban ni asomar a la ventana.

Físico

Alegría y felices de estar con todas, de compartir con todas, poder hacer la danza

3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo Danzando con alegría qué es o qué significa la danza para usted?

Chévere por que se da uno a conocer con la demás gente, claro que lo que dice Marthica, le da a uno siempre nervios le da a uno susto, que le van a decir ay se equivocó lo hizo mal, pero es muy chévere, porque comparte uno con el grupo y se da a conocer con las demás personas y sentir esa alegría que lo vean a uno, huy ella ya baila, ya se presenta, pues para mí muy chévere.

La danza para mí pues lo mismo poder compartir y que le doy gracias a Dios que tengo buen conocimiento, no se me olvidan y yo me aprendo las cosas y las puedo compartir con las demás compañeras.

4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?

Yo me siento muy contenta con la profe porque así en su modo de que le sacamos el mal genio a ratos, pero trata uno de hacer lo mejor que se puede y tener en cuenta los movimientos y los pasos.

La coreografía, tener uno en cuenta donde le toca pararse para que quede todo bien

5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? y ¿por qué?

Tener buena actitud con las compañeras, con la profe, con todo lo que le estén enseñando a uno, tener la aptitud y la disponibilidad de hacerlo, no es que empiece uno que jartera, que pereza, si no tener la aptitud para tener uno el conocimiento y llevarse ese recuerdo, así ya más adelante no pueda uno volver por cierta causa que se presente y no poder uno, pero tener uno el recuerdo, hay cuando yo iba a tal año a la experiencia de bailar, de tener los recuerdos de las presentaciones de las coreografías y de todo, pues es muy hermoso y de compartir con todas las compañeras, porque se le olvida a uno las cosas, no la monotonía de la casa de estar uno ha, tengo que hacer el almuerzo, tengo que hacer tal cosa y no sale uno, para mí es una alegría porque son mis espacios que yo salgo en los momento así sea acompañada, pero me siento muy contenta y tomar la aptitud, llegar uno con aptitud y hacer las cosas y así es que uno se graba la cosas también, porque cuando le pone aptitud y empeño se le quedan a uno las cosas.

Como le dije a la profe, cuando en la adolescencia yo lo disfrute mucho en el colegio y era muy aplaudida por las compañeras y todo, pero la experiencia de ahorita que no se me olvida es cuando hay las presentaciones, bregar a ensayar, que no se le olvide a uno los pasos y ayudar a las compañeras, mire es allí, o acá, pero hay veces que tiene uno los encontrones pero bueno, uno lo acepta.

6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?

Para mi pues porque es chévere por la parte pedagógica, porque yo digo uy nos enseñó la profe tal cosa, yo a veces llego a la casa solita me pongo a ensayar para que no se me olviden y recordarlos, como nos enseñó la profe y pues gracias a Dios a mí se me queda, y entonces, si porque ya uno se suelta más y ya, yo por ejemplo 37 años que nada, ni si quiera un baile, ni nada pues entonces ya volver uno como a volver a soltarse, volver a mover los pies y todo pues eso es una alegría y una sensación muy chévere.

7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿por qué y cómo?

Y que a veces a uno se le olvida, le están diciendo, pero muévase, pero uno a veces como que yo no sé, le da como esa cosa, que se queda uno como pasmado, pero uno trata de cogerlas y de llevar en la mente y lo más bonito es poder uno compartir con las amigas, contar uno también, hay mire me pasa esto, la otra le da consejos y eso, pues para mi es feliz uno, porque puede compartir con diferentes mentes

8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?

Y que ven las fotos, ay mi mama quedo bien, mi mama lo hizo bien o tal cosa, entonces eso en parte pedagógica que tiene el recuerdo uno con la familia, con las demás personas, con las compañeras con todo

9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?

Artístico

Yo digo que es también uno ponerle los cinco sentidos, por ejemplo, estar uno pendiente como le está diciendo a uno la profe para uno grabarse, yo si trato

Físico

Desde lo físico, pues para mí la dificultad es cuando a veces son ejercicios fuertecitos que no puedo mover bien la pierna o que toca agachar bien la cabeza no lo puedo hacer, entonces dentro de lo físico a mi si un poquito se me dificultad es por las enfermedades que tengo

Social

Sí, yo digo dentro de lo social, es que si la profe me dice Lucy lo está haciendo mal, yo lo acepto porque sumercé me lo está diciendo en buena tónica, pero cuando hay compañeras que le dicen a uno, ay usted lo está haciendo mal, usted no sé qué, no era para allá, si a mí me lo dicen normalmente de buena manera profe yo lo acepto, pero es que hay veces que se lo dicen a uno en una tónica, no lo saben decir exactamente o se le van encima a uno, porque si fuéramos, eso que no lo hagan sentir a uno como mal, como que lo estén regañando a uno

yo lo tomo así profe, yo si soy sincera y yo lo tomo así, yo si lo digo y soy sincera y lo digo así, si a mí me lo dicen de buena manera vaya y venga pero allí que no seque esto y lo otro pues a uno le da malgenio, yo si lo reconozco y me da malgenio profe, yo si soy sincera y lo digo, pero si me lo dicen de buena manera como profe me dice Lucy lo está haciendo mal o que paso Lucy, yo le digo ay profe me equivoque, no le digo más porque me lo dijo de buena manera, pero si me lo dicen a gritos o me dicen, pues yo me siento mal, me hacen sentir mal y me da malgenio, yo si soy sincera me da malgenio

10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.

Concuerda con Nancy y Martha

11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?

Poder soltar uno bien el cuerpo, porque uno siempre, ya tanto tiempo pues uno esta como tieso, ay qué voy a estirar el brazo y ya me duele, pero entonces ya uno con el pasar del tiempo, ya se suelta uno mejor y va haciendo las cosas como deben ser.

12. ¿La experiencia de formación en el grupo Danzando con alegría le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?

Tener uno esa alegría de que se llega el martes, que se llega el jueves para uno poder encontrarse con las compañeras, con la profe y sentir uno hoy, uy vamos a ver qué clase nos va hacer, que ejercicio nos va hacer, entonces es una alegría para uno por que son cosas o conocimientos que uno va adquiriendo día tras días

13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?

Pues sí, yo digo que es lo mismo, porque se siente uno como en armonía de que esta uno compartiendo con las compañeras y si a uno le preguntan algo pues contestar como debe sr, no estarse uno callado si no sobresalir y estar uno activo, si tenemos uniforme

14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?

Artístico

Trataos de hacer lo mejor que se puede, unidas

Físico

O trata uno de hacerlo de diferente manera, por ejemplo, si yo no me puedo acostar porque me da vértigo, entonces trato de hacerlo sentada, trato de hacer lo que están haciendo

Social

Si, lo que ya habíamos contado, lo que decimos no saben decir las cosas, si no gritan y es a mandar y es feo

15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?

Los míos también gracias a Dios me dan la oportunidad de que salga y que valla, si no que a veces por lo solo se me dificulta, pero estoy muy agradecida con todas las compañeras del grupo la mayoría, las que me acompañan especialmente Martha Rodríguez y Irene porque son las que viven más pendientes de mí, entonces yo vivo muy agradecida porque me puedo desplazar y puedo asistir a mis clases.

16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias.

Pues los míos también y ellos me dicen mamá como a usted le gusta tanto bailar y a usted se le pone la música y se baila hasta el himno nacional, a mi si me dicen así

17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hábleme de ellas?

Si profe, gracias a Dios y pues yo en los otros grupos trato de hacer lo mejor que se puede así, para no tener uno como dice Nancy tener encontrones, estarse uno callado y hacer lo que corresponde para evitar uno encontrones con las demás compañeras, si profe, porque es muy diferente por ejemplo sumercé nos hace ejercicios, nos hace las coreografías otra persona ya lo hace más diferente, entonces cada uno tiene su estilo de enseñar, entonces uno lleva en la mente allá es más mejor y acá es un poquito más suave o en fin, pero uno si, si se nota la diferencia de un grupo al otro grupo

Y es que en otro grupo profe, por ejemplo, sumercé nos enseña que cogemos la falda así, que no se vean los dedos, en cambio en otro grupo como la coja uno y no le corrigen, no le dicen a uno, la falda no se coge así, sino como la coja todo el grupo y así, entonces esa es la diferencia que uno nota

18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hábleme de ellas.

Profe para mí ha sido, porque como le decía, yo antes por mii esposo no podía salir, no podía ir a bailar, no me podía dar a conocer ni nada profe, ahorita pues me siento muy agradecida con Dios y con la profe porque nos han enseñado, yo trato de concentrarme, esa alegría que yo siento, que le doy gracias a Dios, que a mis 75 años mi Dios me ha regalado lo que no me regalo en mi buena visión, lo tengo en mi mente, yo trato de grabarme bien y cuando llego a la casa pues esa alegría de que yo si consigo la música pues me pongo y la coloco, para ir ensayando, para que no se me olviden los pasos, en cambio antiguamente, pues en los tiempos atrás no lo podía hacer, porque él no me dejaba si no era solo hacer el oficio y ya y para ahorita, pues alegría de poder hacer los ejercicios, de poder salir, de conocer otro ambiente, de estar con todas las compañeras, de hacer los ejercicios, de hacer la coreografía de lo que nos enseña la profe, entonces es una alegría para uno, que se puede uno mover, hay que alegría hoy nos van a enseñar y ponen la música, pues uno ya trata de moverse uno mucho mejor y antiguamente pues le tocaba a uno ahí en la casa solo haciendo el oficio, por ejemplo yo llevo 17 casi 18 años ahí en el conjunto y en vida de mi esposo yo no conocía a ninguna de las compañeras, a Martha ni a ninguna, ni ellas sabían que, ellas pensaban, todo el mundo veía, lo veía a él pero a mí no me veían, porque madrugaba era a trabajar y la noche me traía y yo no podía hablar con nadie, yo nada, después de que el murió fue que yo pude compartir, poderlas conocer a ellas, a mí me decían valla donde juliana, yo no sabía ni a donde era y viviendo ahí en el mismo conjunto, entonces para mi si es una experiencia muy chévere la danza para ahorita, porque no lo pude compartir tiempos atrás que me gustaba

19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?

Profe muy agradecida porque yo la admiro, que sumercé tiene mucha paciencia con nosotros es si, no se le puede quitar que tiene mucha paciencia, vuelve y nos repite, yo si la extraño mucho, yo le pido mucho a mi Dios, nos reúne a todas y todas vamos allá y aprendemos todo que nosotras la necesitamos

#### 4.5. Entrevista Luz Martha Pulido Cañón

#### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado **ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021**, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

**(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).**

#### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

<b>ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Nombres: Luz Martha Pulido Cañón</b>	
Edad: 59	Lugar y fecha de nacimiento: 01/11/61
Dirección y barrio: Carrera 7 # 55-36 La despensa	Teléfono: 3192273623
Estado civil: Soltera	
Con quién vive: Con dos hijos	
Tiene hijos	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Cuántos 2
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada? Cuáles <u>Hipotiroidismo</u>	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
¿Cuál es su principal dolencia? <u>Ninguna</u>	
¿Ha tenido alguna cirugía?	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

Cuáles <u>Apéndice</u>	
¿Ha tenido alguna lesión?	SI ____ NO <u>X</u>
Cuáles	
<b>Formación Académica</b>	
Primaria ____ Bachillerato <u>9</u> Técnica ____ Profesional ____ Ninguna de las anteriores ____	
Maneja un segundo idioma	SI ____ NO <u>X</u>
Cuál _____	
<b>PREGUNTAS</b>	
<b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaría del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría</i>.</b>	
<p>1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo <i>Danzando con alegría</i>?</p> <p>Lo chévere es compartir con otras compañeras porque uno mantiene en la casa y no hace nada, no hace ningún ejercicio, ningún deporte todo eso hace falta, se entretiene uno, aprende uno, esta con las compañeras ese compartir es muy bonito.</p>	
<p>2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social.</p> <p>Artístico y social</p> <p>Pues muy bonito porque hemos podido compartir y n el momento de hacerlo todas nos organizamos y lo hacemos, lo mismo cuando se mandan a hacer los vestidos para las presentaciones, estar todas ayudarnos unas a otras muy bonito, muy chévere.</p> <p>Muy bonito porque son cosas que yo nunca había hecho, del baile nada, hasta ahora lo estoy haciendo y me ha gustado, es chévere, es algo bonito, yo para bailar en mi vida había bailado, hasta ahora es que medio me muevo y lo hago, entre como por hacer algo y es espectacular, en pandemia fue duro para mí, porque no poder salir, mis hijos no me dejaban salir les daba temor, porque estoy baja de defensas entonces el no ir me baje mucho de peso, de ese estrés, de estar encerrada, de no poder compartir lo hacía por cámara, pero no es igual, estar todas y compartir que a mí me encanta eso y no poderlo hacer fue muy duro.</p> <p>Físico</p> <p>Poder hacer el ejercicio, hacer los movimiento que nosotros no hacíamos, nuestro cuerpo estaba dormido y ya medio se mueve uno alquito, algunas compañeras se mueven más, pero es algo chévere y esta uno Vivo, los ejercicios de calentamiento que hacemos antes de iniciar, estiramiento todo eso nos ha servido y ha sido genial profe.</p>	
<p>3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo <i>Danzando con alegría</i> qué es o qué significa la danza para usted?</p> <p>Es como la alegría de poderlo hacer, de algo que no hacíamos, de poderlo hacer de hacer el movimiento, de ir soltando ese miedo y poder hacer las cosas ha sido fabuloso, porque uno no es capaz de pararse en un escenario, uno como que lo pensaba, le daba temor, de que tal</p>	

que yo haga el oso, que uno no haga las cosas bien, pero ha sido algo muy bonito, una experiencia muy bonita.

Alegría, danzar, soltarme, amor compartir, todo eso algo emocionante.

Responde a Lucy

Si eso si la felicitamos porque tiene una memoria que nosotras no la tenemos, increíble, la felicitamos de verdad una envidia de corazón fabulosa.

4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?

Nos da el paso a paso, vamos mirando en que fallamos, la profe vuelve y nos repite y nosotros somos demasiado desmo, no se nos olvida todo, nos repite, nos vuelve y nos dice, tiene una paciencia increíble, porque es impresionante, pero se nos olvidan las cosas, nos pueden acabar de explicar y nos dice la profe miren háganlo así y así intentamos y algo se nos olvida y tiene una paciencia, toca volver a retomar y volverlo hacer, pero súper chévere gracias profe.

Los ejercicios de calentamiento, va explicando el paso a paso como debemos hacerlo

5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? y ¿por qué?

El poder compartir, el poder bailar, el poder hacer las cosas que no hacíamos, que estamos aprendiendo el día a día, ha sido algo maravilloso y que Dios quiera que nunca no lo vayan a quitar porque es algo, y para las personas, después de pronto no estemos nosotros, pero lleguen más personas que lo sigan haciendo, porque es un espacio muy bonito y uno espera el martes y el jueves para poder llegar a esa clase, que es algo súper chévere.

De pronto yo diría que la primera vez que salimos a la primera presentación, que nunca lo había hecho y fue algo muy bonito y muy chévere, una alegría increíble de saber que ósea, que lo pudimos hacer, que uno no cree que va llegar a hacer algo así, uno de chino nunca pensó eso, yo no lo pensé, yo era de mí casa con mi familia jugaba era basquetbol, después que estudiar, ya de adulta fue que estudie, me dio por estudiar, estudie lo de peluquería, estudie lo de estética fue después de que me separe y ya después fue cuando vine al grupo de danzas y ha sido maravilloso.

6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?

Bastante, claro, porque ya se mueve uno más, no está uno quieto en la casa a hacer las labores de la casa, pero uno se mueve, hace movimientos, hace estiramiento para la salud espectacular, para el cuerpo de uno es genial. Bastante, claro, porque ya se mueve uno más, no está uno quieto en la casa a hacer las labores de la casa, pero uno se mueve, hace movimientos, hace estiramiento para la salud espectacular, para el cuerpo de uno es genial.

Que se suelta uno más, esta uno más suelto el cuerpo no está como tan, tan tieso, ya se mueve uno alquito más, se ha ido soltando uno pues si

7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿Por qué y cómo?

Le da a uno alegría vuelvo y repito por eso en pandemia fue un estrés, me enferme, baje de peso del estar encerrada en cambio el estar yendo al curso de danza, de estar con ustedes,

de compartir, de hacer ejercicios, de estar con las compañeras, es algo emocional que, una alegría que uno no la puede explicar

El grupo es otra familia

8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?

Sí, porque compartimos ya con más personas, no estamos solas, estamos compartiendo en el grupo, con otras personas también, no solo en nuestra casa que estamos solos, estamos con nuestros hijos, pero ellos están trabajando no es igual, es un grupo, vuelvo y repito, es una familia donde estamos compartiendo, donde estamos todos muy bonito

9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?

Artístico

De no poder coger bien los pasos, que se olvida que, si, uno trata de hacerlo y como que no, no le da a uno y yo no puedo, y esta lo intento, no puedo

Responde a Lucy

Yo he puesto, pero no y he intentado y hay cosas que no, yo no las cojo, no las cojo

Físico

No, ninguna, no gracias a Dios no, no ha habido ningún inconveniente todos los ejercicios los hemos hecho, los bailes donde hemos ido y físico nada todo bien

Social

Bueno de pronto lo que yo he visto es que si alguna se equivoca, entonces la otra grita, que así no si, la otra no se deja, si no que como que no le gusta, si, ha sido como los detallitos como feítos digo yo y no es que la gente lo haga uno como de mala gana no o del mal modo no, ósea si uno dice o hace algo es para bien de uno mismo o del grupo y pienso yo que uno debería aceptarlo para aprender y no enojarse, pero hay personas que si se enojan, no les gusta que les digan o que, eso ha sido como el pedacito, si, y todas venimos es a aprender y a compartir y si sabe pues listo, ya si nos equivocamos listo díganos pero saberlo decir y no al grito, como regañando exacto, si eso lo he notado, si eso si lo he notado y a grito entero, claro lo hacen sentir a uno mal.

10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.

Vuelvo y repito los movimientos, los ejercicios que hacemos, el compartir, el poder hablar ya con las compañeras, el poder estar con otras personas, el darnos a conocer seria como eso para mí, si porque yo por lo menos únicamente, ni si quiera en la casa tengo tiempo de practicar lo que hacemos, yo digo voy a practicarlo no, no tengo el tiempo es el rato que logro sacar hay

11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?



El estiramiento, el movimiento cosas que uno no así si y se siente uno vivo, se siente uno relajado tranquilo y todo eso hace falta

12. ¿La experiencia de formación en el grupo Danzando con alegría le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?

Que si, por que ya somos diferentes es algo, es un espacio para uno mismo, una alegría para uno, poderlo hacer, poder compartir entonces eso es algo feliz para uno, de uno mismo, un estilo de vida diferente entonces si

13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?

Lo que estamos haciendo en este momento del grupo Danzando con alegría que estamos todos unidos, la unión del grupo, si claro, es más tenemos nuestro escudo de nuestra camiseta del grupo Danzando con alegría, que es de nuestro escudo es nos identificamos con ese escudo, lástima que no la trajimos hoy, tenemos la camiseta negra con el escudo de danzando con alegría, que es nuestra identificación de nuestro grupo, nuestro logo

14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?

Artístico

Buena en lo artístico si por que digamos nos ayudamos, nos ayudamos mutuamente unas a otras

Físico

Igual nos ayudamos porque si vemos que alguna compañera no puede hacer el ejercicio, que no lo puede, por lo menos si alguien no se puede parar, la ayudamos a parar sí, porque algunas personas lo pueden hacer como otras no

Social

Si, lo que ya habíamos contado, lo que decimos no saben decir las cosas, si no gritan y es a mandar y es feo si, si le dicen a uno o uno lo dice de buena manera lo acepta uno, sí, pero uno ve que gritan y gritan feo y uy

15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?

Pues mis hijos son felices porque ellos se dan cuenta que yo el martes y jueves madrugo más, les doy el desayuno, dejo almuerzo hecho, les dejo a cada uno en el horno microondas y saben que ya, me voy para mis danzas y que es una alegría, cuando no voy que tengo cita médica o algo y yo ay no fui, se dan cuenta que me hace falta, yo trato de no sacar mis citas, pero desafortunadamente a veces me toca el día que tengo, pero ellos se dan cuenta la alegría que me da ese día que para mí es feliz ese martes y jueves y a ellos les gusta que valla, hemos hecho paseos en el grupo entonces eso son actividades bonitas

16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias.

Feliz porque es una alegría para uno de ver, por lo menos mi hijo el mayor al principio decía mami sumercé va ir a eso, si eso es para abuelas, yo le decía, pero quiero ir, quiero aprender, quiero compartir y ahora que se dan cuenta de que llego feliz les gusta, me molestan con sus chanzas mami no sé qué, pero es en una forma bonita y les gusta que yo vallo y que comparta y saben que yo soy muy compinchera y que me gusta y que me gusta compartir

17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hábleme de ellas?

Bueno cuando hemos compartido digamos que hemos ido a hacer eventos en otro lado sí, pero formar parte de otro no

18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hábleme de ellas.

Claro profe porque éramos más tímidas, no sabíamos movernos, no podíamos compartir igual como lo hacemos ahora, ahora tenemos movimiento, hemos aprendido a hacer estiramientos, el compartir, el sentirnos vivas, el poder hacer cosas que creímos que no lo hacíamos, la alegría que hoy sentimos a lo que era antes, ósea el cambio ha sido grande muy grande.

El ritmo de nuestro cuerpo ahora

19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?

Muy agradecidas con usted profe, porque es una persona maravillosa, la queremos, la extrañamos

#### **4.6. Entrevista Martha Isabel Rodríguez Amórtegui**

##### **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado **ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021**, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

**(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).**

##### **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

**ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021**

<b>Datos generales</b>	
<b>Nombres: Martha Isabel Rodríguez Amórtegui</b>	
Edad: 63	Lugar y fecha de nacimiento: 23/03/1959
Dirección y barrio: Calle 69 C # 78 - 88 Bosa Piamonte	Teléfono: 3114946109
Estado civil: Casada	
Con quién vive: Con el esposo, una hija y dos nietas	
Tiene hijos	SI <u>  X  </u> NO <u>  </u> Cuántos 2
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada? Cuáles <u>  Artrosis y vértigo  </u>	SI <u>  X  </u> NO <u>  </u>
¿Cuál es su principal dolencia? <u>  Si, las manos sufro de artrosis  </u>	
¿Ha tenido alguna cirugía? Cuáles	SI <u>  </u> NO <u>  X  </u>
¿Ha tenido alguna lesión? Cuáles	SI <u>  </u> NO <u>  X  </u>
<b>Formación Académica</b>	
Primaria <u>  </u> Bachillerato <u>  6  </u> Técnica <u>  </u> Profesional <u>  </u> Ninguna de las anteriores <u>  </u>	
Maneja un segundo idioma Cuál <u>  </u>	SI <u>  </u> NO <u>  X  </u>
<b>PREGUNTAS</b>	
<p><b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaría del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría</i>.</b></p> <p>1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo Danzando con alegría? Pues yo también ahorita, pues la actividad que uno tiene pues el movimiento, el ejercicio, porque uno pues nunca lo hacía no, pero ahoritica desde que yo llevo cinco años en la danza, pues me he sentido mejor de salud, como que de verdad uno se despeja de salir de la casa y me fascina también mucho la danza y estoy en dos grupos y vivo feliz, no me duele nada, hago mis ejercicios, eso es una actividad que a uno le sirve para la salud, más que todo en la salud</p> <p>2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social. Artístico físico y social</p>	

Pues a mí me ha gustado porque uno aprende no, uno en la danza, no es lo mismo que ir a una fiesta uno a bailar ni nada, que uno aprende mucho, uno aprende cosas que uno no, en la danza yo he aprendido mucho, muchos que pasos, como estoy en dos grupos la diferencia de un grupo a otro es muy distinta entonces uno aprende a hacer sus actividades diferente y todo y no, la enseñanza porque uno también va en la enseñanza de la profe, que si la profe le enseña a uno y si no tampoco la coge, no coge los pasos como es pues no, pero a mí me fascina y también, también uno trata de hacer lo más posible, de hacer las cosas lo mejor y aprender lo mejor, uno mismo se exige a uno a aprender que uno tiene, le gusta y lo enseña y uno tiene que aprenderlo, el trato es para todas por igual

3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo Danzando con alegría qué es o qué significa la danza para usted?

Yo también estoy de acuerdo con Patricia que dice, que bailar, uno hacer los movimientos y bailar bien pues para uno en una presentación ir, no esas señoras tan bonito que bailan, esas señoras están aprendiendo, están bailando chévere, en presentación, lo que le gusta a uno, porque uno demuestra ahí en una presentación uno demuestra que le gusta de la danza, que es lo que uno está haciendo

4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?

Se siente esa alegría de llegar uno a la profe, porque pues uno se saluda con la profe y todo y con las compañeras pues, pero con la profe pues exigencia y que la profesora es exigente y pues, la profesora también brega con nosotros porque nosotros, hay personas que no se nos queda o a la mayoría no se nos queda todo de una entonces, estamos haciendo una cosa y bueno se nos olvidó este paso, se nos olvidó un día, al otro día no, a nadie se nos quedó los pasos y que lo hagamos bien, complementa lo que dice Patricia el genio que tiene para enseñarnos, si porque uno a veces tiene problemas en la casa y como que llega, uno se va con problemas con que le duele la cabeza, cuando llega uno como que allá a la clase ya se olvidó, ya con el saludo de las compañeras, la profesora y todos y que ya empieza uno a hacer sus actividades y de todo, ya como que todo se olvida, ya uno ya se olvida de los problemas de las cosas de la casa, se relaja mucho

5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? y ¿por qué?

Yo también digo lo mismo que en la presentación porque uno pues, le dicen a uno una presentación y uno va y se presenta y que felicidad que chévere no, que se va hacer una presentación o de pronto también yo digo lo mismo que en la presentación

6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?

A mí también me gusta mucho el ejercicio porque uno se relaja mucho como que eso es pa la salud de uno no, eso es salud, el ejercicio es para la salud de uno y uno se siente bien, y uno no le duele nada porque pues uno está acostumbrado a sus ejercicios, las personas que estamos acostumbradas salen uno relajado, lo bueno que es para la salud de uno

7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿por qué y cómo?

Si le da a uno alegría de llegar allá y saber que uno tiene que hacer la danza y todo

8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?

Yo también estoy de acuerdo con Betty que uno verdad va a una parte y ya pues le da la emoción que una reunioncita, que vamos a bailar ya tenemos esas aptitudes de nosotros movernos bien porque ya lo hemos hecho, porque ya al menos sabemos mover los pies, movemos el cuerpo y todo entonces uno trata de también hacerlo lo mismo, lo mismo como si estuviera en una danza y se mueve uno se mete en el cuento, como uno ya aprende y todo entonces uno va a una fiesta y ya lo ven moviéndose y uy pero aquella como es que baila, como se mueve de bien, como mueve los pies, como baila de chévere a mí me lo dicen, a mí me dicen mis cuñadas oiga Martha usted porque todavía baila tan bien y todo, usted mueve sus pies, mueve su cuerpo y mueve todo, yo digo, no ve que yo estoy en danzas y mi grupo se llama Danzando con alegría todo eso le ayuda a uno muchísimo

9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?

Físico

Todas no tenemos el mismo movimiento porque hay unas que de pronto nos movemos y otras que no y otras que no lo pueden hacer, yo pongas no puedo hacer un ejercicio en una colchoneta, porque yo me acuesto bocarriba y yo no puedo hacerlo porque como sufro de vértigo tos yo pongamos esos ejercicios yo no los puedo hacer, y cuando estos días el profesor ha estado con lo de las colchonetas, yo me siento y trato pero no bajo la cabeza porque donde yo baje no, mejor dicho se me va todo, físico pues por lo que uno esta, desde que uno haga sus ejercicios y haga su vive uno bien de salud

Social

10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.

El respeto, aunque hay personas que uno puede tratarla y hay personas que no se pueden tratar, porque hay personas que es como agresivita, entonces es complicado, es complicado saber, uno poder tratar, hay personas que son muy malgeniadas, que uno no les puede hablar, porque le contestan feo, sí que le contestan feo entonces uno como que ya dice no esta persona no, ya le cogen como, como ahorita en el grupo que hay personas que no se han dado a querer, y ya nade las quiere entonces eso es maluquito entonces es mejor uno ser

11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?

Pues claro profesora porque uno ve que mueve el cuerpo, que los pies, no eso es mejor dicho, mueve uno todo mejor dicho hasta la cola jajaja, no le digo que a mí me dicen usted porque aprendió tanto a bailar, el movimiento el movimiento de uno, e cuerpo y todo, a mí me gusta el baile, me gusta el merengue, me gusta la danza y todo pero no, eso lo motiva a uno mucho

12. ¿La experiencia de formación en el grupo Danzando con alegría le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?

Si, de acuerdo con lo que dice Betty y Patricia

13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?

14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?

Social

Yo iba decir lo mismo que Betty que todas no somos así como, que llegamos que hay buenas días que nos saludamos con cariño y todo, hay personas que ni si quiera se puede uno, porque ya uno entra y ya le hacen mala cara, no le contestan a uno y todo y entonces uno con todas las compañeras no puede ser así, ay personas que son así y uno pues trata de llegar que buenos días, que saludarlas a todas bien y todo, profe buenos días y todo, pero hay personas que no

Físico

Uno trata de subirles el autoestima, no somos perfectos, uno trata de con todo el mundo ser así, pero si a uno no lo tratan pues hay si ya toca uno alejarse un poquito, porque que hace uno, si uno no puede con la persona si

Artístico

Bien

15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?

A mí también ms hijos son felices ellos les gusta y yo todos los días cuando salgo digo papi, como ellos me llaman todos los días y todo yo tengo mis dos hijos que tienen sus locales y el otro trabaja entonces ellos yo les digo papi voy pa danzas, mami a qué hora llega, ellos están pendientes me llaman que a qué horas llega, dice los lunes que no tengo danzas mami y usted porque está hoy en la casa, que día me llevo el menor a la casa, mami tan raro que usted no esté en danzas jajaja, entonces si yo, ya se les hace raro, entonces le digo no papi es que yo los lunes no hago danzas dice, ay porque es que encontrar a mi mami, en sus danzas, pero ellos saben que yo siempre, que yo a donde salgo papi yo voy pa tal lado, papi yo voy pa mis danzas y de todo y ellos son felices, ellos les gusta antes me dicen que, que necesito, que lo que necesite ellos me dan, porque a ellos también les gusta que yo salga que este, por ese sentido yo vivo muy feliz por eso

16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias

Bien, yo me hablo todos los días con una hermana y ella ya sabe la hora que dice ay verdad ella se acuerda, ay verdad que Martha esta es en danzas ella no, a ella ahoritica no la encuentro en la casa, verdad que Martha, ya la familia de uno como que se acostumbra y que uno no esta no, porque yo tengo mis hermanos y ellos me dicen ay Martha yo sé ya ahoritica no la voy a visitar a tal hora porque sé que Martha no está, Martha esta es en danzas, yo les digo llámenme después de tal hora, yo estoy toda la tarde en la casa pero estoy en horas de mis danzas no me llamen pa nada, hasta apago los celulares

17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hábleme de ellas?

Yo si señora, en otro grupo es muy distinto a la de danzas con alegría porque nosotros bailamos otra clase de música y la que la profesora nos enseña es muy distinta entonces muy distinto, distinta lo de las clases, claro porque yo digo que pues uno en otro grupo, uno no está con una profesional como es la profesora que ella le enseña a uno y ella si sabe y uno está

en otro grupo que con una persona que de pronto no es ni profesional ni nada y lo que le pueda enseñar ella, entonces si hay diferencias si me entiende, porque como la profe es profesional ella le va enseñar cosas, aprende uno más porque, porque la persona que está en el otro grupo no es profesional no lo sé, entonces si hay diferencia

18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hábleme de ellas.

El cambio de uno pues como yo, que yo trabaje toda la vida y yo nunca tenía estos tiempos para uno salir y hacer que sus grupos y tal, yo ya hace cinco años en la danza y para mí ha sido un cambio terrible, porque yo toda la vida trabajando, trasnochando, yo me trabaje pa poder tener una pensioncita me toco luchar, trabajar, bregar con mis hijos y todo, y este cambio fue súper de cinco años ya y ya uno en danzas con sus buenas compañeras, con sus grupos pues es un cambio bastante brusco como se dice pero bien gracias a Dios, empezar a disfrutar los momentos que nosotros podamos tener, o se nos presenten

19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?

Profe de verdad que nos está haciendo mucha falta verdad, que ya estábamos acostumbradas, pero la tenemos que entender porque esta primero la salud que cualquier cosa, la paciencia que nos ha tenido, nosotras también la queremos mucho profe, todas le tenemos cariño

#### **4.7. Entrevista Nancy Camelo Blanco**

#### **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado **ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021**, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

**(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).**

#### **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

<b>ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Nombres: Nancy Camelo Blanco</b>	
Edad: 66	Lugar y fecha de nacimiento: 05/05/1956

Dirección y barrio: Calle 65 D Bis # 77 M 56 Bosa la azucena		Teléfono: 3118247906	
Estado civil: Viuda			
Con quién vive: Con una hija			
Tiene hijos		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/> Cuántos 3
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada?		SI <input type="checkbox"/>	NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuáles _____			
¿Cuál es su principal dolencia?			
<u>Afortunadamente Ninguna, regía</u>			
¿Ha tenido alguna cirugía?		SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>Subida de la vejiga que se descolgó</u>			
¿Ha tenido alguna lesión?		SI <input type="checkbox"/>	NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuáles _____			
<b>Formación Académica</b>			
Primaria <input type="checkbox"/> Bachillerato <u>6</u> Técnica <input type="checkbox"/> Profesional <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores <input type="checkbox"/>			
Maneja un segundo idioma		SI <input type="checkbox"/>	NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuál _____			
<b>PREGUNTAS</b>			
<b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaría del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría.</i></b>			
<p>1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo Danzando con alegría?</p> <p>A ver a mí, siempre me ha gustado la danza, pero nunca la pude en mis tiempos mozos, no tuve esa oportunidad de bailar porque, pues el tiempo, el trabajo, la marcada de horario, pero a mí siempre me ha gustado la danza y me gusta y me distraigo me gusta para recordar la memoria, tener que compartir con las compañeras, salgo de esa rutina de la casa, algo nuevo para mí y que quiero hacer y siempre me había gustado, que no tuve la oportunidad y el tiempo, pero ahorita gloria a Dios los estoy aprovechando en este momento en todo lado.</p>			
<p>2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social.</p> <p>Artístico y social</p> <p>Complementa lo que responde Martha</p> <p>Y ahí nos aportamos las unas con las otras, nos colaboramos</p> <p>Físico</p>			



La postura que uno mantiene, que le dicen a uno derecha, me fascina la forma como uno debe pararse ante un escenario, me gusta

3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo Danzando con alegría qué es o qué significa la danza para usted?

Es algo nuevo, para mí es algo nuevo y espectacular, yo me gozo mi momento

La danza para mí es algo que yo pueda expresar de mí, si la alegría todo emoción, postura todo.

4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?

Para mí la paciencia que tiene el profesor con uno y es la repetición de la repetidora, porque si la memoria como que se nos va, vuelve eso me pasa a mí, pero si trato yo de agarrar los pasos, de cogerlos y trato de practicarlos, me fascina

Memorizar, después hacemos estiramiento

5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? y ¿por qué?

Haber la experiencia toda, la actitud de uno, empezando de todo, porque todo esto va uno mejorando día a día, en lugar de uno achacarse no va con actitud.

Pues en mí me pasa es que tengo mi imagen, ósea como le dijera la forma de, como que quisiera ser esa bailarina, que siempre quise ser cuando pequeña, no lo fui pequeña pero ahora de vieja yo voy para esa, hasta la última, soñar.

6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?

Para la mente también, recordar los pasos retener todo eso le sirve a uno o me sirve, me ha servido a mí a la memoria

7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿por qué y cómo?

A mí siempre me ha gustado todo, todo y me gusta en lo pedagógico me gusta cómo nos dirige la profesora, de todo los ejercicios y para estar, uno poder estar uno, bien manejándose bien su cuerpo, porque es que a veces uno se entiesa, se vuelve uno, se oxida el cuerpo

8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?

Y que uno se presenta y va la familia, y uno quiere mostrarse ante la gente, ante el público y los mismos familiares

9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?

Artístico

A veces la memoria a mí también, a veces a mí me pasa que la memoria

Físico

No, nada, bien en lo físico me gusta, me gusta porque estoy activa y me siento pa mucho tiempo jajaja

Social

A veces las personas le dicen a uno de una manera muy fea y entonces eso lo incomoda a uno de resto pues no, pues uno se deja llevar y tranquila relájese es eso.

10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.

El darnos el tiempo para nosotros, el ratico, el espacio que nosotros nos merecemos, porque uno nunca saca tiempo para uno, aparte de cocinar, lavar tiestos, barrer así es

11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?

Pues uno lo hace, lo trata uno de hacer como con el estilo que nos ha, nos ha dirigido la profesora, que, con estilo, que estírese, que así no, que el pie así

12. ¿La experiencia de formación en el grupo Danzando con alegría le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?

Darse uno, hacer uno mismo las cosas, no importa el genero

13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?

Unidos, la unión de todos porque yo pienso o yo veo en mi grupo como familiar, como que a uno le da a uno esa alegría de encontrarse con las personas y hablar como le fue, que paso, que tiene, eso es bonito, eso lo llama a uno, lo motiva y lo dispersa mucho de la rutina lo acoge

14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?

Artístico

Trabajamos en grupo unidas, todas

Físico

Complementa a Martha, si nos colaboramos las unas con las otras

Social

El conflicto a veces con las compañeras que no todos los genios no son iguales, hay unas de un temperamento más fuerte, otras más calmadas

15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?

Pues ellos incluso me dicen hoy que tiene que hacer, cuando tiene danzas, ay por ahí voy a tango asisto a veces y que hoy tiene y cuando tienen crea si, entonces están muy pendientes, aunque yo, yo estoy más pendiente de mi clase, ellos les gusta que valla, que asista

16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias

A mi hija por lo menos les dice a los compañeros, les dice no mi mamá está en folclor, ella está en tango, a ella le gusta hacer mucho ejercicio, ella se valentona y ella me saca y dice no, que yo soy muy, que soy muy hábil para todo eso, y a mí me gusta, me alaba

17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hábleme de ellas?

Si, si profe, si he estado en otros grupos y aun, haber uno mismo se da, se da a querer digámoslo así digo yo no, eso me pasa a mí, porque si yo voy con aptitud imponente pues, voy a buscar de pronto alguna que me valla a gritar no, yo me respeto para que y respeto a los demás para que así mismo me respeten, fabuloso el trato ha sido bien, de pronto el ritmo sí, porque en uno es folclor en el otro es tanto es otra manera, pero van de la mano de todas maneras la aptitud si uno se mide a su danza sea x o danza, baile, vals que se, si, o salsa pes uno se le mide a eso la aptitud

Otra cosita que me di cuenta en un grupo, estoy con la profe y voy al otro grupo y digo ay no, el de la profesora es más profesional, con más estilo que el otro grupo porque esa persona fue como una de nosotras, sin estudio y quiere mandar o dirige un grupo, pero cuando lo hace un profesional, o por lo menos a mí me pasa yo lo noto la diferencia que haga así, que las manos van así, noto la técnica si a otra persona que como nosotras, digamos usted Lucy va manejar de aquí a mañana otro grupo, pues de pronto no va tener la misma técnica que un profesional lo que yo veo, eso me paso

18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hábleme de ellas.

Lo que no hicimos de jóvenes ahorita lo estamos haciendo, ay si muy lindo no quisiera que nunca se acabaran esos cursos, no y me gusta, le gusta a uno

19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?

Tiene que formar su grupo profe, porque aquí estamos nosotras, para que no deje acabar su grupo de todas maneras ya no pertenece ahorita a este grupo digámoslo porque se retiró de crea no, pero nos tiene a nosotros como grupo y lo va a hacer independiente, no va depender de una institución de crea no, somos nosotras profe, si, no lo deje terminar que aquí estamos.

#### **4.8. Entrevista Patricia Gonzalez Hernández**

##### **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

Cordial saludo señora espero se encuentre muy bien el día de hoy, me presento soy Maricela Cabrera estudiante de la maestría en educación y actualmente me encuentro desarrollado mi trabajo de grado **ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en**

**Bogotá durante el 2020 – 2021**, con la asesoría de la maestra Angélica Nieves. Este es el proyecto que nos convoca el día de hoy nos complace contar con su participación:

**(Consentimiento autoriza usted que esta entrevista sea empleada como material de estudio con propósitos académicos para mi investigación de trabajo de grado en el programa de posgrado de la Maestría en Educación de la Universidad Antonio Nariño).**

### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

<b>ANDRAGODANZA: una sistematización de experiencia en didáctica de la danza para el bienestar integral de un grupo de adultos mayores entre 50 y 76 años en Bogotá durante el 2020 – 2021</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Nombres: Patricia González Hernández</b>	
Edad: 57	Lugar y fecha de nacimiento: 06/02/1965
Dirección y barrio: Carrera 77 # 65 l 39 Bosa San Pablo	Teléfono: 3144324214
Estado civil: Casada	
Con quién vive: Con el esposo y sus tres hijos	
Tiene hijos	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Cuántos 3
¿Padece alguna enfermedad diagnosticada? Cuáles <u>Degeneración ocular e hipoglicemia</u>	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
¿Cuál es su principal dolencia? <u>A mí que me duela el cuerpo no</u>	
¿Ha tenido alguna cirugía?	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>Cirugía de tibia, peroné, rodilla, de párpados y pomeroy</u>	
¿Ha tenido alguna lesión?	SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Cuáles <u>Fractura de tibia y peroné</u>	
<b>Formación Académica</b>	
Primaria <input type="checkbox"/> Bachillerato <input type="checkbox"/> Técnica <input checked="" type="checkbox"/> Profesional <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores <input type="checkbox"/>	
Maneja un segundo idioma	SI <input type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>
Cuál _____	
<b>PREGUNTAS</b>	
<b>Describir a profundidad la experiencia de formación danzaría del grupo adulto mayor <i>Danzando con alegría.</i></b>	

1. ¿Cuénteme qué expectativas artísticas, físicas o sociales tenía antes de ingresar al grupo Danzando con alegría?

Pues a mí me apasiona demasiado lo que es danza, estuve un tiempo, en esa época me fue como así, que dure muy poquito por lo que era lo de tango y después me animaron pa lo de danza folclórica y en esa me mato, es súper, súper genial eso a mí me lleno como de vida, yo siempre he sido muy apasionada por la música, los deportes lo que sea así para estar activa y eso me ha hecho sentir viva, ósea como le digo a la profe, yo siempre he visto así que el físico, la actividad que uno está en constante movimiento, ósea atenta le ayuda mucho a uno mentalmente, le ayuda mucho, mucho a uno vivir como le digo a la profe, ósea yo quiero decir que me mantiene activa y tener convivencia con las demás personas y otra cosa profe que también, que hay cosas que uno no conoce sobre la historia de la danza, de nuestro folclor de tantas regiones, tal vez olvida uno mucho de eso y eso también nos ha ayudado demasiado en saber sus bailes, su cultura

2. Cuénteme cómo ha sido su experiencia en el grupo de danza desde lo artístico, lo físico y lo social.

Artístico y social

Bueno a mí la experiencia ha sido muy increíble porque como le comento a la profe se relaciona uno con la gente y ósea vive uno muy bien, ósea con las compañeras como dice Betty se libera uno y es uno y uno vive una experiencia muy chévere con las profes con las compañera, artísticamente súper porque como le digo a la profe a mí me fascina mucho eso lo de, lo del arte y expresa uno todo lo que uno tiene, el cuerpo, la mente todo, todo uno se expresa súper artísticamente muy excelente

Físico

Mi experiencia en poder expresar lo que mi cuerpo me envía, todos los mensajes que me envía, que me envía, y a conocerse así mismo el cuerpo y todo, todos los movimientos y lo chévere es que la profe siempre nos ha hecho sentir, no vernos como tan abuelitas ni nada, sino expresar y sacar todo lo que sentimos lo que somos, sentirnos jóvenes y bellas

3. ¿A partir de la experiencia que ha tenido en el grupo Danzando con alegría qué es o qué significa la danza para usted?

La danza, bueno para mí la danza es como flotar, como vivir, danzando, ósea danzando con alegría y expresar y para que la demás gente vea lo que uno siente y lo que uno lleva dentro de su corazón y la capacidad que uno tiene, sentir, sacar lo que nosotros tenemos dentro y demostrar a los demás o sea la danza que llega hacia al corazón, hacia el alma todo

4. Hábleme sobre ¿cómo orienta las clases su profesora de danza en el grupo?

Disciplina, que ama su profesión profe, lo importante es que ama su profesión y nos da ósea todo lo que usted ha aprendido y todo eso nos da también, nos ha enseñado, hemos llegado hacia todo lo que nos enseñe y el orden que nos enseña la profe lleva su clase muy bien estructurada, si nos anima, ósea uno llega con ese entusiasmo porque desde que empezamos desde el inicio hasta el final siempre vamos con toda, porque nos da esa energía y ese amor con que se entrega hacia nosotras y hacia su profesión.

Empezamos con nuestros calentamiento, nuestros ejercicios, el calentamiento y así mismo vamos evolucionando el ritmo de la clase según lo que tengamos relacionado a si tenemos que llegar, estamos haciendo una actividad la seguimos

5. ¿Qué o cuáles experiencias han sido significativas dentro de su proceso de formación en el grupo de danza? y ¿por qué?

La experiencia de vivir ese momento de estar todas con esa adrenalina tan si y después tener esa confianza y saber que así se cometan pequeños errores y todo seguimos y tratamos de hacerlo mejor y que salga todo bien y es una experiencia muy bonita, dentro de la clase me ha llamado la atención la relajación el Yoga todo eso, ósea relajarse uno pa poder uno seguir adelante ya digamos expresarse uno, de salir de muchas cosas que uno tiene, como dice mi compañera llega uno como con a veces con tensión y todo pero sale uno relajado y chévere

6. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar físico? ¿por qué y cómo?

Que sale uno digamos de la monotonía y ya llega uno a la clase y como dicen mis compañeras, llega uno y se relaja hace sus ejercicios, sus estiramientos y uno ya sale como con otra, con más actividad física, ósea ya sale uno como mas

7. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar emocional? ¿por qué y cómo?

Si, uno llega más ósea sale un poco de esa rutina, de ese estrés y uno llega con ganas de seguir bailando

8. ¿El proceso de formación pedagógica en el área de la danza que ha tenido en el grupo ha contribuido a su bienestar social? ¿por qué y cómo?

Pues a mí también me ha servido mucho, aunque nunca he sido así como tímida, pero sí, me expreso más libre y como dice Martha ante la sociedad ya a uno le dicen, uy mire Patricia donde baila, a donde va, tan chévere, donde es que va y si, ya empieza a relacionarse uno con más gente que lo ven a uno donde está yendo, donde está yendo y uno les comenta y dicen uy no chévere si, ósea ya empieza como la sociedad a conócelo un poquito más a uno y a conocer el trabajo de la profe

9. ¿Cuáles han sido las dificultades que ha tenido en el proceso de formación en danza en el grupo desde lo artístico, lo físico y lo social?

Artístico

De pronto dificultades que digamos de como retener los pasos, hay momentos en que uno si, se trata uno de concentrar, no sé cómo expresarme yo en ese momento así o como decirles, si la memoria eso hay veces que le gana a uno y a veces un poquito, pero para eso es uno tener que empezar a alimentar la memoria, empieza a afectarse por eso es bueno también estar uno así, porque a uno le ayuda muchísimo muchísimo eso como de alimentar la memoria, como despejar y alimentar todo lo que hemos aprendido y así esa es la dificultad

Físico

De pronto como hay personas que se nos facilita, como hay otras que también se nos dificultan los pasos esa sería la dificultad los pasos, los movimientos eso sería la dificultad que a todas o algunas se nos dificultan, digamos que hay impedimentos, ósea uno no se puede arrodillar bien, si los movimientos como en el cuerpo que hay dificultades

10. Además del aprendizaje de la danza, qué otros aprendizajes o beneficios ha logrado en el proceso de formación en grupo.

Convivir ósea convivir, si se puede decir convivir en el momento en que estamos en danza convivir y con las demás personas y saberlas entender y saberlas respetar, el respeto, los temperamentos, yo digo que eso va también en la persona, hay que tratar de convivir con la gente y ser tolerante, hemos aprendido a compartir con ellas y vivir momentos bonitos, el compartir es muy bonito porque esta uno compartiendo con las demas compañeras, esta uno expresando digamos cosas que a veces, el chismecito, el este, el todo, si enserio, pero lo que yo digo es el respeto del compartir entre todas, respetarse cada una de su forma de ser

11. ¿Cuénteme si ha hecho descubrimientos sobre usted misma en el trabajo del cuerpo que ha realizado en el grupo de danza?

Yo sí, claro arto a mí la danza me ha hecho descubrir que ósea como dice, mi movimiento corporal, mis habilidades corporales y de poder uno como expresar, ósea cierto ritmo o algo y uno expresa, como que uno, es mi experiencia que me siento libre, me he liberado, si es enserio me siento libre, me he relajado ósea mi danza, la danza no la cambio

12. ¿La experiencia de formación en el grupo Danzando con alegría le ha permitido hacerse consciente pensar o reflexionar de la identidad propia?

Si, como le digo a mi profe mi identidad, ósea siempre ser así toda alborotada, si guapachosa y soy yo, así como soy libre, libre soy, libre soy, no enserio mi profe ósea me siento libre, me siento viva, viva, ósea la danza a mí me trasforma, me eleva, no sé a mí la danza es ....

Como mujer porque uno expresa todo, empieza a sentir, ósea empieza a conocer su cuerpo su forma

13. ¿Considera usted que existen elementos o características de una identidad colectiva (hace relación al sentido de pertenencia a un grupo), que nos identifique como grupo? y ¿de qué manera?

Si, nos integramos, nos empezamos a integrar y empezamos ya como a formar el grupo, en si empezamos a relacionarnos y ya formamos ese grupo y ya nos sentimos como una familia, ósea si ya empezamos a sentirnos familia, esa libertad, cualquiera que nos corregimos, cualquier cosita que nos interrumpan o algo así, ósea trata uno de ser unidas, como todo hogar eso tiene sus costas, pero mantenemos siempre, tratamos de mantenernos unidas, pero si, si somos, nos sentimos ya un grupo, ya nos sentimos un grupo

14. ¿Cuénteme cómo han sido las relaciones con sus compañeras de grupo, en el trabajo colectivo danzario desde lo artístico, físico y lo social?

Social

Yo si trato de ser neutra, si ósea no, ósea convivir con todas, relacionarme con todas ser neutra ni pa ya, ni para acá, si no ser del grupo eso es como, yo digo una de las cosas a mi ósea con todas las compañeras yo trato ser igual y no, Mireya me hizo un desplante feo y me hizo sentir mal, más sin embargo yo a ella nunca le dije nada, ni le digo nada la sigo tratando común y corriente porque es muy normal, ósea yo trato de no, ósea yo trato de no, ósea yo misma no sentirme, porque yo misma me voy agobiar y yo misma tal cosa, entonces trata uno de si de, pero de resto bien mi profe y ya gracias a Dios con todas a todas las saludo y de

todas me despido y listo, pero trato de no involucrarme tanto, como digo neutra, y me da tristeza que se empiecen como a dividir, eso sí me da tristeza a mí me duele eso porque yo a todas las estimo, a todas estimo, las estimo mucho, así me hagan cositas, así que uno, pues no me interesa porque no me afecta, pues ay veces por lo menos eso que me hizo si me hizo sentir pero bueno listo, pero no me afecta así que, yo trato de convivir con todas bien y no tener malestares, ni comentarios, ni nada, yo escucho eso mas no

Físico

Bien, si claro uno respeta sus capacidades y todo, trata uno sí unas llegan ay veces que hay que yo me siento, no uno trata de ánimo, ánimo, subirles el ánimo, el autoestima porque hay veces hay personas que tienen muchas cuestiones de autoestima que esto es feo, que, no señora usted tiene la misma capacidad que todas las que estamos acá, todas, se nos dificultad unas cosas pero tratamos de salir adelante, tratar de uno ayudarles si, no sé, no sé si es mi manera de ser pero yo trato de que,

Artístico

Ben si bien

15. ¿Cuál es la percepción de su familia frente a su práctica dancística?

A mi todos me apoyan, son felices viéndome, ellos antes se les hace raro, mami no vas a ir porque ay veces que un sí, ellos saben que a mí me fascina la danza y ellos se extrañan y todos me apoyan, todo me apoyan y me dicen ay, mi mamá tan les fascina verme en mi actividad, es súper si

16. Cuénteme qué ha hecho usted frente a los comentarios o acciones realizados por su familia en torno a sus prácticas danzarias

Bien, a mi si nunca me han puesto, nunca me han puesto problema jamás, ellos son felices de verme si, activa, bailando

17. ¿Ha tenido experiencias de formación en danza en otras agrupaciones? ¿Cómo han sido ellas, hábleme de ellas?

Si, lo mío también si ha sido un poco, ósea es también relacionado con danza folclórica, pero también ha sido un poquito, mientras que yo estubo en el otro grupo fue un poquito distinto tanto el inicio como el final igual totalmente diferente y los ritmos también, ósea eran más fuertes, eran más si, como le digo a la profe, eran mas no sé si es por lo relacionado a la edad eso, pero si eran más, como más brusquitos los movimientos y como le digo a la profe era diferente en la manera que iniciábamos, los ensayos y también la relación en el grupo profe porque éramos como menos unidos, como cada uno como por su lado, no sé si sería, no sé, no se digamos si nos reuníamos y todo pero no había, como la misma integración, como el mismo calor, y de pronto también pues eso también por lo que digamos no había es como esa, ese carisma como esa entrega hacia el profe, hacia sus alumnas, él llegaba y dictaba su clase tatarata y chao te veo

18. La invito a mirar atrás y recordar cómo era usted antes de la experiencia de formación en el grupo y a reflexionar cómo es hoy. Cuénteme si encuentra diferencias, hábleme de ellas.

Bueno a mi hace cinco años yo permanecía era mucho en casa, dedicada a mis hijos, a mi esposo y no dedicaba tiempo para mí, y a mí pues me dijeron, me comentaron de lo de danzas entonces yo dije vamos a ver, salir como de este encierro, como de esta monotonía, ósea a mí me rodeaba solamente lo que era mi hogar sí, mi familia, entonces dije pues si ya y fui danzas y totalmente un cambio radical porque ósea ya estoy dedicando como más tiempo



hacia mí, como querer mi espacio, mi momento, me libere un poquito de toda monotonía todo lo que me rodea, toda esa monotonía de siempre y he sentido un cambio súper, ósea ha sido máximo porque me he sentido más, vuelvo y digo me he sentido más libre he dedicado más tiempo a lo que me gusta, que siempre me ha gustado mucho y siempre digo eso, me siento libre ósea, y la manera en la que también me he formado un poquito más respecto a la danza ya la veo de otra manera, si ósea, es algo maravilloso, para mí ha sido muy maravilloso, porque me he sentido como vuelvo y repito siempre esa libertad de expresión de mi cuerpo y de todo, de todo, todo, todo, ósea me he liberado todo lo que a veces uno mantiene como oprimido y eso uno al máximo, se siente uno vivo y que uno empieza a conocer muchas cosas mas

19. Tiene alguna sugerencia o aporte para mejorar el proceso del grupo en general. ¿Cuál o cuáles?

Que siga muchos años más con nosotras, porque nos ha unido y sabe que es lo que me ha gustado de la profe no es por, si no que ese amor y ese respeto hacia nosotras, eso es lo que yo admiro, como sus hijos, ay perdón sus hijas que a todas las quiere por igual, y como mujer, como profesora y profesional es excelente, no enserio ósea uno le toma mucho cariño

### Referencias bibliográficas

Abreu, Omar, Gallegos, Mónica C, Jácome, José G, & Martínez, Rosalba J. (2017). *La Didáctica: Epistemología y Definición en la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica del Norte del Ecuador. Formación universitaria*, 10(3), 81-92. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000300009>

Adam, F. (1977). *Andragogía, ciencia de la educación de adultos: fundamentos teóricos* (2 ed.). (P. d. Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, Ed.)

Alcalá, A. (1997). UNA. Obtenido de UNA: <https://cis6016didacticadelaeducacionsuperior20181.files.wordpress.com/2018/02/propuesta-de-definicion-unificadora-de-andragogia.pdf>

Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría de Educación del Distrito. DANZA – arte DRAMÁTICO, Capacidades ciudadanas y convivencia. 2014

Arango, V. E., & Ruiz, I. C. (s.f.). *DIAGNÓSTICO DE LOS ADULTOS MAYORES DE COLOMBIA*. Fundación Saldarriaga Concha, 1.

Baldión, C, Paola - Tesis 2018 Magister / Gerogogía sensible de una práctica artística *Análisis de la experiencia desarrollada con adultos mayores en la Escuela de Artes de la Fundación Universitaria Minuto de Dios*.

Beltrán, A. L., Igea, D. d., & Agustín, J. A. (1992). *Investigación Educativa*. Labor, S.A.

Bernardo, R. G. (1996). *Investigación en Educación*. (A. E. Ltda., Ed.) ASCUN, ICFES.

Bronowski, j. (1979). *El Ascenso Del Hombre*. Fondo Educativo Interamericano.

Cannon, W. (1941). *La sabiduría del cuerpo*. Séneca. doi:<https://doi.org/10.1038/133082a0>

Castillo Silva, F. (2018). *Andragogía, andragogos y sus aportaciones*. *Voces De La Educación*, 3(6), 64-76.

Comenio, J.A., *Didáctica Magna*, 8a Edición, Porrúa, 1-133, Ciudad México, México (1998)

DANE, 2021. *Características generales del adulto mayor en Colombia*. Recuperado de 19 de septiembre de 2022.  
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>

Ganong, W. (2010). *Fisiología Médica* (23 ed.). (S. d. INTERAMERICANA EDITORES, Ed.) MCGRAW-HILL. Obtenido de  
<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0440.%20Ganong.%20Fisiolog%C3%ADa%20m%C3%A9dica.pdf>

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente Teoría De Las Inteligencias Múltiples*. Fondo de cultura económica.

Gaviria, S. A., & Osuna, J. B. (2015). *La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa*. *Pixel-bit. Revista de medios y educación*, (47), 73-88.

Goleman, D. (1996): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Gómez, V., Posada, C. V., Barrera, F., & Cruz, J. E. (2007). *Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.

Gutiérrez, D., Izarra, K., & Izarra, M. (2021). *Principios Andragógicos y Transferencia de Conocimiento en el Aprendizaje del Adulto*. *Revista Conocimiento, Investigación y Educación.*, 2(12), 01-17.

Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). *La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA -NMA*. *Medicina Clínica*, 147(6), 262-266. doi:  
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2016.02.025>

Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). *La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA -NMA*. *Medicina Clínica*, 147, 262-266.

Islas, H. (1995). *Tecnologías corporales: danza, cuerpo e historia*. Cenedi/INBA.

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles* (1 ed.). CINDE.

Jiménez, C. (2005). *La Inteligencia Lúdica, Juego y neuro pedagogía... en tiempos de transformación*. Magisterio.

Knowles, M., Holton, F., & Swanson, R. (2001). *Andragogía: el aprendizaje de los adultos*. México: mexicana, 5(3). doi: <https://doi.org/10.1177/009155217800500302>

Ledo, M. J. V., Lauzán, O. C., & Díaz, A. R. (2019). *Disruptive innovations and technologies*. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 33(1), 1-13.

Lopez, R. (31 de 05 de 1983). *Guidelines for using dance with older adults*. *Revista de Educación Física, Recreación y Danza*, 54(5), 44-45.  
doi:<https://doi.org/10.1080/07303084.1983.10630458>

Maschat, V. (2001). *Ist es auch tradierter Tanz, hat er doch Methode*. *Orff-Schulwerk Informationen*, (67), 46-49.

Maschat, V. (2006). *El efecto social y emocional de la danza coral*. *Orff-España*, (9), 7-9.

Maschat, V. (2013). *¿Qué bailamos hoy? Formas básicas de danza*. *Orff-España*, (14), 7-10.

Ministerio de la Protección Social. (2007). *POLÍTICA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ 2007-2019*. Recuperado el 05 de 03 de 2022, del Ministerio de la Protección Social.

Ministerio de Salud. (agosto de 2015). *Ministerio de Salud*. Recuperado el 05 de marzo de 2022, del Ministerio de Salud.

Olvera Rabadán, A. (2022). *Una pedagogía de la danza para cuerpos rizomáticos*.

Ortiz Arriagada, J. B., & Castro Salas, M. (2009). *Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: Contribución de enfermería*. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31.

Palomino, A. (2020). *Producción de entropía social en tiempos del coronavirus. Investigación con oportunidades para todos.*

Piña, J., & Rodríguez, B. (2016). *Construcción del aprendizaje del adulto. ARJÉ. Revista de Postgrado FaCE-UC., 10(18), 09-17.*

Prada, R. P., & Fernández, Á. M. (2021). *Didáctica de la danza tradicional para la escuela: revisión bibliográfica. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (41), 57-67.*

Raimundo, D. (2006). *Ludo creatividad. Motivación, aprendizaje, expresión, gozo. Revista Internacional Magisterio (19).*

Ramos, J., Díaz, C., & Velásquez, J. (2019). *UNA MIRADA A LA ANDRAGOGÍA EN LA CONTEMPORANEIDAD. Sinopsis Educativa Revista Venezolana de Investigación, 1(19).*

Rubio, A. (2020). *Kinesia de la danza. Una propuesta de entrenamiento corporal para las cualidades físicas en danza. Instituto Nacional de Investigación e Innovación Social.*

Sampieri, R. y. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C. V.*

Shultz, J. M., Berg, R. C., Acevedo, O. A., Cañas, J. A., Escobar, V. A., Muñoz, O., . . . Uribe-Restrepo, J. M. (2021). *Complex correlates of Colombia's COVID-19 surge. The Lancet Regional Health - Americas, 3. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lana.2021.100072>*

Torres, M., Fermín, Y., Arroyo, C., & Piñero, M. (2000). *La horizontalidad y la participación en la andragogía. Educere, 4(10), 25-34.*

Valles, M. S. (2002). *Entrevistas Cualitativas. (C. (. sociológicas), Ed.) Cuadernos Metodológicos.*