



Sistematización de la práctica profesional 1 y 2, desarrollo de una metodología de enseñanza para la danza del torbellino cundinamarqués en Adulto Mayor de la Casa de Cultura de Mosquera Cundinamarca durante el periodo 2022-2 y 2023-1.

Ingrid Johanna Lara Pedraza

Código 11381821345

Universidad Antonio Nariño

Programa Licenciatura en Artes Escénicas

Facultad de Educación

Ciudad, Colombia

23 noviembre 2023

Sistematización de la práctica profesional 1 y 2, desarrollo de una metodología de enseñanza para la danza del torbellino cundinamarqués en Adulto Mayor de la Casa de Cultura de Mosquera Cundinamarca durante el periodo 2022-2 y 2023-1.

Ingrid Johanna Lara Pedraza

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Licenciada en Artes Escénicas

Directora:

Maestra Angélica del Pilar Nieves Gil

Línea de Investigación:

Sistematización de Experiencias

Grupo de Investigación:

Nombrar el grupo en caso de que sea posible

Universidad Antonio Nariño

Programa Licenciatura en Artes Escénicas

Facultad de Educación

Bogotá, Colombia

23 noviembre 2023

4.6**NOTA DE ACEPTACIÓN**

El trabajo de grado titulado **Sistematización de la práctica profesional 1 y 2, desarrollo de una metodología de enseñanza para la danza del torbellino cundinamarqués en Adulto Mayor de la Casa de Cultura de Mosquera Cundinamarca durante el periodo 2022-2 y 2023-1.**

Cumple con los requisitos para optar Al título de Licenciada en Artes Escénicas

Angélica del Pilar Nieves Gil

Firma del Tutor

Edwin Johanni Rodríguez Ramírez

Firma Jurado

Martha Lucia Jiménez Gutiérrez

Firma Jurado

Agradecimientos

En mi calidad de estudiante artista en formación quiero agradecer principalmente a Dios, por permitirme vivir esta vida que escogió para mí, por poder tener la oportunidad de conocer el arte y la enseñanza, agradecerme a mí por la valentía de estudiar y aprender de cinco años que me llevaron a la disciplina y a la comprensión de este grandioso proceso como lo es las artes escénicas , agradezco al grupo de adulto mayor de la secretaria de cultura y juventudes de Mosquera quienes a través de este proceso social, educativo y artístico me demostraron que cada día de enseñanza vale la pena para poder transformar mi entorno. Así mismo, agradecer al equipo de docentes investigadores de la Licenciatura en Artes Escénicas, quienes compartieron su saber para la construcción de mi conocimiento.

TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	4
1. RESUMEN	6
2. ABSTRACT	7
3. Introducción.....	8
4. Objetivos.....	10
4.1 Objetivo General.....	10
4.2 Objetivos específicos	10
5. Antecedentes	11
6. Marco Teórico	18
7. Metodología.....	41
7.1 Punto de Partida: La experiencia.....	42
7.2 Preguntas Iniciales	43
7.3 Recuperación del proceso vivido	58
7.4 Reflexión de fondo.....	66
7.5 Resultados.....	68
8. Puntos de llegada- Conclusiones	71
9. RECOMENDACIONES	74
10. Referencias Bibliográficas	76

1. Resumen

El proyecto de investigación "Sistematización de la Práctica Profesional 1 y 2: desarrollo de una Metodología de Enseñanza para la Danza del Torbellino Cundinamarqués en Adultos Mayores de la Casa de Cultura de Mosquera, Cundinamarca (2022-2 y 2023-1)" tiene como objetivo principal la sistematización de las experiencias pedagógicas 1 y 2 llevadas a cabo con el grupo de Adultos Mayores de la Casa de Cultura de Mosquera, este proyecto se enfoca en la sistematización y desarrollo de una metodología de enseñanza para la Danza del Torbellino cundinamarqués, dirigida a adultos mayores en la Casa de Cultura de Mosquera, con el propósito de mejorar sus habilidades físicas, motoras y su calidad de vida, al tiempo que se investigan las emociones y expresiones surgidas durante la práctica.

La presente investigación en educación titulada Sistematización de la práctica profesional 1 y 2, desarrollo de una metodología de enseñanza para la danza del torbellino cundinamarqués en Adulto Mayor de la Casa de Cultura de Mosquera Cundinamarca durante el periodo 2022-2 y 2023-1, es de corte cualitativo, como metodología se usa una sistematización de experiencias. La investigación se realizó con el grupo de adulto mayor de la secretaría de cultura de Mosquera Cundinamarca. Para la recolección de información se diseñaron instrumentos como entrevistas, encuestas, donde la recolección de la información se realizó en tres momentos, la vivencia de la práctica, la recolección de fotografías y videos, y la recolección de las entrevistas.

Palabras clave: Andragogía, danza, adulto mayor, calidad de vida, bienestar integral.

2. Abstract

The research project "Systematization of Professional Practice 1 and 2: development of a Teaching Methodology for the Cundinamarqués Whirlwind Dance in Older Adults of the Mosquera Culture House, Cundinamarca (2022-2 and 2023-1)" has as main objective the systematization of pedagogical experiences 1 and 2 carried out with the group of Seniors of the Mosquera House of Culture, this project focuses on the systematization and development of a teaching methodology for the Cundinamarca Whirlwind Dance, directed to older adults at the Mosquera Culture House, with the purpose of improving their physical and motor skills and quality of life, while investigating the emotions and expressions that arise during the practice.

The present research in education titled Systematization of professional practice 1 and 2, development of a teaching methodology for the Cundinamarca whirlwind dance in Senior Adults of the Mosquera Cundinamarca House of Culture during the period 2022-2 and 2023-1, is qualitative in nature, as a methodology a systematization of experiences is used. The research was conducted with the group of older adults from the culture secretariat of Mosquera Cundinamarca. To collect information, instruments such as interviews and surveys were designed, where the collection of information was conducted in three moments: the experience of the practice, the album of photographs and videos, and the collection of the interviews.

Key words: Andragogy, dance, elderly, quality of life, integral wellbeing.

3. Introducción

Este trabajo de grado se constituye en la culminación de mi proceso formativo como maestra artista de la licenciatura en Artes Escénicas. La modalidad de este trabajo de grado es la Experiencia Artístico-Pedagógica al Estado Actual de la tradición, a través del diseño metodológico, sistematización de experiencias.

Como parte del trabajo de esta investigación, la presente sistematización de la Práctica Pedagógica, desarrollada presencialmente con el grupo de Adulto mayor de la Secretaria de cultura y juventudes de Mosquera Cundinamarca durante el periodo, 2022-2 hasta el 2023-1; describe el proceso metodológico de enseñanza de danza tradicional del torbellino de Fomeque Cundinamarca.

La importancia de esta esta investigación se centra en el desarrollo de una metodología de enseñanza específica para la Danza del Torbellino cundinamarqués, dirigida a adultos mayores en este. El propósito fundamental de esta metodología es mejorar sus habilidades físicas, motoras y, en última instancia, su calidad de vida. Además, esta investigación también se enfoca en la exploración de las emociones y expresiones que surgen durante la práctica de la danza.

En el ámbito de la educación, esta investigación se enmarca bajo el título "Sistematización de la Práctica Profesional 1 y 2, desarrollo de una metodología de enseñanza para la danza del torbellino cundinamarqués en Adulto Mayor de la Casa de Cultura de Mosquera Cundinamarca durante el periodo 2022-2 y 2023-1". Se trata de un estudio de naturaleza cualitativa que emplea la metodología de sistematización de

experiencias de Oscar Jara. Este proceso de investigación se llevó a cabo en colaboración con el grupo de adultos mayores de la Secretaría de Cultura de Mosquera, Cundinamarca.

La recopilación de información se realizó a través de una variedad de instrumentos, incluyendo entrevistas, bitácoras y la observación participante. Los datos se recolectaron en tres etapas fundamentales: la vivencia de la práctica, la documentación a través de fotografías y videos, y la obtención de perspectivas mediante entrevistas en profundidad.

Este proyecto tiene como objetivo no solo documentar y analizar las experiencias pedagógicas, sino también contribuir al conocimiento en el campo de la enseñanza de la Danza del Torbellino cundinamarqués a adultos mayores, proporcionando información valiosa para futuras investigaciones y proyectos similares. A medida que avancemos a través de las secciones de este estudio, se profundizará en los aspectos clave que rodean esta experiencia pedagógica, y se destacará la importancia de la danza y una adecuada metodología como una herramienta para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Sistematizar la práctica pedagógica 1 y 2 realizada con el grupo de Adulto mayor de la casa de cultura de Mosquera, para el desarrollo de una metodología de enseñanza de Danza de Torbellino cundinamarqués.

4.2 Objetivos específicos

Describir el proceso metodológico de enseñanza de la danza del Torbellino Cundinamarqués desarrollado en la práctica pedagógica 1y 2

Identificar las mejoras en el desarrollo de las habilidades físicas y motoras del Adulto mayor como factor de calidad de vida.

Comprender los aportes de la formación en danza, al bienestar integral de los adultos mayores.

5. Antecedentes

Para el desarrollo de esta sistematización, se realizó una búsqueda de las investigaciones realizadas en los últimos 7 años, referente a tres categorías de esta investigación: Adulto Mayor en Colombia, Formación en Danza Adulto Mayor y Metodologías de enseñanza de la danza tradicional. Se seleccionaron 3 investigaciones en el ámbito internacional de países como Perú, España y México, asimismo 3 del ámbito nacional de los departamentos de Antioquia, Barranquilla, Montería, y 2 del ámbito local de Bogotá.

En lo que respecta a la primera categoría, se ha identificado un primer antecedente que lleva por título "Factores físicos y mentales vinculados a la capacidad funcional del adulto mayor", Cortés et al. (2012) informa que este estudio tuvo como propósito describir las influencias demográficas, sociales y de salud, tanto física como mental, que están relacionadas con la capacidad funcional de los adultos mayores en el departamento de Antioquia durante el año 2012. Se trató de un análisis descriptivo que se fundamentó en datos obtenidos de una encuesta aplicada a 4,248 personas de 60 años o más en el mismo departamento durante el mencionado año. La encuesta se centró en evaluar la capacidad funcional de estos individuos mediante la utilización de la Encuesta de Katz, que comprende 6 preguntas específicas.

Para abordar este tema, se llevaron a cabo cálculos que abarcaron la recopilación de datos acerca de la frecuencia de respuestas. Además, se calcularon las tasas de prevalencia (Rp) tanto en su forma bruta como ajustada, y se proporcionaron intervalos de confianza al 95%. Los resultados de este análisis indicaron la existencia de factores demográficos y

aspectos relacionados con la salud física y mental que ejercen un impacto negativo en la capacidad funcional de los adultos mayores de 60 años en dicha población (Cortés et al., 2012, p.4).

La sistematización de estos hallazgos es de suma importancia para mi investigación, ya que me permite comprender de qué manera los factores demográficos, sociales y la salud física y mental están relacionados con la mejora de la capacidad funcional en este mismo grupo de adultos mayores. Esta comprensión resulta esencial a la hora de identificar estrategias para fortalecer la capacidad funcional en esta población en particular.

El segundo antecedente, La felicidad como predictor de funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia de Cardona et al. (2018) realizan esta investigación en tres ciudades de Colombia con intencionalidad analítica, transversal, El propósito de este estudio fue evaluar la capacidad de la felicidad como un factor predictivo del funcionamiento familiar en adultos mayores.

Este estudio adoptó un enfoque analítico y transversal, utilizando una fuente de datos primaria que consistió en la realización de 1,514 encuestas a individuos de 60 años o más durante el año 2016. Estas encuestas se llevaron a cabo en las ciudades de Medellín, Barranquilla y Pasto. Durante el estudio, se evaluó la funcionalidad familiar utilizando el cuestionario APGAR familiar. Además, se recopilieron datos relacionados con las características demográficas, sociales y el estado de salud física, mental y funcional de las personas mayores en esta población. (Cardona et al., 2018, p. 3)

La presente investigación es importante en mi sistematización, ya que estudio se llevó a cabo con el objetivo de analizar la capacidad predictiva de la felicidad en lo que respecta al funcionamiento familiar de los adultos mayores. Esto se debe a que se reconoce la importancia crucial de los adultos mayores en las dinámicas familiares, su propia felicidad y el notable impacto de las relaciones sociales y el trato afectuoso entre los miembros de la familia.

Es fundamental abogar por un proceso de envejecimiento en el cual la infelicidad no sea una característica intrínseca, y en el cual las relaciones familiares permanezcan sólidas y enriquecedoras. A medida que las personas envejecen, es común que disminuyan sus interacciones con desconocidos, centrándose en sus relaciones cercanas. Esto nos insta a promover una visión positiva del envejecimiento, donde los adultos mayores son considerados miembros activos y valiosos de la familia y la sociedad en general.

El tercer antecedente encontrado en esta categoría es, la investigación: Envejecimiento poblacional y desigualdades sociales en la mortalidad del adulto mayor en Colombia de Rivillas et al. (2017) Este artículo se enfoca en examinar la creciente población de adultos mayores en Colombia, junto con las disparidades sociales y las tasas de mortalidad que afectan a este grupo demográfico. En el análisis de las desigualdades, se consideran factores como la pobreza, las barreras de acceso a los servicios de atención médica y el analfabetismo.

Para llevar a cabo este estudio, se emplea una metodología basada en un enfoque ecológico que utiliza datos a nivel subnacional relacionados con la mortalidad, la pobreza, las barreras de acceso a los servicios de salud, el analfabetismo y la población de adultos

mayores. Estos datos se utilizan para evaluar las disparidades en la sociedad. Se realizaron cálculos y comparaciones de tendencias en tres indicadores clave: la esperanza de vida (entre 2005 y 2020), los índices de envejecimiento y sobre envejecimiento (entre 2005 y 2012). Rivillas et al., (2017). A partir de este estudio se ha identificado cinco áreas de intervención recomendadas con el fin de afrontar el envejecimiento poblacional de manera efectiva y colaborar en la disminución de las disparidades en la salud de los adultos mayores en Colombia. La relevancia de este análisis radica en su profunda exploración de la calidad de vida de la población mayor, la cual guarda una estrecha relación con la estabilidad emocional y la salud de aquellos que han experimentado este proceso. Es fundamental para mejorar el bienestar de esta población y garantizar que vivan una vida plena y saludable.

Respecto a la segunda categoría de formación en Adulto mayor, se encuentra el trabajo investigativo: Este estudio, realizado como parte de una tesis de pregrado en el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura en la Ciudad de México en 2018, de Menchaca y Sarafí (2018) se centra en investigar los impactos de la danza contemporánea en las capacidades físicas y la calidad de vida de los adultos mayores. El objetivo principal de esta investigación es determinar si la danza contemporánea puede ser una herramienta efectiva para mejorar las habilidades físicas y la calidad de vida en este grupo demográfico.

El enfoque metodológico adoptado se basa en la investigación documental relacionada con la práctica de la danza y su influencia en la calidad de vida de las personas mayores. El estudio se llevó a cabo con un grupo de entre 24 y 36 mujeres, cuyas edades oscilaban entre 60 y 91 años, y cuya estatura promedio era de 1.49 metros. Este proyecto de tesis abarca un período de ocho meses y se centra en la experiencia de estas mujeres que se

enfrentaron por primera vez a la danza contemporánea, analizando sus efectos en los aspectos físicos, psicológicos y sociales de sus vidas.

Esta investigación aporta a mi sistematización, elementos metodológicos implementados en práctica de las clases con las personas mayores, específicamente el trabajo que se desarrolló en danza y sus aportes a las personas mayores respecto a la mejora de sus habilidades físicas y calidad de vida.

En esta categoría se encuentra como segundo antecedente, un estudio llevado a cabo como parte del trabajo final, para obtener un Máster en Actividad Física y Salud en la Universidad Internacional de Andalucía en España, por Rodríguez Mañas Bárbara (2021) Su objetivo principal era evaluar los efectos de los programas de danza en la movilidad y otras variables fisio-mecánicas en adultos mayores y ancianos.

Esta investigación se basó en una revisión sistemática de la literatura, la cual incluyó entrevistas con adultos mayores de más de 64 años en España. Los resultados obtenidos fueron muy alentadores, ya que indicaron mejoras significativas en la capacidad de caminar, la velocidad en los movimientos, el equilibrio postural y la confianza en sí mismos. También se observaron mejoras en la agilidad. En resumen, estos hallazgos son de gran utilidad para mi trabajo de sistematización, ya que proporcionan una guía valiosa en el proceso de describir los resultados y resaltar su importancia.

El tercer antecedente en esta categoría, esta investigación cualitativa llamada: nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de la ciudad de Montería, Colombia, que participaban en el programa de danza "Bailando por mi salud" por Puello et al. (2017). El propósito principal de la investigación era describir el nivel de felicidad experimentado por

estos adultos mayores que formaban parte de un proyecto de extensión solidaria de la Universidad de Córdoba.

El estudio se llevó a cabo en Montería, Colombia, abarcando desde el segundo semestre de 2015 hasta el primer semestre de 2016. Se seleccionó una muestra de 36 participantes mayores, que fueron escogidos por conveniencia, y se les aplicó la Escala General de la Felicidad. Según los hallazgos de Puello et al. (2017), se observó que el grupo estaba compuesto mayoritariamente por mujeres, representando un 91% del total, y la edad de los participantes variaba entre 60 y 90 años.

Después de un año de participación en el programa de danza, todos los participantes, en mayor o menor medida, expresaron sentirse felices. Las tasas más altas de felicidad se registraron entre las mujeres. Sin embargo, cuando se comparó el nivel de felicidad con factores como el tener y el ser, esta tendencia cambió en un 86% de los casos, y algunos participantes experimentaron niveles más bajos de felicidad, indicando que podrían ser aún más felices si tuvieran menos preocupaciones económicas.

Estos resultados son de gran importancia para mi trabajo de sistematización, ya que sugieren que la felicidad manifestada por las personas mayores durante y al final de la práctica de la danza podría estar relacionada con el hecho de que se comprometieron en una actividad física regular y sostenida (el baile) durante un período significativo.

El cuarto antecedente encontrado, es una tesis para optar al Grado Académico de Maestría en Neurociencia y Educación, llamada Efectos de un programa de enseñanza de la danza tradicional en el aprendizaje motor de adultos mayores de un distrito de Lima, por Bravo Cruz Rosa (2021) de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya, la presente

investigación es cuantitativa, tiene como objetivo analizar el efecto de un programa de la enseñanza de la danza tradicional en el aprendizaje motor en adultos mayores de un distrito de Lima. La importancia de esta investigación plantea que a través de la Danza Tradicional se realice un trabajo del Aprendizaje Motor a un grupo poblacional de adultos mayores de 65 años refiriéndose al proceso de crear y tener un movimiento. Este estudio es importante para mí sistematización ya que está relacionado con el aprendizaje y memoria, a través de los movimientos y la estimulación en áreas motrices que influyen en su nivel cognitivo y funcional.

Para la tercera categoría Metodologías de enseñanza en Danza Tradicional se encuentra el primer antecedente, de la Universidad Santo Tomás, llamado Danza Folclórica colombiana como herramienta comunicativa y pedagógica por Sandoval Pedraza (2019), el principal objetivo de la investigación es analizar el valor de la danza folclórica tradicional cómo forma de expresión y como herramienta comunicativa, través de la memoria de la danza folclórica colombiana. Este análisis se realiza a partir de una investigación documental en la que se evidencia que la danza tradicional es utilizada por las comunidades y por la sociedad en general, para la construcción social y la vigencia de la herencia cultural. El aporte de esta investigación a la sistematización consiste en las referencias de estrategias metodológicas para la danza, que logran ser una herramienta pedagógica para la enseñanza, la comunicación y la expresión entre las personas.

El último antecedente para esta categoría es un trabajo de grado de la Universidad Nacional de Colombia, llamado Pensar con los Pies Nova Juan, (2019), surge de la necesidad de proponer un sistema de notación danzaría en Colombia para abordar los procesos de

análisis, comprensión, enseñanza y aprendizaje de los pasos básicos de la danza tradicional colombiana. En esta investigación se analizaron diferentes manuales de danza del ámbito nacional, lo que permitió identificar la carencia de un documento que oriente la notación danzaría, de allí la importancia de crear una herramienta útil y accesible para aquella población interesada en aprender una danza de la zona andina colombiana. Esta propuesta está relacionada con la música, los movimientos de los pies para la ejecución de los pasos básicos. Es importante para mí investigación, ya que su didáctica aborda la relación con la práctica de la enseñanza y el aprendizaje dentro del proceso de formación en danza.

6. Marco Teórico

Esta sistematización de experiencia de la práctica profesional 1y 2, metodología de enseñanza para la danza del torbellino cundinamarqués en Adulto Mayor de la Casa de Cultura de Mosquera Cundinamarca durante el periodo 2022-2, y 2023-1, se desarrolla a partir de tres categorías: Adulto mayor en Colombia, Formación en danza para adulto mayor y Metodologías de enseñanza de la danza tradicional. Para la primera categoría Adulto Mayor en Colombia se inicia con la definición y la calidad de vida de la Persona Mayor en Colombia.

Generalmente, una persona mayor es una persona de 60 años o más de edad, son sujetos de derecho, socialmente activos, con responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con la necesidad de expresar su vitalidad, el derecho de disfrutar el tiempo libre, desde un enfoque ético de trabajo para un envejecimiento activo. Según la Organización mundial de la salud (Dane Información para todos, 2021), en Colombia, las personas mayores representan el 10% de la población nacional; entre el 2018 y el 2022, el índice de vejez ha aumentado en un 12%, su esperanza de vida se encuentra en un promedio

de 79,6 años. En la investigación de Castiblanco et al., (2017) Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor, se puede apreciar que la población en Colombia se encontraba en un rango de envejecimiento más alto que en años anteriores, y que las tasas de mortalidad y morbilidad podrían superar, fácilmente, a la tasa de natalidad del país, como se ve reflejado en la pirámide poblacional de Colombia.

De acuerdo con estos datos, el envejecimiento activo representa uno de los desafíos para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, el lograr desenvolverse con mayor autonomía y libertad en su entorno social a pesar de los estados de salud. El envejecimiento viene acompañado por una serie de cambios fisiológicos y funcionales, que pueden alterar la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria originando estados de dependencia (Millán, 2011 p 13). De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, las personas envejecen de múltiples maneras, dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus experiencias de vida, es decir, implica procesos de desarrollo, así como de deterioro. En esta etapa de envejecimiento, se produce un decrecimiento de las funciones cerebrales, frente a esta situación compleja, se han realizado diferentes estudios de alta importancia para el mejoramiento de la salud del adulto mayor, alrededor de articular el nivel cognitivo y emocional, a través del manejo corporal, espacial y temporal.

La calidad de vida suele definirse como el conjunto de factores y situaciones que favorecen el desarrollo de la capacidad intelectual, emocional y creativa de un ser humano, estos pueden medirse en factores económicos, sociales y psicométricos, sin embargo, también tiene un fuerte componente subjetivo, puesto que tiene que ver con las condiciones

socioculturales y personales. De acuerdo a la investigación, Percepción de la calidad de vida en un grupo de adultos mayores de Envigado, se reconoce que las percepciones de la calidad de vida de las personas no son ajenas a su historia, a sus condiciones geográficas, ambientales, sociales y a su trayectoria de vida, y tienen que ver con sus determinantes sociales, definidos por la Organización Mundial de la salud: las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluidos en el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas”. (Varela y Gallego, 2015).

La calidad de vida tiene un alto componente de subjetividad, ya que el término bienestar está ligado con este ámbito y hace referencia a la obtención de satisfacción a través del disfrute de los recursos y no únicamente a la posesión de estos. Al respecto, el estudio de Basto Cáceres, Á. L. (2023 p.6) Vejez y calidad de vida del Adulto Mayor desde una perspectiva Integral, se centra en analizar la autopercepción de salud, calidad de vida y bienestar psicológico de los mayores, evidenciando niveles satisfactorios, a pesar del malestar físico y emocional. En Colombia, la calidad de vida de la población en general ha mejorado, según las conclusiones de estudios realizados en el país en los años 1997, 2003, 2008 y 2010, basados en la percepción de cada colombiano sobre su calidad de vida en condiciones de pobreza y desigualdad.

El modelo de Verdugo y Martín (citado en Cabrera 2021), señala ocho necesidades que representan las dimensiones de la calidad de vida: “bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación,

inclusión social y derechos”. La Organización de las naciones unidas (ONU, 2020); la ONU afirma que, en las personas mayores, por ejemplo, el bienestar económico también es un factor influyente que los sitúa en un entorno socioeconómico específico, su ausencia es indicador de pobreza y de desigualdad. El bienestar físico también se sitúa como factor de la calidad de vida de las personas mayores, en él se estiman elementos importantes como el estado físico, la integridad y las capacidades de cada uno.

En el estudio de Melguizo et al., (2014a), cuyo objetivo fue describir la calidad de vida relacionada con salud de las personas mayores residentes en centros de protección social en Cartagena, se consideraron las dimensiones que la constituyen según características como: la edad, el sexo, realización de actividades físicas y participación en actividades productivas. Sus participantes presentaron valores que pueden considerarse como una buena percepción, entre ellos resaltaron: la plenitud espiritual, el autocuidado, la ejecución de actividades por sí mismo y la percepción global de calidad de vida. Es importante destacar que los centros de protección social se constituyen en espacios para que las personas mayores desarrollen nuevas habilidades, destrezas físicas y sociales para un envejecimiento activo y de calidad. Dicho estudio mostró que cada vez son menos los colombianos que sienten que viven en condiciones de pobreza debido a que fueron muchos los que tuvieron acceso a bienes y servicios que consideran fundamentales.

La capacidad para que las personas logren el envejecimiento y la vejez con una buena Calidad de vida es posible y depende de diferentes factores, entre los más importantes están: la decisión que cada uno toma para hacerse cargo de su propia vida, además de las decisiones

del gobierno y de la comunidad para crear buenas condiciones de vida especialmente para los adultos mayores.

Ahora bien, una vez expuestos los componentes relevantes para alcanzar una calidad de vida, se abordan aquellos perjudican el alcance de una calidad de vida de la persona mayor. La salud es uno de los factores asociados a la calidad de vida, pues la falta de salud se relaciona con la aparición de problemas corporales y mentales que deterioran el bienestar del individuo. Las limitaciones físicas con las que llega una persona a la edad de la vejez traen consigo la dependencia y necesidad de ayuda para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. Es importante tener presente que el análisis de la calidad de vida en la etapa de la vejez implica la inclusión de aspectos que estén relacionados con el ciclo vital, es decir, la disminución de sus capacidades físicas, psicológicas y sociales, que de una u otra forma afectan el desempeño y la realización de las actividades de la vida diaria Melguizo et al., (2014 b).

Dentro de los factores que perjudican la calidad de vida se encuentran: contar con bajos recursos económicos, bajo nivel de escolaridad y condición de fragilidad del contexto más cercano, factores que los ubican en situación de vulnerabilidad. El maltrato, puede presentarse a través de comportamientos destructivos o negligencia al descuidar sus necesidades principales, ya sean físicas o psicológicas, tales como la nutrición, el vestido y el cuidado; éste se presenta tanto por parte de familiares como de personas externas que se encargan de acompañarlos en sus actividades cotidianas (Cardona et al., 2018).

Otro de los aspectos que perjudican la calidad de vida de la persona mayor es, la inclusión de la mujer en el mercado laboral, la modernización, industrialización y

urbanización moviliza la población más joven a las ciudades, abandonando los familiares de mayor edad y disminuyendo las capacidades de las familias para apoyar y cuidar a personas de edad avanzada, aumentando la necesidad de soporte por parte de los gobiernos y políticas de envejecimiento ONU (2020). Hay casos en que no se cuenta con dicho apoyo de terceros, lo que lleva a condiciones de vulnerabilidad que pueden abocar a situaciones de pobreza. Según La Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL (citado en Astorquiza 2004), este hecho explicaría por qué la calidad de vida de las personas mayores no es buena: están expuestas a bajas coberturas en el sistema de salud, condiciones precarias en la atención y en el tratamiento de sus enfermedades, un acceso limitado a la recreación y el esparcimiento y problemas de salud ocupacional.

De acuerdo con el estudio: Condiciones físicas, psicológicas, sociales, emocionales y calidad de vida de la población adulta mayor en el departamento de Antioquia, se puede decir que los riesgos psicológicos y de salud acumulados causan la aparición de las enfermedades crónicas que deterioran la calidad de vida, principalmente la relacionada con la salud, sumado al aumento de personas mayores en la sociedad que cada vez buscan un mayor bienestar, físico y social para la conservación de las capacidades y de la autonomía que suelen irse perdiendo con la llegada de la vejez. Findling y López (citado en Cardona 2015, p.177)

En síntesis, en la categoría Adulto mayor en Colombia, se presenta el crecimiento de la curva de envejecimiento de las personas mayores, lo que implica en el campo de la pedagogía la búsqueda de estrategias para atender las necesidades de un envejecimiento con calidad de vida, referente a sus capacidades biológicas, físicas, motoras, habilidades

emocionales, sociales, de autocuidado, estado espiritual y psicológico. Así mismo la responsabilidad por parte de las instituciones de bienestar social y del estado que brinda cuidado y protección a las personas mayores dando beneficios complementarios como salud, comida, actividades recreativas y lúdicas, hasta un lugar digno donde permanecen en cuidado de profesionales. Se evidenció también la condición vulnerable respecto al factor socioeconómico de las personas mayores, donde la mayoría de ellos, no tienen un trabajo, y son dependientes económicamente de su familia, o reciben subsidios del estado para suplir sus necesidades básicas.

De acuerdo con estas investigaciones, se recalca la importancia del buen trato en su entorno familiar y social, en beneficio al logro de un buen estado psicosocial y de salud, que ayude a cambios significativos en el proceso de envejecimiento, como beneficio para un bienestar integral de calidad.

Respecto a la segunda categoría Formación en Danza para Personas Mayores, definirse de manera concreta, lo que se entiende en esta investigación por danza, y su proceso en la formación para personas mayores en Colombia, sus características y propósitos. La danza es una práctica social, un texto cultural, expresada desde diferentes códigos; africana, folclórica, ballet, moderna, contemporánea, salsa entre muchos otros, estos códigos han resultado de realidades de grupos específicos en los que se producen subjetividades, además de esto se fabricaban identidades desde sus pluralidades:

“La identidad cultural no es una esencia establecida del todo, que permanece inmutable al margen de la historia y de la cultura. No es un espíritu universal y trascendente en nuestro interior, en el que la historia no ha hecho ninguna marca

fundamental. Las identidades culturales son puntos de identificación, los puntos inestables de identificación y sutura, que son hechos dentro de los discursos de la historia y de la cultura”. Menchaca Márquez (2018a)

La identidad cultural es la vigencia de valores, el carácter y la historia de vida, que hay en un hombre, es la identidad la que posee contenidos específicos sobre las raíces étnicas de su cultura, un conjunto de fenómenos particulares: origen racial, mestizaje, aculturación, expresión espiritual, religiosa y estética. Las danzas se convierten en un referente artístico que muestran las prácticas y tradiciones de un pueblo donde las personas se reconocen históricamente en su entorno físico y social, de modo que esto les otorga un carácter vivo y activo de identidad cultural a la persona mayor.

A lo anterior se puede agregar que la danza más que un baile, es una forma de liberación, y expresión, que, aunque suele asociarse con un sistema estructurado, en su sentido elemental evoca la comunicación de emociones, sensaciones, ideas, conceptos y situaciones, entre otros.

En sintonía con lo anterior, Menchaca Márquez (2018b) expresa que la danza en primer lugar es efectivamente una actividad física que requiere de cierto gasto de energía, en segundo lugar, tiene una estrecha relación con la música y en tercer lugar no solamente significa “moverse” sino también expresar emociones al mencionar que el movimiento debe llevar cierto significado de parte de quien lo ejecuta. Por lo tanto, se infiere que la danza puede ser de gran apoyo para el bienestar de una persona mayor, y que repercute en al menos tres ámbitos diferentes de su vida: el físico, el psicológico y el social.

En el ámbito físico la danza combina la capacidad aeróbica, habilidades sensoriomotoras, dado que requiere de la integración audiovisual de estímulos visuales, sensoriales y auditivos. Los Beneficios de la danza se hacen latentes en diversas variables como fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, equilibrio estático y dinámico, agilidad y velocidad de marcha, ritmo, coordinación, lateralidad, conciencia corporal, y en general beneficia al estado físico de las personas mayores. Keogh (como se citó en Rodríguez 2022) la danza tiene un potencial importante en cuanto a la mejora de habilidades físicas en adultos mayores.

En el ámbito psicológico la intervención de la danza se relaciona con el mejoramiento de problemáticas presentadas en la vida de la persona mayor, por ejemplo: la reducción de la depresión, la superación de la percepción de soledad, transformación del estado de ánimo, el fortalecimiento de la imagen corporal. La danza contribuye a una mejora de bienestar y a sentirse independientes, por ello la práctica dancística se identifica como una estrategia más eficaz que otros tipos de actividades físicas. A través de la danza, el individuo planifica, controla y ejecuta una secuencia de acciones, lo cual beneficia la salud cognitiva y función ejecutiva (Rodríguez Mañas, 2021a).

En el ámbito social de las personas mayores, la danza contribuye al fortalecimiento de las capacidades de comunicación, al disfrutar y el manejo de las habilidades sociales, en tanto reduce el estrés y la ansiedad, de esta manera aumenta la satisfacción por la vida y el gusto por realizar diferentes tipos de actividades que benefician su estado psicosocial, logrando un bienestar mental dentro de su entorno (Rodríguez Mañas, 2021b)

Dentro de las particularidades y efectos en la danza tradicional con las personas mayores, en esta categoría se resalta la importancia del desarrollo de la práctica de la danza tradicional, 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 se relacionan aspectos en el desarrollo de la práctica dancística, asociados a la identidad, lo artístico y lo corporal.

Así mismo uno de los efectos de la danza es en lo corporal y emocionalidad de la persona mayor, Carmona y Bisquera (como se citó en Cabrera 2021), 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. Lo que indica que, en la corporalidad del adulto mayor se puede observar el contraste de su experiencia e historia de vida, que el cuerpo aprende, vive en comunidad con otras personas que también se expresan con sus cuerpos, que la persona mayor logra integrarse a otros lenguajes expresivos.

Es de anotar que en el ámbito de la danza existen diferentes arquetipos que dictan que la danza debe iniciar desde edades tempranas, en oposición a estos, Menchaca Márquez (2018b), argumenta que, llevando la danza contemporánea a los adultos mayores, se puede esperar influir en sus vidas de una manera positiva, para ello propone diferentes ejercicios proporcionales que ayudan a disminuir riesgos en su salud, variaciones dancísticas y juegos con objetos. La danza está llena de vida, propicia el movimiento, aligera el estrés, mejora la expresión y comunicación, la persona mayor se mantiene activa promoviendo un bienestar emocional y social alcanzando un balance dentro de su entorno social.

Ahora bien, en el campo de la investigación para la enseñanza de la danza con personas mayores, Quintero (2013) muestra en su investigación que los efectos de la práctica dancística han sido positivos en las personas mayores a nivel conductual, cognitivo y sobre todo en el ámbito motor, mejorando la movilidad y autonomía personal, siendo ésta la piedra angular en la prevención de caídas y prevención de enfermedades derivadas del declive funcional

Respecto a los procesos de formación en danza para el adulto mayor, Raimundo (como se citó en Cabrera 2021) “la lúdica como elemento didáctico permite reconocerse como individuo que piensa, siente y trasmite a través de sus dimensiones: física, emocional, cognitiva, social y psicológica inherentes al ser humano”, por esto alude a la importancia de que lúdicamente en los ensayos se aprenda con alegría y libertad para crear, donde cada persona sea protagonista de sus aprendizajes.

En este aspecto es importante mencionar que un grupo de danza puede fungir también como un grupo de apoyo que ayuda a los participantes en tiempos difíciles, generalmente se constituye en un espacio de reunión que convoca la danza, y es en este espacio se dan encuentros cercanos con el otro a través de la expresión corporal, construyendo así una red importante de apoyo para los participantes (Menchaca Márquez 2018). A través de la práctica dancística con personas mayores, se resalta la importancia 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. Los diferentes programas de danza para personas mayores llegan a ser adecuados de acuerdo con sus necesidades, así mismo llegan a tener un mayor rendimiento en su vida diaria gracias a la práctica dancística

Ahora bien, el proceso de formación desde el campo de la danza permite la incorporación de múltiples saberes referentes a los conocimientos de otras áreas Cabrera Newton (2022) plantea que:

Se puede destacar desde la enseñanza de la danza el desarrollo de las inteligencias múltiples 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. (p. 28)

Es momento de ingresar en la comprensión de lo que se entiende en esta investigación por los propósitos de la danza para la persona mayor, Puello et al., (2017) en su investigación Nivel de felicidad en un grupo de Adultos mayores de Montería, pertenecientes a un programa de danza, relaciona el hecho de que las personas mayores que realizaron por un período prolongado y en forma estable actividad física en este caso el (baile) tuvieron la oportunidad de socializar, sentirse activos y felices con las diferentes intervenciones educativas, asistenciales y recreativas, corroborando una vez más la importancia del baile como estrategia principal y eje integrador, elemento fundamental para aumentar la capacidad socializante, de bienestar, autocuidado, salud y felicidad en las personas mayores.

Uno de los propósitos de la danza es fortalecer la memoria y el aprendizaje a través de la práctica danzaria, siendo una de las principales necesidades de las personas mayores,

que causan preocupación y frustración, pues esta población tiende a no tener una educación formal y por lo tanto menos oportunidades de aprender, este es un factor que acompaña el proceso de envejecimiento. La actividad física dancística, a través de movimientos, repeticiones, trabajo en grupo, recordación de pasos y/o secuencias, logra activar su participación y capacidad mental logrando un fortalecimiento activo para recordar y un aprendizaje significativo. (Rodríguez Mañas, 2021c). Ahora bien, practicar la danza como actividad física entre personas mayores que tienen los mismo intereses, se constituye en la posibilidad de salir de la soledad, reencontrarse con su entorno social y hacer nuevos contactos en el juego, la danza y la conversación, se deben tener en cuenta que más allá de una práctica artística los beneficios que este lenguaje aporta a la formación integral de esta población, que de una u otra forma la danza, el movimiento, la expresión y la comunicación son conceptos universales aplicables al ser humano sin importar su edad o condición física y mental.

En el marco de esta sistematización de práctica pedagógica, la Danza Tradicional colombiana es el código de expresión trabajado en el proceso de formación con personas mayores, siendo este el enfoque de la Licenciatura en Artes Escénicas.

Los orígenes de la danza se remontan a la época primitiva cuando los cazadores salían en busca de alimento y realizaban un ritual dancístico al momento de consumir los alimentos, así dibujaban en las paredes de las cavernas los pasos asociándose a la caza del animal, es decir antes de las colonias, la danza sólo era concebida a través de rituales inspirados en los alimentos, en los muertos, y en la naturaleza puesto que cada elemento representaba un dios.

La danza tradicional se define como un elemento educativo, que se relaciona con el pensar, el sentir y el observar del sujeto; a su vez ofrece un sinnúmero de caminos hacia la exploración, el descubrimiento, el desarrollo natural de instintos, y el fortalecimiento del cuerpo, mente y espíritu, al igual que desarrolla disciplina, sensibilidad hacia los demás y conciencia de las sensaciones propias, formando características como la identidad.

El Ministerio de Cultura de Colombia, señala que a través de la danza se genera un diálogo entre la tradición y la contemporaneidad que se materializa en el proceso creativo como forma de pensamiento y construcción cultural que fomenta el uso creativo de las memorias. Ministerio de Cultura (2020), pág. 20.

Conforme a ello, las danzas tradicionales se pueden entender como una forma de expresión de las comunidades a través del lenguaje no verbal, por medio de la que se manifiestan sentimientos, y emociones, que también transmiten la identidad cultural. Así mismo Maldonado citado en (Pallares y Riaño 2021), señala que:

La danza tradicional parte de un proceso de transmisión generacional, usualmente de forma oral con un alto componente práctico, en donde los abuelos y personas mayores profesan determinadas costumbres, creencias, ritos y comportamientos culturales heredados por sus antepasados (P. 6)

En este sentido podemos decir que la danza tradicional es el resultado del acontecimiento del vivir de nuestros ancestros cuyas vivencias parten desde los nacimientos, funerales, matrimonios y festividades propias de los diferentes territorios.

Es así como las danzas tradicionales colombianas ofrecen una amplia variedad de danzas, cada una con historias culturales que contar a través del cuerpo, implicando las

emociones, sentimientos, la expresión, la música, el ritmo y la interpretación que estas traen, Menchaca Márquez (2018).

La práctica de la danza folclórica como estrategia pedagógica y práctica cultural se sustenta en normativas avaladas por instituciones estatales que le dan peso desde lo educativo y social. Dentro de la normativa establecida, se encuentra el Plan Nacional de Danza que tiene su marco legal, específicamente en la Constitución Política de Colombia de 1991 en los artículos 7 y 8, donde se establece que el Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la nación y determina como obligación y de las personas proteger las riquezas culturales y naturales de la misma. Lo folclórico en la danza abarca prácticas, conocimientos y creencias que representan un contexto social o una cultura, de acuerdo con ello se lleva a apropiarse e interpretar en el cuerpo del danzante, que refleja las prácticas culturales transmitidas por las diferentes generaciones.

De acuerdo con Cabrera Newton (2022) a, la historia de vida de la persona mayor es factor importante para el desarrollo de la danza tradicional, pues de acuerdo con ella, expresan su experiencia desde su lugar de origen y cultura, dando espacio para que cada sujeto pueda narrar sus historias de vida, desde un lenguaje corporal y el empoderamiento de la mujer, que les permita interpretar y simbolizar su contexto e identidad cultural. El adulto mayor necesita apropiarse del lenguaje expresivo, el desarrollo sensible y creativo para el fortalecimiento de la identidad propia y cultural. Mediante el ejercicio y la planificación de la práctica dancística, el adulto mayor puede expresar corporalmente su historia de vida, la libertad de su cuerpo y sus emociones, dándose a conocer como sujeto activo dentro del entorno social.

En relación con Cabrera Newton (2022) b el desarrollo de la práctica dancística tradicional con personas mayores, bailar es una buena opción para dar a conocer una cultura y una historia de vida, que dentro de la etapa del envejecimiento contribuye a una vida activa, a la vez que se crea un ambiente motivador para el aprendizaje de la danza. De acuerdo con la historia de vida de cada persona mayor llega el relacionamiento con los otros, representando el compañerismo, la capacidad de compartir su conocimiento y la importancia dada por el grupo para cada sesión.

De manera que, la formación en danza para Personas mayores en Colombia representa una oportunidad valiosa para promover el bienestar físico, emocional y social, es decir el bienestar integral de esta población. A través de la participación en actividades de danza, las personas mayores pueden experimentar una mejora significativa en su salud física, incluyendo el aumento de la flexibilidad, la fuerza muscular y el equilibrio. Además, la danza les brinda una vía de expresión artística que fomenta la autoestima, la creatividad y la confianza en sí mismos.

La formación en danza para personas mayores también desempeña un papel importante en la socialización y la construcción de relaciones sociales significativas. Al participar en clases y presentaciones, los adultos mayores tienen la oportunidad de interactuar con sus pares, compartir experiencias y fortalecer lazos comunitarios. Esto contribuye a reducir el aislamiento social y promueve un sentido de pertenencia y conexión en esta etapa de la vida. Es fundamental destacar que la formación en danza para personas mayores debe adaptarse a sus necesidades específicas, considerando aspectos como la salud, la movilidad y las preferencias individuales. Los programas deben contar con profesionales

capacitados en el cuidado y la enseñanza de este grupo etario, quienes puedan brindar un entorno seguro, inclusivo y respetuoso. En síntesis, la danza se constituye en un espacio enriquecedor que contribuye a su calidad de vida y a la construcción de una sociedad más inclusiva y saludable.

Respecto a la tercer categoría metodología de enseñanza de la danza tradicional:

En el ámbito de la educación y la enseñanza de la danza tradicional para el adulto mayor, el uso de metodologías adecuadas es fundamental para garantizar un proceso de aprendizaje efectivo y significativo. Una metodología de enseñanza se refiere al conjunto de estrategias, técnicas y enfoques utilizados para facilitar la construcción de conocimientos y habilidades en un determinado campo.

En el marco teórico de esta investigación, me enfoque en la categoría de metodologías de enseñanza de danza tradicional para el adulto mayor, explorando cómo se aborda la enseñanza de esta disciplina de manera efectiva y adaptada a las necesidades y características de esta población. En esta investigación, las ideas y propuestas, cómo las metodologías de enseñanza pueden contribuir al desarrollo físico, cognitivo y emocional del adulto mayor a través de la danza tradicional. Además, examinaré cómo estas metodologías fomentan la participación, la preservación cultural y el envejecimiento saludable y activo.

La metodología de enseñanza en danza es el conjunto de estrategias, técnicas y enfoques pedagógicos utilizados para transmitir conocimientos, habilidades y valores en el contexto de la danza tradicional colombiana. Estas metodologías responden a las características y necesidades específicas del grupo de personas mayores, considerando sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales. La metodología de enseñanza no es solo una

parte del proceso de enseñanza- aprendizaje, sino que, una de las características que la identifican es la que establece la lógica, el orden, la secuencia, la dinámica de todo el proceso, para alcanzar las metas propuestas y concretar los objetivos fijados. La metodología implica, además, una estructuración de los contenidos, lo que da pautas para estimular y para controlar el aprendizaje de las personas (Mena y Pizarro, 2008).

De manera que las metodologías de enseñanza para personas mayores deben ser acorde con las características, necesidades, expectativas, contextos socioculturales y potencialidades de los/as adultos/as mayores, que les permita desarrollar habilidades basadas en aprendizajes anteriores, tomando en cuenta las características personales de cada uno, como de las propias experiencias vivenciadas. Es importante tener en cuenta que dicha metodología debe ser creada y analizada de acuerdo con los intereses de la persona mayor y de las instituciones o campos de enseñanza aprendizaje para esta población, además de contar con características propias de las personas mayores, reconociendo sus cambios físicos y cognitivos para la aplicación y desarrollo de esta.

La danza en relación con la pedagogía, en la actualidad se ha convertido en una herramienta para enseñar, para transmitir, para vivir. En el contexto colombiano el Ministerio de Cultura diseñó una política para la danza en Colombia orientada a “fortalecer el sector, las agendas intersectoriales y las propuestas de diferentes estamentos del Sistema Nacional de Cultura” (Sandoval Pedraza 2018).

En el arte, específicamente la danza, se convierte en una fuente para el desarrollo de una metodología idónea para enriquecer las capacidades y competencias en personas mayores, quienes, a causa del deterioro de sus funciones, van perdiendo la capacidad de

comunicarse y relacionarse con su entorno. El poder de la danza está en su capacidad para dinamizar el cuerpo, la mente, las emociones y la creatividad: Así mismo, en este escenario se debe utilizar una adecuada estrategia metodológica para que la persona mayor construya los conocimientos necesarios para el desarrollo de la práctica dancística, como el aprendizaje de un paso básico de danza tradicional, el trabajo en grupo, el trabajo autónomo y, la creación e imaginación desde sus habilidades y conocimientos para lograr un aprendizaje significativo, así mismo una enseñanza adecuada y de calidad para esta población Mena y Pizarro (2008) . Por ello uno de los factores importantes para el desarrollo de una metodología de enseñanza, es la activación psicomotriz en las personas mayores donde se implementará de acuerdo con estrategias y factores sociales del entorno de la práctica dancística.

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 el significado de Andragogía siendo esta, el arte de la relación de enseñar – aprender con los adultos mayores. La Andragogía señala la necesidad de incidir en una motivación para participar de instancias educativas. En este sentido el trabajo previo con el grupo determinará la forma de trabajo, planeaciones de cada sesión y las pautas de esta, Mena y Pizarro (2008). Por ende, una metodología específica de enseñanza debe estar orientada en primera instancia a las características propias que se desencadenan en un grupo y en otra parte debe estar referido a esta diferenciación de opiniones respecto del nivel de aprendizaje que se pretende obtener.

Existen diversas metodologías de enseñanza que han demostrado ser efectivas en la enseñanza de la danza tradicional colombiana para adultos mayores. Algunas de ellas son:

Enfoque Lúdico: Esta metodología se basa en la idea de aprender a través del juego y la diversión. Se utilizan actividades creativas y dinámicas que estimulan la participación de los adultos mayores, favoreciendo el aprendizaje significativo y el desarrollo de habilidades motoras (Romero Villamil, 2021). Para que los adultos mayores puedan interactuar de manera efectiva en la sociedad, es fundamental que mantengan una buena salud física y mental, preservando así su capacidad de movimiento y coordinación para disfrutar de una alta calidad de vida en su entorno. Para lograr esto, es recomendable que los adultos mayores realicen actividades físicas adecuadas a su edad, que les permitan estimular y mantener su psicomotricidad en espacios y tiempos adecuados.

Enfoque Inclusivo: La danza es una herramienta poderosa para la integración social. Esta metodología busca crear un ambiente inclusivo donde todos los participantes se sientan valorados y respetados, independientemente de sus habilidades físicas o experiencia previa en la danza. La danza es de carácter integradora e inclusiva; ya que esta permite la inclusión de los adultos mayores en el movimiento del cuerpo en una forma, dinámica, libre, creativa, expresiva, autónoma, comunicativa con muchas posibilidades con el fin de enriquecer al individuo y su colectividad mejorando la psicomotricidad que es la relación entre el cuerpo y la mente, donde interacciona el estado cognitivo y emocional de las personas con los movimientos, generando la corporeidad como la capacidad o habilidad que tiene el ser humano para expresarse, comunicarse y a su vez relacionarse con su entorno en todos los contextos que afronte.

Enfoque Multisensorial: Teniendo en cuenta que algunos adultos mayores pueden tener limitaciones sensoriales, esta metodología incorpora estímulos visuales, auditivos y táctiles para facilitar el aprendizaje. Se utilizan imágenes visuales, música y el tacto para mejorar la comprensión y la memorización de los movimientos. (Mena y Pizarro, 2008)

Enfoque Progresivo: Esta metodología se basa en una progresión gradual de la dificultad de los movimientos y coreografías. Se inicia con ejercicios suaves y sencillos para luego ir incrementando la complejidad de los pasos de manera paulatina. Esto permite que los adultos mayores se sientan seguros y confiados en su aprendizaje.

Las metodologías de enseñanza mencionadas ofrecen enfoques diversos, pero complementarios, para lograr una experiencia enriquecedora y significativa en la práctica de la danza tradicional colombiana para este grupo poblacional, así mismo existen diversas metodologías basadas en los objetivos que quiere uno lograr con la enseñanza, donde pueden lograr adaptarse a un enfoque poblacional específico, por esta razón la danza tradicional colombiana puede convertirse en una estrategia valiosa para la formación de adultos mayores, siempre y cuando se adapte adecuadamente a sus características y necesidades. A partir de esta comprensión me enfoqué en el torbellino danza tradicional de Cundinamarca, para el trabajo de formación desarrollado durante la práctica profesional 1 y 2 con los adultos mayores.

Por consiguiente, se aborda la presentación del torbellino: una danza folclórica tradicional que se encuentra principalmente en países como Colombia, Ecuador y Perú. La metodología de enseñanza para la danza del torbellino puede variar según el contexto y la tradición local, pero aquí presentaré algunos enfoques y principios generales que suelen

aplicarse en la enseñanza de esta danza de acuerdo con la investigación de enseñanza en danzas tradicionales como

- **Conocimiento del contexto cultural:** Es fundamental que los instructores y estudiantes comprendan el significado cultural y las raíces históricas del torbellino. Esto ayuda a conectar emocionalmente con la danza y a transmitir su esencia y autenticidad durante el proceso de enseñanza.
- **Estudio de los pasos básicos:** El aprendizaje del torbellino comienza con la práctica de los pasos básicos. Los movimientos característicos, como giros, saltos, zapateo y desplazamientos, deben ser dominados progresivamente por los estudiantes.
- **Ritmo y musicalidad:** La danza del torbellino está estrechamente vinculada con la música tradicional de la región. Los estudiantes deben desarrollar una sensibilidad al ritmo y la musicalidad para ajustar sus movimientos al compás de la música.
- **Trabajo en pareja o grupo:** El torbellino a menudo se baila en pareja o en grupos. Los estudiantes deben aprender a trabajar en conjunto, sincronizando sus movimientos con los demás y manteniendo una conexión visual y física con sus compañeros de baile.
- **Expresión corporal y emocional:** El torbellino no es solo una secuencia de pasos; también es una expresión artística y emocional. Los estudiantes

deben aprender a transmitir emociones a través de sus movimientos y gestos, creando una conexión con el público y entre ellos mismos.

- Enfoque en la postura y la técnica: La postura y la técnica son fundamentales para el torbellino. Los estudiantes deben mantener una postura adecuada, aprender a coordinar sus movimientos con precisión y trabajar en su fuerza y resistencia física para ejecutar los pasos de manera fluida.
- Apreciación y respeto por la tradición: Es importante inculcar en los estudiantes un profundo respeto por la tradición y la historia detrás del torbellino. Esto implica valorar y preservar la danza como un tesoro cultural, respetando su autenticidad y no desvirtuando su esencia.
- Flexibilidad y adaptabilidad: Cada grupo de estudiantes puede tener diferentes niveles de habilidad y experiencia. Los instructores deben ser flexibles y adaptar su metodología para satisfacer las necesidades y capacidades individuales de los estudiantes.

En resumen, la enseñanza de la danza del torbellino requiere una combinación de aspectos técnicos, culturales, emocionales y artísticos. La preservación de la tradición y el respeto por sus raíces culturales son esenciales para mantener viva esta hermosa danza folklórica y desde allí iniciamos el proceso metodológico para la enseñanza de esta danza teniendo en cuenta las necesidades del grupo así mismo la trayectoria, y el compromiso de asistencia a cada clase para avanzar, en el proceso de creación y de enseñanza de esta danza.

7. Metodología

Sistematización de experiencias de Oscar Jara Holliday

La sistematización de experiencia como metodología consiste en reconstruir lo vivido para intercambiar y compartir nuestros aprendizajes con otras experiencias similares, contribuyendo a la reflexión teórica de los conocimientos surgidos directamente en las experiencias, para construir aprendizajes críticos.

Desde los planteamientos de Barnechea et al. (2010) la sistematización es entendida como la reconstrucción y reflexión analítica sobre la experiencia vivida; la interpretación de lo sucedido para la comprensión reflexiva. A partir de los conocimientos colectivos, se comparten los saberes aprendidos, se comprende el proceso, se explican las situaciones enfrentadas en la práctica, de esta forma se produce el conocimiento que guiará adecuadamente las acciones futuras.

Para sistematizar una propuesta metodológica es importante haber participado de la experiencia y tener registros de ella, definir el objetivo de la sistematización, delimitar el objeto a sistematizar, y precisar el o los ejes de sistematización, por consiguiente, reconstruir el proceso vivido, surte el proceso de ordenar, clasificar la información y catalogar datos, proceso que permitirá la interpretación crítica del proceso y finalmente la formulación de las conclusiones y la comunicación de los aprendizajes. (Jara Holliday, 2020)

En consecuencia, la sistematización produce conocimientos desde la experiencia, recupera lo sucedido reconstruyéndose históricamente, valoriza los saberes de las personas

inmersas en ella, produce conocimientos y aprendizajes significativos, y construye una mirada crítica sobre lo vivido.

Tabla 1

Grafica metodológica de los 5 pasos de sistematización de Oscar Jara

<p>A. El punto de partida: a1. Haber participado en la experiencia a2. Tener registros de las experiencias</p> <p>B. Las preguntas iniciales: b1. ¿Para qué queremos hacer esta sistematización? <i>(Definir el objetivo)</i> b2. ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar? <i>(Delimitar el objeto a sistematizar)</i> b3. ¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar? <i>(Precisar un eje de sistematización)</i> b4. ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar? b5. ¿Qué procedimientos vamos a seguir?</p> <p>C. Recuperación del proceso vivido: c1. Reconstruir la historia c2. Ordenar y clasificar la información</p> <p>D. La reflexión de fondo: ¿por qué pasó lo que pasó? d1. Analizar y sintetizar. d2. Hacer una interpretación crítica del proceso</p> <p>E. Los puntos de llegada: e1. Formular conclusiones e2. Comunicar los aprendizajes</p>

Datos tomados del documento Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias Oscar Jara Holliday

7.1 Punto de Partida: La experiencia

La práctica profesional 1 y 2 se realizó en el municipio de Mosquera Cundinamarca en el año 2022-II (dos encuentros por semana, con una intensidad de 6 horas) y 2023 – I (1 encuentro semanal, con una intensidad 4 horas), en el salón de eventos del conjunto

residencial Puerto Vallarta. El proceso inició con un grupo de 25 personas mayores 3 hombres y 22 mujeres que contaban con trayectoria dancística de más de 5 años y finalizó con un grupo de 18 personas mayores.

La práctica profesional 1 espacio académico con código 21388200, tuvo una duración de cuatro meses, iniciando la primera semana de agosto y finalizando la última semana de noviembre, la práctica 2 espacio académico con el código 21381202, realizada a partir del mes de febrero finalizando la última semana de mayo del 2023.

7.2 Preguntas Iniciales

7.2.1 ¿Para qué queremos hacer esta sistematización

Es importante sistematizar esta experiencia, porque servirá como base para el desarrollo de las prácticas con adulto mayor y como antecedente investigativo para los proyectos de grado de los maestros en formación de la licenciatura en Artes Escénicas. Además, es importante, porque contribuye al fortalecimiento de los procesos pedagógicos con personas mayores de la casa de cultura de Mosquera, lugar en el que se adelantan procesos de formación en danza con resultados significativos para la comunidad.

Para las personas mayores esta sistematización es importante, ya que a través de esta experiencia fortalecieron sus conocimientos en danza, además de ello tuvieron la oportunidad de intercambiar las experiencias danzaria en los diferentes espacios culturales y pedagógicos.

Como maestra, la importancia de sistematizar la experiencia de práctica profesional radica en poder intercambiar y compartir los aprendizajes construidos a lo largo de mi formación, esta experiencia como maestra con población de personas mayores,

indudablemente fortaleció mi proceso pedagógico, y me permitió crecer tanto como maestra, como persona y futura profesional.

7.2.2 ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar?

La práctica profesional 1 y 2 que se realizó como espacio académico del programa de Licenciatura en Artes escénicas de la Universidad Antonio Nariño implica en su desarrollo el ejercicio de la práctica pedagógica en diferentes escenarios del campo expandido de la docencia de las artes escénicas. Estas prácticas son el objeto de esta sistematización, se realizaron en el municipio de Mosquera con el grupo de adulto mayor de la secretaría de cultura durante los semestres 2022-II y 2023-I. Ver anexo No 1, Documentos de Vinculación https://drive.google.com/drive/folders/1ciYBiA3no-PKNiPP47W8ZdErRZJec1dx?usp=drive_link

Respecto al proceso de formación: inició en la materia de Praxis docente, con un ejercicio práctico que consistió en realizar un primer acercamiento orientando un taller en dos encuentros, desde el rol de practicante en formación, al finalizar el semestre 2022-I, con un grupo de Adulto mayor que convocó la Secretaría de cultura para recibir la visita de los practicantes de la Licenciatura en Artes Escénicas. Posteriormente, en el mes de agosto se inició con el proceso de práctica profesional -I; cuyas primeras actividades fueron, la presentación de documentos solicitados por el comité de práctica (certificado de la Eps, afiliación a la ARL, y el Acta de inicio de práctica con la autorización del tutor de práctica Wilmer Martínez (Casa de la Cultura de Mosquera) y el asesor de práctica Gilberto Martínez (UAN), formato de planeación de clases, bitácora de planeación semanal para ser

revisada y aprobada por el Asesor). Una vez cumplido el requisito de los documentos, se dio inicio a la primera práctica profesional.

Durante esta práctica, elaboré bitácoras de planeación semanal Ver Anexo NO 2 Bitácora planeación semanal https://drive.google.com/drive/folders/1kYMn9-02DxBnfL9bI24LIvgsUenmQXxG?usp=drive_link y participé de un encuentro semanal con el asesor, en este encuentro dialogábamos sobre los avances, fortalezas o dificultades encontradas, durante todo este proceso realicé un registro fotográfico y de video. Durante este semestre me inscribí al Primer Seminario en Danza Mayor realizado por la Alcaldía Local de Bogotá, en este espacio de formación aproveché la oportunidad y di a conocer el programa, así como el proceso de formación como practicante, además participé activamente en el seminario de formación docente orientado por la facultad de Educación de la Universidad Antonio Nariño.

Dentro de las fortalezas del proceso se identifica la experiencia de los participantes, cada Persona Mayor contaba con una experiencia en danza mayor a 5 años, traían un proceso pedagógico en grupo recibido en la casa de cultura de Mosquera, los que les permitió avanzar en el desarrollo de la práctica. Una de las dificultades encontradas está relacionada con los espacios, pues estos no eran adecuados para ejercer la práctica de la danza, pues no contaban con un piso especial, ventilación suficiente, ni sonido.

7.2.3. ¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar?

Me interesa sistematizar el proceso metodológico de enseñanza de la danza del Torbellino Cundinamarqués desarrollado en la práctica pedagógica 1y 2, Identificar las mejoras en el desarrollo de las habilidades físicas y motoras del Adulto mayor como factor

de calidad de vida, así mismo comprender los aportes de la formación en danza, al bienestar integral de los adultos mayores.

2.4 ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?

Tabla 2 Fuente documentales - Reporte de autores por cada Categoría

CATEGORÍA 1 1 Adulto mayor en Colombia	CATEGORÍA 2 Formación en danza para adulto mayor	CATEGORÍA 3 Metodologías de enseñanza de la danza tradicional
Cortés et al. (2012)	Menchaca y Saraí (2018)	Sandoval Pedraza (2019)
Cardona et al. (2018)	Rodríguez Mañas Bárbara (2021)	Nova Juan, (2019),
Rivilias et al. (2017)	Puello et al. (2017).	Mena, C y Pizarro P (2008)
Castiblanco et al., (2017)	Bravo, Cruz Rosa (2021)	Romero, L (2021)
Millán I. (2010)	Rodríguez, B., (2021)	Cardona, D., Segura, A., Garzón, M., y Salazar, L., (2018)
Varela, L, y Gallego, E.	Cabrera. D., (2022)	Astorquiza, B, y Chingal, O. (2019)
Basto Cáceres, Á. L. (2023)	Quintero, S., (2013)	
Melguizo, E., Ayala, S., Grau, M., Merchán, A., Montes, T.,	Pallares, J y Riaño, S (2021)	

Payares, C., y Reyes, T.
(2014)

Tabla No 3 Fuentes vivas - Entrevista Semiestructura

Objetivos	Categoría	Preguntas
Identificar las mejoras en el desarrollo de las habilidades físicas y motoras del Adulto mayor como factor de calidad de vida.	Persona mayor	<p>"Durante las prácticas en el grupo de danza 2022 -II y 2023 - I, ¿ha notado algún cambio en su vida? Si la respuesta es SÍ ¿Cómo ha cambiado? cuéntame un poco más sobre estos cambios. (Es importante que profundices en la conversación sobre los diferentes aspectos de la calidad de vida - salud física y mental, envejecimiento activo, factores emocionales, autodeterminación, motivación) Si la respuesta es No ¿Por qué cree que no ha cambiado?"</p>
Comprender los aportes de la formación en danza, al bienestar integral de los adultos mayores.	Formación en Danza para adulto mayor.	<p>¿Qué beneficios ha experimentado en su salud y bienestar al participar en este proceso de formación? ¿Cómo ha influido la práctica de la danza en su capacidad para socializar y (mantener conexiones significativas) con otros adultos mayores y la comunidad en general? ¿Cuáles son sus experiencias personales y emocionales al participar en esta clase de danza, y cómo considera que esto ha enriquecido su vida? relaciones interpersonales,</p>

Describir el proceso metodológico de enseñanza de la danza del Torbellino Cundinamarqués desarrollado en la práctica pedagógica 1y 2	Metodología de enseñanza de la danza tradicional para adultos mayores.	<p>Durante nuestras sesiones de enseñanza de la danza del torbellino, hemos seguido un proceso para aprender esta danza tradicional.</p> <p>¿Cuénteme cómo fue el proceso desde inicio hasta el fin para aprender la danza del torbellino?</p> <p>¿Cuáles fueron las dificultades que tuvo para aprender el torbellino?</p> <p>¿Cuáles son las fortalezas que desarrolló en el aprendizaje de la danza del torbellino?</p> <p>¿Cuénteme cómo fue la creación de la coreografía de la danza del torbellino Los saludos?</p>
---	---	--

En el Drive podrá encontrar los anexos correspondientes a la entrevista ver anexos

NO 4 Entrevistas <https://drive.google.com/drive/folders/1Rt8T-2GBpTLrH4npDQFOPE67ouPufBwA?usp=sharing>

7.2.5 ¿Qué procedimientos vamos a seguir?

Las etapas de la investigación inicio con la vinculación de Práctica donde se identificó el contexto y la población se estableció de objetivos y propósitos de la práctica, se desarrolló la Práctica y ejecución de las actividades y acciones planificadas, realice un

registro de las clases y situaciones significativas durante la práctica, así mismo se adaptó y ajustó las planificaciones de clase y estrategias dadas según el desarrollo de cada clase, luego recolecte Información, Fotografías y Videos, de datos visuales que se documentó durante la práctica.

Seguidamente se realizó la organización y catalogación de los materiales visuales y la realización de entrevistas, diseñe s preguntas semiestructuradas para obtener información detallada, y el encuentro y la realización de entrevistas para recopilar los testimonios y percepciones.

Posteriormente inicie con el proceso de la reconstrucción del proceso, el análisis de la información recopilada, y la reconstrucción narrativa del proceso, integrando todos los elementos visuales y testimonios, después la interpretación de los resultados obtenidos, y una reflexión crítica sobre los éxitos, desafíos y aprendizajes de la práctica, continuando con la producción y elaboración del documento final que documente todo el proceso de sistematización.

Desarrolle la construcción de una matriz de análisis de la información recabada en las entrevistas realizadas a 5 Personas Mayores, un hombre y cuatro mujeres, de la práctica profesional, apareada con los referentes teóricos. Ver Anexo 5 Rejilla de Análisis https://drive.google.com/drive/folders/16NeeZSfqqxG8xbMUqxp5T9P2YrbgADOz?usp=drive_link

Gráfica No 4 Rejilla Matriz de análisis de preguntas y respuestas

	¿La primera pregunta es durante las prácticas en el grupo de danza 2022 y 20231, ha notado algún cambio en su vida?		
E1 Yolanda	Sí, claro que sí más alegre, más suelta.	Libertad + Alegría	(Millán, 2011)
E2 Carlos	he cambiado para mejorar, ya que yo venía de practicar el torbellino con otros profesores y para mí fue Muy bueno. Ya que mejore en los pasos Y aprendí que hay varios pasos de torbellino	Aprendizaje danza, musica	Cabrera 2021-Sandoval pedraza
E3 Elizabeth	Sí pues a mí yo vengo de más o menos unos 5 años atrás en danza con la Secretaría de Cultura. Me sirvieron porque aprendí al principio que el torbellino es como con un solo ritmo y aprendí que pues son diferentes ritmos que hay.	Activa	Menchaca 2018b
E4 Maria elisa	Sí, porque. Para mí ha sido muy enriquecedor Me siento más activa siempre me ha gustado bailar, Es muy bueno aprender diferentes ritmos y diferentes coreografías.		Melguizo et al 2014
E5 Teresa	Sí, claro, me ha servido mucho. Para desarrollar tanto mentalmente como corporal. me ha servido muchísimo para soltar mi cuerpo Mentalmente, pues también me ha servido mucho porque pues a veces ya uno como en esta edad ya se le van olvidando las cosas y todo eso, entonces todo esto influye mucho	Desarrollo mental y corporal Memoria	

Datos tomados de la Matriz de Análisis por Ingrid Lara 2023

Gráfica No 5 ¿? Triangulación de la información

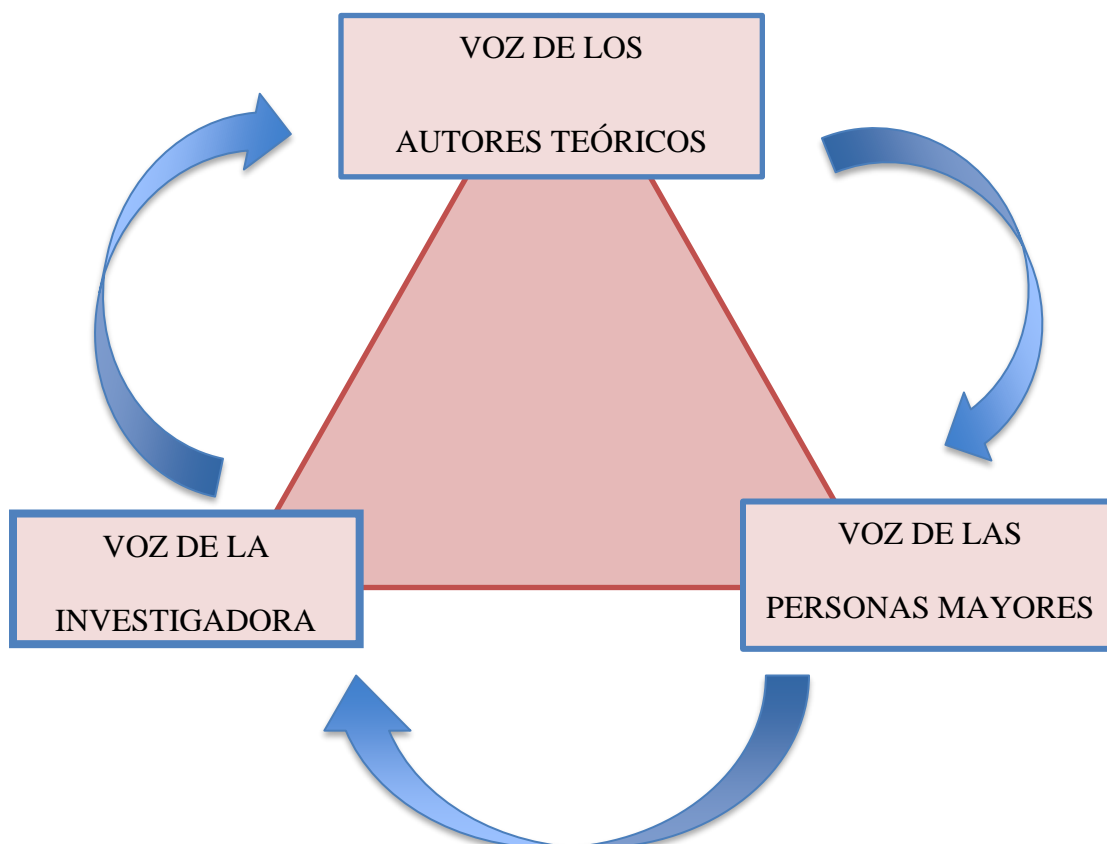


Imagen realizada por Ingrid Lara 2023

El capítulo interpretativo de esta investigación surge del ejercicio de triangulación entre la voz de las personas mayores que hicieron parte del proceso de formación, los referentes teóricos y la experiencia propia de la maestra en formación, líder del proceso de práctica pedagógica.

En relación con el primer objetivo: Describir el proceso metodológico de enseñanza de la danza del Torbellino Cundinamarqués desarrollado en la práctica pedagógica 1 y 2, se indagó a través de la siguiente pregunta: ¿durante nuestras sesiones de enseñanza de la danza el torbellino, hemos seguido un proceso para aprenderla. ¿Cuénteme cómo fue el proceso para aprender la danza del torbellino desde el inicio hasta el fin? las personas mayores

relacionan una línea de tiempo empezando por romper el hielo grupalmente, calentamientos y acondicionamiento físico desde la corporalidad de cada uno, se realizaron ejercicios de lateralidad y espacio, trabajo autónomo y grupal, mencionaron la lectura de textos, historia de la danza tradicional,, la observación de referentes de vestuario, la escucha y apropiación del ritmo musical, se practican los pasos básicos y movimientos característicos como giros saltos desplazamientos que van vinculados con lo musical desde el trabajo en pareja luego de la improvisación en danza vieron videos e imágenes de la danza, luego se continuó con ejercicios de repetición y lúdica a través del juego, partiendo de allí se creó la coreografía, acorde con Cabrera Newton (2022a) en la historia de vida de cada persona mayor para el desarrollo de aprendizaje de la danza tradicional, se logra evidenciar su experiencia desde el lugar propio, de esta manera permite interpretar su contexto e identidad, esto implica que para el proceso de aprendizaje se inculca el valor y la dinamización de la danza como parte de una cultura viva y cambiante. Las personas mayores responder que el proceso coreográfico se inició con ejercicio sencillos que fueron aumentando la complejidad de manera progresiva, así mismo se trabajó con referentes leídos, visuales como videos, fotos, trajes, además de los ejercicios de repetición que se realizan clase a clase, agregando el material que se va creando a través del juego, en términos de Menchaca Márquez (2018b), la danza en las personas mayores influye positivamente desde las diferentes variaciones de aprendizaje como lo es el juego.

En relación a este objetivo, la segunda pregunta ¿cuáles fueron las dificultades que tuvo para aprender el torbellino? responden que una de las dificultades fue la retentiva del aprendizaje en la coreografía, sin embargo expresaron que para ellos no fue difícil el aprendizaje, debido a que tenían bases en danza tradicional, como elemento nuevo de

aprendizaje mencionaron el torbellino de Fόμεque, destacando las pequeñas diferencias en la interpretación corporal de esta variante, como por ejemplo la inclinación del cuerpo y la flexión de las rodillas. respecto a lo anterior las personas mayores identificaron más fortalezas que dificultades, además se consultó sobre ¿cuáles fortalezas cree que desarrolló en el aprendizaje de la danza? durante la práctica identifican que fortalecieron la memoria, fortalecieron los lazos de amistad, aprendieron cosas nuevas, y fortalecieron sus habilidades dancísticas, reconociendo su participación como mejora de la calidad de vida, de acuerdo con (Millán, 2011: 1-13).el envejecimiento viene acompañado de cambios fisiológicos y funcionales que con el tiempo afectan la capacidad de la persona mayor para desarrollar diferentes actividades es por ello que la práctica de la danza y una adecuada metodología de la enseñanza de la danza representa un envejecimiento activo mejorando su calidad de vida.

Para finalizar, respecto al primer objetivo, se formula la siguiente pregunta cómo fue el proceso de la creación de la coreografía de la danza del torbellino y los saludos de Fόμεque? respondiendo a este interrogante, la composición coreográfica partió del trabajo previamente hecho como lo fue el conocer la historia de la danza y el aprendizaje de pasos básicos, se aborda desde el conocer el contexto cultural comprendiendo el significado y las raíces históricas, así mismo en diferentes clases, se realizaron juegos coreográficos que consistieron en realizar diferentes acciones de cómo saludarse con otro compañero, como un abrazo, un saludo con los pies, las rodillas, el apretón de mano, un beso en la mejilla, y espalda con espalda, acompañado de la música que busco desarrollar cognitivamente la apropiación musical y el entendimiento de la misma, conjugándola con los movimientos, y el propósito de desarrollar los diferentes pasos, giros, y juegos en pareja, de allí partió la

creación donde en cada encuentro se repetía lo que se iba haciendo para apropiarse la coreografía, y finalizar con la creación dancística del torbellino, en las palabras de Quintero (2013) el nivel conductual cognitivo y sobre todo en el ámbito motor de las personas mayores son positivos al desarrollar la práctica dancística, promoviendo en su bienestar integral efectos como la mejora de habilidades corporales y una estabilidad emocional, logrando una apropiación más efectiva en el ámbito del aprendizaje de la danza, concluyendo que la enseñanza de la danza tradicional para las personas mayores es fundamental garantizar su aprendizaje a través de una metodología adecuada como lo fue esta desde el diagnóstico inicial de esta población identificando las habilidades y debilidades en danza, y adecuando las clases de acuerdo a ello, facilitando su construcción de conocimiento y desarrollo de aprendizaje dancístico durante la práctica.

En relación con el segundo objetivo, Identificar las mejoras en el desarrollo de las habilidades físicas y motoras del Adulto mayor como factor de calidad de vida, las entrevistas recabaron información a partir de tres preguntas, la primera: Durante las prácticas en el grupo de danza 2022 -II y 2023 - I, ¿ha notado algún cambio en su vida?, las participantes reconocen como un importante cambio, la sensación de libertad, esto debido a que la práctica de la danza ha aportado de manera relevante a su autopercepción, se sienten más sueltas, y gustosas de poder realizar esta actividad que les enriquece, en palabras de (Millán, 2011), la posibilidad de liberarse de estados de dependencia en tanto el círculo social y las dolencias de la salud. Así mismo en relación con la segunda pregunta ¿Cómo ha cambiado su vida? cuéntame un poco más sobre estos cambios, las participantes reconocen que aprenden nuevas cosas tanto del trabajo autónomo, como en el trabajo en grupo, donde siempre hubo una reflexión en cada clase, lo que en palabras de (Cabrera, 2021), refiere a

la importancia de los ensayos, espacio en el que aprenden con alegría y libertad, ya que son ellas las protagonistas de sus propios aprendizajes, es así cómo se sienten más activas en su diario vivir. La danza está llena de emociones y a través de los movimientos del cuerpo se promueve el bienestar emocional para la persona mayor, desde la danza expresan un desarrollo mental y corporal a través de la práctica desarrollada, de acuerdo a (Rodríguez Mañas, 2021b) estas capacidades y el disfrute de la práctica permiten que beneficien su estado psicosocial dentro de su vida, las personas mayores asociaron estos cambios en su vida personal desde los diferentes factores sociales, emocionales, y psicológicos .

En relación con el tercer objetivo, Comprender los aportes de la formación en danza, al bienestar integral de los adultos mayores, se recabaron tres preguntas, siendo la primera ¿Qué beneficios ha experimentado en su salud y bienestar al participar de este proceso de formación? las personas mayores identifican y agradecen que dentro de la práctica dancística se sienten más alegres y con mayores capacidades rítmicas, de esta manera se reconocen como bailarinas, experimentan un sentimiento de gratitud al poder bailar, en términos de (Rodríguez, 2022) uno de los beneficios de la danza es mejorar su ritmo y coordinación, beneficiando sus habilidades físicas, además de ello responden a una mejora y cuidado de su salud, a través del ejercicio en cada clase, sintiéndose ágiles, de acuerdo (Cortes et al ., 2012) estos factores inciden en su capacidad funcional relacionándose con el fortalecimiento de los mismos, igualmente relacionan la mejora en su memoria, pues a través de los años comentan que la han ido perdiendo, olvidan las cosas frecuentemente, pero desde practican la danza han podido recuperar y mantener en constante activación su memoria para (Rodríguez y Mañas, 2021c) la práctica danzaría en personas mayores ejercita la recordación a través repeticiones, y mediante los pasos logran activar su

capacidad mental y física, los movimientos hacen parte de los beneficios que experimentaron durante la práctica, ya que todo ejercicio les sirve para su salud, facilitando su aprendizaje.

De acuerdo a la segunda pregunta ¿Cómo ha influido la práctica de la danza en su capacidad para socializar y mantener conexiones significativas entre todos o con otros adultos mayores en el entorno? las personas mayores responden que les gusta compartir con sus compañeros y sentirse relajados donde hay más compañerismo y se siente la armonía del grupo en las palabras de Carmona y Bisquera (como se citó en Cabrera 2021), manifiestan que más allá de lo biológico se trata de las relaciones sociales generadas en un entorno de compartir y convivir con otros, generando nuevas experiencias dentro de los ensayos de la práctica danzaría, todos aprenden logrando convivir en comunidad y fortalecen lazos comunitarios, los lazos de compañerismo se relacionan con su trabajo autónomo y trabajo en equipo.

Mediante la práctica responden a esta pregunta, que logran ser una familia conformada por amigos que se apoyan y trabajan en equipo, de acuerdo a La Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL (citado en Astorquiza 2004), las capacidades familiares son un factor que puede llevar a diferentes condiciones psicológicas como la vulnerabilidad y las diferentes necesidades en su diario vivir, pues la capacidad de socialización permite que en las diferentes clases de práctica dancística se logre corroborar de acuerdo a Puello et al., (2017) que el baile como estrategia principal durante la práctica es un elemento fundamental para aumentar la capacidad de socialización, y los beneficios del lenguaje de la comunicación, estos elementos se

tuvieron en cuenta en cada clase, que más allá de ser una práctica artística se generaron conexiones significativas entre todas las personas mayores y con su entorno.

De acuerdo con la pregunta ¿Cuáles son sus experiencias personales y emocionales al participar de estas clases de danza y cómo considera que ha enriquecido su vida desde lo personal y desde lo emocional? las personas mayores expresan que han compartido mucho más, lograron socializar con todos sus compañeros Mena y Pizarro (2008). Expresan que al promover motivación en el grupo se da una participación y donde la forma de trabajo en cada clase depende de ello esto da cuenta de su respuesta de acuerdo con (Romero Villamil, 2021). En cada clase las diferentes actividades creativas fomentan el aprendizaje significativo y el desarrollo de las habilidades motoras, pues al sentirse activas y felices, dejan a un lado el estrés, se sienten más relajadas, más tranquilas, en la práctica o en las presentaciones experiencia diferentes estados emocionales, que enriquecen su vida en el plano personal. De acuerdo a Menchaca Márquez (2018b) la danza no solo consiste en moverse o realizar algún tipo de actividad física, sino que además de ello se expresan emociones a través del movimiento, lo que se relaciona con el estado de bienestar en la persona mayor, la formación en danza más allá de ser danza, es también una forma de liberarse y comunicarse a través de los movimientos, González y Macciuci (como se citó en Roa 2015), mencionan que la danza y su entorno dinamizan diferentes comportamientos en un solo estado o movimiento. De acuerdo con la pregunta la relacionan con el bienestar mental, y la asocian con todos los factores mencionados anteriormente, de esta manera se puede decir que beneficia su salud física, mental y emocional, expresado este sentir en el disfrute como elemento principal, la satisfacción y el gusto de participar en las clases.

7.3 Recuperación del proceso vivido

Durante el segundo semestre del año 2022-2, tuve la valiosa oportunidad de llevar a cabo mi práctica profesional en el municipio de Mosquera Cundinamarca, como proceso de la práctica pedagógica de la Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Antonio Nariño. La oferta de formación en danza a través de talleres, por parte de la secretaría de cultura y juventudes de Mosquera lleva más de 40 años en el municipio. Se realiza con el objetivo de fomentar el arte y la cultura, mediante procesos de formación para toda la comunidad. Para participar, las personas se inscriben diligenciando los formularios dispuestos en las convocatorias abiertas para todo público al iniciar cada año. De esta manera los grupos de la Secretaría de cultura y juventudes participan de diversos talleres ofertados, que promueve la entidad.

Mi labor se enfocó en colaborar con el grupo de adultos mayores de la Secretaría de Cultura, un colectivo diverso y apasionado por preservar y celebrar las tradiciones colombianas a través de la danza tradicional. Al saber que esta población sería con la que iniciaría a desarrollar mi práctica, me sentí muy emocionante, pues era la primera vez que tenía un acercamiento a la enseñanza y formación con los adultos mayores. Anteriormente mis procesos pedagógicos fueron con población infantil, desde la recreación y el juego. Esto me puso en la necesidad de proponer e identificar estrategias para el desarrollo de la práctica con adultos mayores. Por ello, tuve el interés de formarme a través de cursos y talleres externos a la formación que recibía en la universidad, con el fin de construir y crear mis clases para el grupo, teniendo en cuenta la edad y la trayectoria artística de esta población.

Fue así como me inscribí al primer seminario de danza mayor, ofertado por la Compañía de Danza Alma Folclórica, un espacio de discusión, formación y encuentro de los representantes de danza mayor en Bogotá, del 24 al 25 de Septiembre del 2022 donde tuve la oportunidad de tener el taller y conversar con la Maestra Mariela Mena Ibarra, la Maestra Nancy Janet Serna, el Maestro Mauricio Calle Cometa y el Maestro José Guillermo Laguna, este espacio fue muy enriquecedor para mi formación y para el desarrollo de mis prácticas.

A pesar de los retos encontrados, el proceso resultó enriquecedor tanto para los participantes como para mí. Durante este semestre conté con el asesor de práctica: el Maestro Gilberto Martínez, teníamos un encuentro semanal los lunes, en este encuentro dialogábamos acerca del grupo, sobre los inconvenientes presentados, acerca del cómo se desarrollaron las clases y cuáles fueron las reflexiones.

Al comenzar la práctica, el grupo de adultos mayores inició con 30 personas, compuesto por mujeres y hombres de diversas edades entre los 50 y 78 años, quienes demostraron un profundo entusiasmo y compromiso desde el inicio del proceso. Los encuentros se llevaban a cabo dos veces por semana en las instalaciones de la Secretaría de Cultura y en el conjunto puerto Vallarta, un espacio lleno de energía y vitalidad. Durante las sesiones, exploramos las raíces y la esencia de la danza tradicional colombiana, abarcando una amplia gama de variantes y regiones.

En esta primera etapa de mi práctica pedagógica, el trabajo se centró en la exploración de diversos aspectos de la danza tradicional, así como en la creación conjunta y el fortalecimiento del trabajo en equipo. A través de movimientos corporales, expresiones

faciales y gestos simbólicos, en las clases los participantes se sumergieron en la rica historia cultural de Colombia. Además de la danza, incorporamos juegos y rondas que fomentan la interacción social y la cohesión grupal. Estas actividades no sólo enriquecieron el aspecto lúdico de la práctica, sino que también contribuyeron a fortalecer los lazos entre los miembros del grupo.

Grafica 5 Asistencia al I Seminario de Danza Mayor Septiembre (2022)



Imagen tomada de Archivo personal 2022

Nota: Realizado por la Alcaldía de Bogotá donde los ponentes fueron el Maestro Mauricio Calle, la Maestra Mariela Mena y el Maestro José Guillermo Laguna

Grafica 6 Clase de danza Coordinación y lateralidad



Imagen tomada de Archivo personal 2022

A medida que avanzábamos en el proceso, se notaba un aumento en la confianza y la comunicación entre los participantes, lo que enriqueció aún más la experiencia, al iniciar los dos primeros meses (agosto y septiembre), el trabajo se enfocó en reconocer la trayectoria grupal e individual en el ámbito artístico, así como en identificar las características de cada participante; habilidades, fortalezas, debilidades, gustos y las habilidades en el trabajo corporal, a lo largo del proceso, pude identificar tanto fortalezas como dificultades que influyeron en la dinámica del grupo y en la consecución de los objetivos propuestos para el desarrollo de la práctica profesional 1.

Fortalezas:

Pasión y compromiso: los miembros del grupo de adultos mayores demostraron un inmenso amor por las danzas tradicionales y una profunda voluntad de aprender y participar activamente en las clases. Su compromiso fue evidente en su disposición constante para asistir a las sesiones y para practicar y mejorar sus habilidades corporales en la danza.

Diversidad y experiencia: la diversidad en términos de edades, antecedentes culturales y experiencias de vida enriqueció la dinámica del grupo. Los participantes compartieron sus historias y conocimientos personales, lo que contribuyó a una experiencia de aprendizaje más completa y enriquecedora.

Cohesión grupal: a medida que avanzábamos en el proceso, la cohesión grupal se fortaleció. Los juegos, las rondas y las actividades de trabajo en equipo ayudaron a crear un ambiente de apoyo mutuo y amistad entre los miembros del grupo.

Dificultades:

Limitaciones físicas: algunos participantes presentaron limitaciones físicas que dificultan su participación plena en ciertos movimientos de danza. Esto requería una adaptación cuidadosa de las actividades para garantizar la inclusión y la seguridad de todos.

Resistencia al cambio: algunos miembros del grupo mostraron cierta resistencia a probar nuevas formas de danza o a salir de su zona de confort. Esto requería una comunicación y un enfoque paciente para alentar su participación en las actividades más desafiantes.

Limitaciones de tiempo: la disponibilidad de tiempo de los participantes a veces era limitada debido a compromisos personales y de salud. Esto afectó la consistencia de la asistencia y la progresión constante en el proceso de aprendizaje.

Teniendo en cuenta las debilidades y fortalezas encontradas durante la primera práctica, me planteé para la segunda práctica 2023-1 un desarrollo en el curso desde el trabajo en equipo, la comunicación y el diálogo de los participantes de los temas que estamos tratando en la práctica como lo fue el Torbellino, los trajes tradicionales de Cundinamarca, así mismo responder a dudas sobre el desarrollo del curso y poder siempre adecuar cada clase planteada a sus necesidades como la búsqueda metodológica del proceso práctico.

Grafica 6 Montaje de Torbellino Los Saludos de Fomeque



Nota: Ensayo de creación coreográfica en mes de Mayo (2023)

En la práctica 2 mi asesora fue la Maestra Angelica Del Piar Nieves Gil quien me acompañó en todo momento desde la planeación de las clases hasta la terminación del proceso práctico como muestra final, me guio en la creación de las clases siempre dialogábamos acerca de cada clase las reflexiones finales por parte del grupo, lo acontecido y las dificultades, el acompañamiento se realizó por medio de videollamadas, fue muy enriquecedor.

Clase taller de análisis de textos e historia del Torbellino de Fomeque



Imagen tomada de Archivo personal 2022

NOTA. La figura muestra a las personas mayores leyendo grupalmente cada uno leía un párrafo, luego se hacía un análisis grupal del párrafo (2023)

En la práctica 2023-1 tuvimos la oportunidad de presentarnos como grupo de práctica profesional de la Universidad Antonio Nariño, en el coliseo Amórtegui de Mosquera en el mes de abril, donde se desarrolló la bienvenida y encuentro anual de la casa Adulto Mayor, se presentó una coreografía a ritmo de Carranga, esta presentación fue parte del proceso de socialización de la creación en la práctica 2022-2, así mismo, nos dieron el espacio para presentarnos en la Casa Cultural de Mosquera en el mes de mayo en la Feria de procesos artísticos de las personas Mayores, allí presentamos dos coreografías la Carranga y el Torbellino, como segunda socialización del proceso de creación de la práctica 2. Estas Muestras artísticas, para mí como Maestra artista en formación fueron muy enriquecedoras y llenas de emociones; poder ver todo el trabajo realizado en escena, recibir el agradecimiento de las personas mayores, fue una gran muestra de su compromiso con el proceso.

En resumen, mi experiencia en la práctica profesional 2022-2 y 2023-1 con el grupo de adultos mayores de la Secretaría de Cultura en Mosquera, Cundinamarca, fue una experiencia profundamente enriquecedora y desafiante. A través de la danza tradicional, los juegos y el trabajo en equipo, logramos fortalecer los lazos entre los participantes, fomentar la inclusión y celebrar la riqueza cultural de Colombia. A pesar de las dificultades encontradas, las fortalezas del grupo y su pasión por la cultura fueron los motores que impulsaron el éxito de esta experiencia memorable.

Grafica No 7 Muestra de procesos de practica pedagógica



Imagen tomada de Archivo personal 2022

Nota: Realización de muestras finales de practica pedagógica en el salón de eventos de la casa adulto Mayor de Mosquera (2023)

7.4 Reflexión de fondo

La sistematización de las Prácticas 1 y 2 en el ámbito de la formación en danza para adultos mayores como proyecto investigativo es un testimonio de cómo la calidad de vida, el bienestar integral y la creatividad pueden transformar vidas. A través de un enfoque centrado en las necesidades específicas de este grupo demográfico, se ha logrado fomentar el bienestar físico y emocional de los participantes.

El impacto positivo de estas prácticas se ha extendido más allá de las clases de danza, llegando a esta población a través de las presentaciones en el Colegio Compartir de

Mosquera, la Casa Cultural el Porvenir y el Coliseo Cubierto Lucio Amórtegui. Estas presentaciones no solo compartieron el proceso de formación, sino que también destacaron la importancia de la danza como un camino para la construcción del aprendizaje, conocimiento y mejora de su bienestar integral como factor de calidad de vida.

Esta sistematización resalta la capacidad creativa y expresiva de los participantes, convirtiendo la danza en una herramienta para transmitir mensajes sobre la vitalidad y la experiencia en la danza a lo largo de los años. La creación de montajes coreográficos como el merengue carranguero, el sermón de mi mujer, el torbellino veleño, la danza los saludos de Fomeque, evidencian todo el proceso metodológico de creación durante las practicas.

La conclusión del proyecto destaca la importancia de reconstruir la memoria y revitalizar los procesos de formación en danza para adulto mayor, como impacto positivo en la vida de las personas mayores. El proceso de práctica profesional 1 y 2, y el desarrollo metodológico de enseñanza, fortaleció la autoestima, la autoconfianza y el bienestar general de los participantes.

La continuidad del proyecto a lo largo de dos periodos académicos refleja la adaptabilidad de la metodología a las necesidades específicas del grupo, demostrando un proceso formativo dinámico. La colaboración interinstitucional, la paciencia y la empatía son elementos clave en el trabajo con personas mayores, y la documentación de estas prácticas destaca la importancia de compartir lecciones aprendidas para inspirar proyectos similares.

En última instancia, este proyecto no solo ha enriquecido la vida de los adultos mayores, sino que también ha contribuido significativamente en mi proceso de formación

como maestra artista en el campo laboral y ámbito personal. Los resultados de esta sistematización resaltan la capacidad transformadora de la danza y su potencial para mejorar el bienestar integral y mejorar la calidad de vida de las personas mayores, sirviendo como inspiración para futuros proyectos que busquen promover la formación en danza y el bienestar a través de la expresión artística.

7.5 Resultados

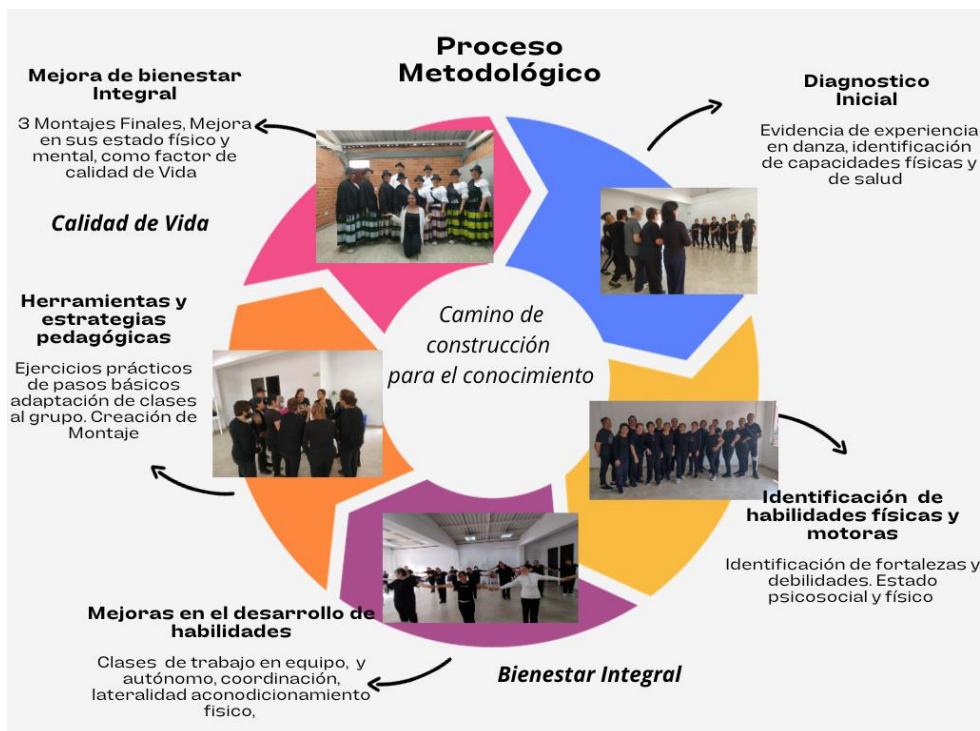
La sistematización de las Prácticas 1 y 2 ha arrojado resultados significativos en el ámbito de la formación en danza para adultos mayores. A través de un enfoque meticuloso y centrado en las necesidades específicas de este grupo demográfico, se logró no solo impartir conocimientos técnicos, sino también promover un ambiente inclusivo que fomenta el bienestar físico y emocional. La circulación de estas prácticas ha sido destacada, evidenciando un impacto positivo en la comunidad donde se realizaron diferentes presentaciones del proceso de creación llevado a cabo con el grupo en la práctica 2023-I. Las presentaciones fueron en el Colegio Compartir de Mosquera, en la Casa Cultural el Porvenir y el Coliseo Cubierto Lucio Amórtegui, espacios en los que se compartió con la comunidad el proceso formación, además se dio a conocer la agrupación como grupo de la Secretaría de Cultura liderado por mí en calidad de practicante universitaria. Ver Anexo NO 6 Carpeta practica 1 y practica 2 https://drive.google.com/drive/folders/1ZfjUiUOS392WIKGL8DmVidMUWvoRdTt1?usp=drive_link

El proceso metodológico de enseñanza de danza el torbellino inicio con un diagnóstico inicial donde se identifico las habilidades, fortalezas, debilidades y estado físico del grupo, partiendo de allí realice un análisis de la programación de cada clase ya que cada

persona mayor presento dificultades en la coordinación, movimientos continuos, y agilidad el desarrollo cada clase se dio de acuerdo con el objetivo de identificar todas las mejoras en el desarrollo de sus habilidades físicas y motoras como proceso de formación.

El desarrollo de las clases fueron dinámicas y objetivas, pues si no había claridad de un paso o de una frase coreográfica, busque en la programación de la clase que se adaptará a las necesidades tanto individuales como autónomas, es decir iniciaba con trabajo grupal y luego se realizaba un fortalecimiento individual mientras que los demás adelantaban el desarrollo de la clase con tareas específicas en la creación y composición de las danzas, siempre me enfoque en la repetición como fortalecimiento de memoria y facilitador del proceso de enseñanza aprendizaje, así mismo en los ejercicios de juego en parejas y en equipo se identificó su estado físico, al finalizar la clase el grupo concluía que sentían felicidad y un mejor estado de ánimo, todo esto un resultado del factor de calidad de vida.

Grafica 7 Proceso metodológico de enseñanza



Nota: Muestra gráfica del camino de enseñanza, aprendizaje del proceso práctico pedagógico (2022-2023)

La creación de tres montajes coreográficos, Danza merengue carranguero el sermón de mi mujer, un torbellino veleño como juego coreográfico y el Torbellino los saludos de Fomeque, durante este proceso resalta la capacidad creativa y expresiva de los participantes, constituyendo no solo una manifestación artística, sino también una herramienta para transmitir mensajes relevantes sobre la vitalidad y la experiencia acumulada de los participantes a lo largo de los años, se resalta el proceso de formación durante 8 meses que fortaleció los procesos de práctica danzaría de la secretaria de cultura y juventudes.

Grafica 7 Muestra de danza en la Feria Cultural de Mosquera



Imagen tomada de Archivo personal 2023

Nota: Se presento el montaje, Torbellino Veleño, y el merengue carranguero el sermón de mi mujer en la feria anual de Adulto mayor en la Casa cultural del barrio porvenir (2023)

La realización exitosa de la sistematización no solo valida la efectividad de la metodología utilizada, sino que también abre nuevas posibilidades para la continuación y expansión de programas de formación dancística para esta población, demostrando que la danza puede ser un vehículo poderoso para el enriquecimiento personal y la conexión comunitaria en la etapa de la vida de los adultos mayores.

8. Puntos de llegada- Conclusiones

Para concluir, el proceso de sistematización de la práctica profesional llevado a cabo con el Grupo de Adulto Mayor de la Secretaría de Cultura de Mosquera, centrado en la

enseñanza del Torbellino de Fomeque, ha sido una experiencia valiosa que ha arrojado resultados significativos y enriquecedores. Durante este viaje, se evidenció la importancia de la reconstrucción de la memoria, la revitalización de la cultura tradicional y su impacto positivo en la vida de las personas mayores, no solo en términos de bienestar físico, sino también en lo que respecta al fortalecimiento de la memoria histórica y el mejoramiento de la Calidad de Vida.

La implementación de la metodología de enseñanza del Torbellino de Fomeque, logro ser efectiva en la promoción de la participación de las personas mayores, fomentando la inclusión social, la interacción y el sentido de pertenencia a través de la danza tradicional. Los testimonios y observaciones recopilados a lo largo de este proyecto indican un incremento significativo en la autoestima, la autoconfianza y el bienestar general de los participantes.

Además, la continuidad de este proyecto a lo largo de dos periodos académicos se construyó la metodología, adaptándola a las necesidades específicas del grupo y abriendo espacio para la creatividad y la innovación en la enseñanza del Torbellino de Fomeque. Esto refuerza la idea de que la cultura es dinámica y se renueva con el tiempo, adaptándose a las circunstancias actuales sin perder su esencia.

El presente proyecto también destaca la importancia de la colaboración interinstitucional, la paciencia y la empatía en el trabajo con las personas mayores, así como la necesidad de documentar y sistematizar estas prácticas para compartir las lecciones aprendidas y fomentar la replicación de esta experiencia en otras comunidades.

En última instancia, la sistematización de la práctica profesional con el Grupo de Adulto Mayor de la Secretaría de Cultura de Mosquera ha demostrado que la cultura tradicional, en este caso representada por el Torbellino de Fomeque, es un vehículo poderoso para el enriquecimiento personal y comunitario. Este proyecto no solo ha enriquecido la vida de los adultos mayores, sino que también ha contribuido a la preservación y promoción de la rica herencia cultural de la región. Los resultados obtenidos y las lecciones aprendidas servirán como base sólida para futuros proyectos que busquen promover la inclusión, la identidad cultural y el bienestar de las personas mayores a través de la danza tradicional.

9. Recomendaciones

Como investigadora de esta sistematización, en el trabajo práctico danzario para adultos mayores, ofrezco algunas recomendaciones valiosas para aquellos que deseen iniciar prácticas pedagógicas con esta población, es importante considerar las diversas experiencias y contextos culturales de los adultos mayores, diseñar programas que aborden no solo los aspectos físicos, sino también emocionales, sociales y cognitivos de la vida de los adultos mayores.

La danza puede ser una herramienta integral para promover el bienestar general. Tratar de que las prácticas sean accesibles para todos los participantes, independientemente de su nivel de habilidad física o experiencia en danza. Proporcionar adaptaciones y modificaciones según sea necesario.

Estimular la creatividad de los adultos mayores, permitiéndoles contribuir a la creación de coreografías o proponer movimientos. Esto no solo fortalece su conexión con la actividad, sino que también celebra sus contribuciones a la clase.

Diseñar actividades que fomenten la interacción social y la formación de vínculos entre los participantes. La danza puede servir como un medio poderoso para construir una comunidad activa y solidaria.

Explorar la integración de elementos terapéuticos en sesiones, como técnicas de relajación, respiración consciente. La danza puede ser una forma terapéutica de expresión y liberación emocional.

Llevar un registro detallado de las prácticas y sus resultados. La sistematización de la información puede proporcionar valiosas lecciones y servir como base para futuras investigaciones y programas.

Estas recomendaciones buscan enriquecer la experiencia de la danza para adultos mayores y asegurar que las prácticas pedagógicas sean inclusivas, respetuosas y beneficiosas para esta población.

10. Referencias Bibliográficas

Astorquiza, B, y Chingal, O. (2019) ¿Cómo están nuestros ancianos? Una exploración empírica de la calidad de vida del adulto mayor para el caso de Colombia Revista de la CEPAL N° 129 <https://repository.eclac.org/handle/11362/45010>

Ávila, J., Álvarez, S., y Garzón C, La Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes UNIMINUTO. Colecciones digitales <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/7405>

Barnechea García, (2010) La sistematización de experiencias: producción de conocimientos desde y para la práctica," Tendencias y Retos: Iss. 15, Article. <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tendencias/rev-co-tendencias-15-07.pdf>

Basto, C, (2023). Vejez y calidad de vida del adulto mayor desde una perspectiva integral (Generación de contenidos impresos N.º 2). Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. <http://dx.doi.org/10.16925/gclc.32>

Bravo, R (2021) Efectos de un programa de enseñanza de la danza tradicional en el aprendizaje motor de adultos mayores de un distrito de Lima Repositorio institucional Uarm <https://repositorio.uarm.edu.pe/handle/20.500.12833/2295?show=full>

Cabrera. D., (2022) Una experiencia educativa de didáctica educativa en la formación danzaría para los procesos de bienestar integral de adultos mayores 2020 - 2021. Repositorio Uan. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/7849>

Cardona, D., Segura, A., ^{Garzón}, M., y Salazar, L., (2018) Condiciones físicas, psicológicas, sociales, emocionales y calidad de vida de la población adulta mayor del

departamento de Antioquia. Papeles de población, 24(97), 9-42.

<https://doi.org/10.22185/24487147.2018.97.23>

Cortés, C., Cardona, D., Segura, A., y Garzón, M., (2012) Factores físicos y mentales asociados con la capacidad funcional del adulto mayor

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642016000200002

Cardona, D., Segura, A., Segura, A., Muñoz, D., y Agudelo, M. (2018) La felicidad como predictor de funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. Hacia Promoc. Salud.

Castiblanco, M, y Fajardo, E (2017) Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida, Ibagué,

Colombia. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/9673>

Díaz, E., (2018) Sistematización de experiencias para potenciar el desarrollo integral y la expresión corporal en el Adulto mayor en el taller de danza folclórica de la escuela de artes. UNIMINUTO. Colecciones digitales UNIMINUTO

<http://hdl.handle.net/10656/6418>

Hollyday Jara Oscar (2020) "Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias" [https://centroderecursos.alboan.org/sistematizacion/es/registros/6793-](https://centroderecursos.alboan.org/sistematizacion/es/registros/6793-orientaciones-teorico-practicas-para-la)

[orientaciones-teorico-practicas-para-la](https://centroderecursos.alboan.org/sistematizacion/es/registros/6793-orientaciones-teorico-practicas-para-la)

Keogh, J., Kilding, A., Pigeon, P, Ashley, L., Guillis, D. (2009) Beneficios físicos de baile para adultos mayores sanos: A review. Journal of aging and Physical.

<https://tumayoramigo.com/blog/beneficios-del-baile-para-la-tercera-edad/>

Melguizo, E., Ayala, S., Grau, M., Merchán, A., Montes, T., Payares, C., y Reyes, T. (2014) Calidad de vida de adultos mayores en centros de protección social en Cartagena (Colombia). <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v14n4/v14n4a08.pdf>

Mena, C y Pizarro P (2008) Un aporte del trabajo social en la formación de una metodología de educación para el/la adulto/a mayor, desde la perspectiva de la andragogía. Repositorio Institucional Valparaíso <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvsc1/5522>

Menchaca, A., (2018) Los efectos de la danza sobre la capacidad funcional en adultos mayores y ancianos. Repositorio Universidad Internacional de Andalucía <https://dspace.unia.es/handle/10334/6128>

Millán, I (2010). Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. Revista Cubana de Enfermería. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192010000400007

Nova, J (2019) Pensar con los Pies exégesis del sentir y actuar del maestro en Danza Tradicional. Repositorio UNAL <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/69633>

Naciones Unidas, (2021 “Enfoques, definiciones y estimaciones de pobreza y desigualdad en América Latina y el Caribe: un análisis crítico de la literatura”, Documentos de Proyectos <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46405-enfoques-definiciones-estimaciones-pobreza-desigualdad-america-latina-caribe-un>

Pallares, J y Riaño, S (2021) El cuerpo territorio de identidad en la enseñanza de las danzas tradicionales UNIMINUTO. Colecciones digitales UNIMINUTO

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14215/1/TM.ISE_PallaresJessica-Ria%C3%B1oSonia_2021.pdf

Puello, E., Sánchez, A., y Flores, M. (2017) Nivel de Felicidad en un grupo de Adultos Mayores de la Ciudad de Montería Colombia. Portal regional dvs <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1094856>

Quintero, S., (2013) Educación gerontológica con adultos mayores. Sector 28 de Julio, Coro, estado Falcón. Revista multiciencias. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90429040008http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000100097

Sandoval, H (2018) Danza Folclórica colombiana como herramienta comunicativa y pedagógica Repositorio instituciones Ust <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/15673?show=full>

Rodríguez, B., (2021) Efectos de la danza sobre la capacidad funcional en adultos mayores y ancianos: revisión sistemática. Repositorio Abierto Universidad Internacional de Andalucía. <https://dspace.unia.es/handle/10334/6128>

Rivilias, J., Gomez, L., Rengifo, H., y Muñoz, E. (2017) Envejecimiento poblacional y desigualdades sociales en la mortalidad del adulto mayor en Colombia. Revista Facultad Nacional de Salud pública <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/325933>

Romero, L (2021) Activación Psicomotriz en el adulto mayor a través de la danza folclórica. Fundación Universitaria Los Libertadores <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/4218>

Romero, G (2021) Exploraciones metodológicas desde una apuesta virtual de la práctica pedagógica investigativa III con el grupo de Adulto Mayor en EAEEA.

Repositorio Uan <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/4978>

Verdugo, M. A. y Martín, M. (2002). Autodeterminación y calidad de vida en salud mental: Dos conceptos emergentes. *Salud Mental*, 25(4), 68-77.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=1747>

Varela, L, y Gallego, E. (2015). Percepción de la calidad de vida en un grupo de adultos mayores de Envigado (Colombia). *Salud & Sociedad Uptc*, 2(1). Recuperado a partir de https://revistas.uptc.edu.co/index.php/salud_sociedad/article/view/3974