

CATEDRA DE TALLER DE TRABAJO FINAL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN EL ADULTO MAYOR”

Estudio cuantitativo con variable cualitativa, descriptivo de corte transversal a realizar en el Centro de Jubilados y Pensionados 19 de Mayo de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba, Argentina. Marzo del 2021

Asesor metodológico:

Prof. Esp. Lic. Díaz Estela.

Prof. Esp. Lic. Fernández Diez Marina

Autores:

Enf. Carrillo Brenda Antonella



Enf. Monserrat Mercedes Alejandra



Enf. Monserrat Susana Esther



Enf. Quinteros Jonatan Ivan



CÓRDOBA, OCTUBRE 2020

DATOS DE LOS AUTORES

Carrillo Brenda Antonella: Enfermera, egresada de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba en el año 2018, trabaja en el turno mañana en el servicio de guardia del Hospital San Roque.

Montserrat Mercedes Alejandra: Prof. En Educación Secundaria de Biología en nivel medio en el año 2016, dicta clases de biología en IPEM 169 y en CENMA de la Policía de Prov. de Córdoba; Enfermera egresada de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba en el año 2017, trabaja en el turno noche en el servicio de Unidad de Cuidados intermedios de cirugía del Hospital Italiano.

Montserrat Susana Esther: Prof. de Nivel Inicial en el año 2015. Enfermera egresada de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba en el año 2017. Trabaja en el turno tarde en el servicio de internación en Anexo de Hospital Ferreyra, cuyo personal está a cargo del Hospital Privado.

Quinteros Jonatan Ivan: Prof. de Danza Folclóricas Tradicionales Argentinas en el año 2004, dicta clases en la Academia Argentina de Danzas Santa María, de la ciudad de Alta Gracia, donde cursa el profesorado de Técnica y Composición Coreográfica; se recibió de auxiliar de enfermería e instrumentación quirúrgica en el año 2009 en el Instituto Privado CIACSA (Centro Integral Argentino de Capacitación en Ciencias de la Salud) Córdoba ; Enfermero egresado de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba en el año 2017; trabaja desde el 2013 en la Posta Sanitaria de la Comuna de Los Molinos.

AGRADECIMIENTOS

En este trabajo de tesis de grado han participado directa e indirectamente muchas personas, opinando, corrigiendo, dándonos su apoyo y fuerza en el extenuante trabajo de completarlo, por lo que deseamos agradecerlo desde lo más profundo de nuestros corazones y hacerles saber lo importante que han sido para nosotros en esta etapa profesional.

En primera instancia a la Profesora Especialista Licenciada Díaz Estela, a la Profesora Especialista Licenciada Fernández Diez Marina y a los profesores asistentes de la Cátedra de Taller de la Carrera de Licenciatura en Enfermería, por su gran ayuda y colaboración en cada momento de consulta y soporte en este trabajo de investigación.

A la colaboración desinteresada del Profesor Giménez Marcos (Técnico Superior en Métodos Dancísticos), que gracias a sus inquietudes e ideas nos estimuló e incentivo a indagar sobre como la danza genera beneficios en la salud de los adultos mayores, además de permitirnos observar sus clases, facilitándonos el diálogo entre los conceptos técnicos y las experiencias prácticas.

A nuestras familias que, en todos los momentos de nuestra carrera, los buenos y los malos, siempre han estado presentes apoyándonos, en especial cuando las dudas han oscurecido nuestras metas, pero junto a su escucha y amor lo hemos podido ir superando de a poco y gracias a ellos aquí estamos, alcanzado y cumpliendo nuestros sueños profesionales. A nosotros mismos, que gracias a nuestra perseverancia nunca bajamos los brazos, que seguimos creyendo que, si se puede salir adelante en nuestra carrera y crecimiento personal, en esta noble profesión como es la enfermería, que nos ha permitido desarrollar empatía y amor por el cuidado de las personas, y así madurar y aprender lo que es trabajar en equipo, conociéndonos y adaptarnos, y no solo llegar a ser colegas sino amigos. Y finalmente pero no menos importante a Dios nuestro señor, que nos da la vida, fuerza y valor en nuestra profesión; a él que nos concede a nuestros corazones compasión y cariño, a nuestras manos habilidades y ternura y a nuestro cuidar conocimiento y sabiduría.

INDICE

PRÒLOGO.....	1
CAPITULO I El problema de investigación	
PLANTEO DEL PROBLEMA	4
Contextualización del área temática	4
Contextualización del lugar o espacio.....	7
Observaciones de la realidad	8
Interrogantes sobre la realidad observada	9
Antecedentes de investigación	10
Síntesis exploratoria	12
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	12
JUSTIFICACIÓN.....	13
MARCO TEÒRICO	14
Adultos mayores	22
Las emociones.....	24
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE	30
OBJETIVO GENERAL	32
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	32
CAPITULO II Diseño metodològico	
TIPO DE ESTUDIO.....	34
OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	35
UNIVERSO	37
FUENTE, TÈCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÒN DE DATOS.....	37
PLANES.....	38
Recolección de datos	38
Procesamiento de datos	38

Presentación de datos	38
Análisis de datos.....	38
CRONOGRAMA	45
PRESUPUESTO.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
ANEXOS.....	48
SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN (ANEXO 1).....	49
CONSENTIMIENTO INFORMADO (ANEXO 2).....	50
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS (ANEXO 3).....	51

PRÒLOGO

El trabajo final de grado presentado a continuación lleva el título de “Beneficios de la Danzaterapia en el Adulto Mayor”.

Durante el cursado de la materia Taller de Trabajo Final de la Licenciatura en Enfermería se proyecta el desarrollo de un tema que une salud y danza como factores influyentes en la salud de los adultos mayores.

El hoy adulto mayor, es una persona que llega a esta etapa de la vida habiendo transitado un camino en el que se ha desarrollado en diferentes aspectos profesionales (profesión, oficio o actividad laboral) y personales conformando o no una familia.

El trabajo de esta investigación comienza con un proceso de observación de espacios de danza, entendiéndola como un arte que existe en el tiempo, donde el tiempo es uno de los temas más difíciles de desarrollar ya que es abstracto en sí mismo y no se ve, se siente.

Danza es un cable a tierra que las personas necesitan para despejar la mente, mover el cuerpo, conectar con el alma.

El ser humano baila porque necesita expresar lo que siente, lo que no puede explicar, quien no baila “desconoce” el camino de la vida. Todos se mueven, se trasladan, así mismo, todos bailan.

En la actualidad, el crecimiento en la esperanza de vida de la población trae nuevos desafíos orientados a mejorar en la calidad de vida de las personas.

Un futuro Licenciado en Enfermería también debe instruirse en métodos o técnicas que mejoran la calidad de vida de las personas, por eso es necesario considerar la danza como una herramienta en este camino de la optimización de la salud: La Danzaterapia.

El proyecto está organizado en 2 capítulos:

Capítulo I (El problema de investigación): se encontrarán el planteo del problema, definición del problema, la justificación, marco teórico, conceptualización de la variable, el objetivo general y los objetivos específicos;

Capítulo II (Diseño Metodológico): se localizarán, el tipo de estudio, la operacionalización de la variable, el universo, técnica e instrumento de recolección de datos, los planes, el cronograma, presupuesto y referencias bibliográficas;

Por último en la sección Anexos, se hallarán la solicitud correspondiente para la realización de la investigación, el consentimiento informado y el instrumento de recolección de datos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

PLANTEO DEL PROBLEMA

Contextualización del área temática

No hay duda, que actualmente, se vive una realidad con tiempos marcados por las condiciones que impone el mundo moderno. El “sistema” social es muy exigente, las presiones son muchas y se hacen notar y por supuesto, las personas mayores, no están exentas de esta situación.

Haciendo foco en esta etapa del ciclo de la vida, la Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) define en su Artículo N° 2, como persona mayor a aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años, (los adultos mayores), se debe tener en cuenta, que de por sí ésta instancia representa cambios específicos en los niveles físico, psíquico y emocional, pero además deberán considerarse las presiones modernas a las que se hizo alusión con anterioridad. Esa sumatoria de condicionantes, definitivamente, repercutirá sobre la población adulta, sus hábitos, prácticas y costumbres, por lo tanto, en su salud.

Considerando este panorama, sumado a las estadísticas que indica un aumento de la población adulta, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%, es importante que el estado se haga eco de esta realidad y tome medidas a través de políticas de acción que estén destinadas a resguardar, proteger y garantizar los derechos de esta franja etaria.

El ser humano es un ser social cuya conducta se rige, por un factor lógico y uno emocional. El factor lógico hace referencia al resultado de una adaptación cultural, y el emocional a un proceso individual a través del cual las personas se posicionan frente a las experiencias de la vida.

Muchas de las emociones que la persona llega a tener al enfrentarse a diversos contextos entre ellos, social, económico, político y cultural no son afrontadas de una forma adecuada por lo que crean un desequilibrio personal que afecta distintas áreas en las que se desenvuelve.

En la era de la modernidad, el ritmo de vida y la dinámica de la cotidianeidad, excluyen a la franja etaria que contiene a los adultos mayores por considerarlos una clase pasiva; aquellos que se encuentran en este grupo etario y no se resignan a quedar olvidados y relegados buscan intervenir en la sociedad de diferentes maneras, una de esas maneras son las actividades de recreación y esparcimiento.

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar:

- Fijar objetivos adaptativos;
- Toma de decisiones;
- Buscar ayuda y recursos;
- Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida;
- Bienestar emocional;
- Fluir.

Como vemos, las habilidades que conforman la competencia emocional son diversas y conforman una red de conocimiento y destrezas básicas, para la vida social, el bienestar y el pleno desarrollo personal. Bisquerra (2003) citado por Noelia Cebrià Alegre (2016- 2017).

Principalmente el equipo de investigación se enfocará en las emociones del adulto mayor en donde se conjugará la danza como terapia, método que en la actualidad se lleva a cabo como medida de “escape” para poder afrontar situaciones adversas.

La danza como terapia es tal como lo indica su nombre, terapia a través de la danza, al ser una expresión creativa permite a través del movimiento dar orden a la mente y al cuerpo.

La danza se convierte en un movimiento propio, no es simplemente una rutina guiada por un maestro, es un sistema que integra diversas disciplinas como la

expresión corporal, el teatro, la danza, la eutonía, la psicomotricidad, la gimnasia consciente, la composición coreográfica, la musicoterapia.

Los movimientos que se realizan son acordes a las posibilidades y ritmos de cada persona y grupo:

- ✚ En las personas con capacidades especiales se trabaja desarrollando la coordinación psicomotriz, el desarrollo del esquema corporal y el descubrimiento del ritmo.
- ✚ En los niños la danza apunta al desarrollo de la creatividad, el estímulo de la inteligencia, la consciencia del propio cuerpo, el aprendizaje de límites, el establecimiento de acuerdos.
- ✚ Para los adultos se diseñan las clases de acuerdo con los objetivos grupales, que pueden abarcar desde el crecimiento personal individual hasta la solución de un bloqueo creativo en el desempeño profesional.
- ✚ En los adultos mayores la danza facilita la conexión con la alegría de vivir, la revalorización de los recuerdos, la activación de la memoria, la prevención de caídas.

Los beneficios para la salud que aporta la danza son diversos, por eso es una disciplina recomendable para todas las edades:

- ✚ Ayuda a mejorar la postura, alineando la columna vertebral.
- ✚ Amplia la capacidad respiratoria.
- ✚ Contribuye a mejorar las articulaciones, ayuda a que la flexibilidad sea mayor y así la persona puede ser más ágil.
- ✚ Estimula la lucidez mental.
- ✚ La danza ayuda a que la velocidad de respuesta sea mayor.
- ✚ Desarrolla la capacidad de dar nuevas respuestas a los problemas.
- ✚ Aumenta la capacidad de percepción y propiocepción (sentido que informa al organismo la posición de los músculos, La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas).

- ✚ Libera el estrés y la tensión para relajarse y estar en paz.
- ✚ Aumenta la velocidad de respuesta, mejora el equilibrio y la coordinación psico-motriz.
- ✚ Despeja la memoria celular, desde un enfoque transpersonal, logrando cambios sorprendentes.
- ✚ Estimula la inteligencia a través del enriquecimiento sensorial y la apertura de nuevas vías de resolución creativa ante los problemas, logrando mayor lucidez mental.
- ✚ Facilita la posibilidad de expresarse libremente y desplegar tanto las ideas como los sentimientos en formas aprobadas por la estética personal, motivando cambios en el bienestar emocional.
- ✚ Permite deshacer las trabas expresivas o creativas relacionadas con la manifestación artística o el desempeño profesional.
- ✚ En general produce un desbloqueo en todos los planos del campo personal.
- ✚ Desarrolla mayor seguridad y confianza en uno mismo.
- ✚ Ayuda a que la energía se mueva e influya para que se viva con más amor y alegría.

Contextualización del lugar o espacio

La ciudad de Alta Gracia es la cabecera del departamento Santa María, Provincia de Córdoba, Argentina, ubicada a 36 km al sudoeste de la capital provincial, en el amplio Valle de Paravachasca, entre los faldeos orientales de la Sierra Chica al oeste y la llanura pampeana al este, surcada por el arroyo Chicamtoltina, tributario del río Anisacate.

El Centro de Jubilados y Pensionados 19 de Mayo de la ciudad de Alta Gracia, cuenta con múltiples talleres recreativos folclore, gimnasia, yoga, teatro, coro, medios, arte, computación y nutrición. El taller de danza cuenta con un total de 40 participantes con edades promedio entre 60 y 95 años.

Observaciones de la realidad

La danza como terapia es una actividad ligera que no demanda un esfuerzo mayor ni precisa de una condición física específica, solo pone en juego las ganas de socializar y colabora en las emociones de la tercera edad que han sufrido desequilibrios personales o no, permite que la persona supere el aislamiento, favorece nuevas conexiones y redes de apoyo, crea un canal de comunicación no verbal por medio del movimiento, y deja que la persona libere de ese modo las tensiones, emociones, sentimientos, y se reencontre consigo misma.

Trabajar con el adulto mayor es entender que se trabaja con una etapa de la vida a la que con mucha suerte el común de las personas aspira llegar, lo más saludable posible.

En el taller recreativo de folclore se puede encontrar un grupo de personas con muchas ganas de participar de una clase de baile, disponiendo de ese día y horario solo para tomar este taller recreativo.

Al observar se percibe que las personas mayores llegan antes de la hora pactada con sus botellas de agua, ya que comprenden que es una actividad física; se los nota ansiosos, algunos de ellos comentan que no iban a asistir pero que decidieron ir porque no se querían perder algo nuevo, algunos inclusive comentan que sus familias saben que ese día es sagrado para ellos y que no cuidarán nietos ni harán ninguna otra actividad o tarea en ese horario.

Algunas de las personas que participan del taller presentan limitaciones psicomotrices o de memoria, también se destaca que algunos llegan a las clases acompañados de un bastón y al momento que comienza la clase lo deja a un lado, hace la coreografía y baila como su limitación lo permite y al finalizar la clase se retira caminando nuevamente acompañado por el bastón.

Al pedido de algún elemento por parte del profesor, siempre lo llevan, demostrando interés. Participan de la clase con mucho gusto, se puede observar que se divierten y se los aprecia contentos.

A pesar de que en estas clases no se les exige y tampoco se evalúan los contenidos, se nota el esfuerzo por aprender, sin importar si se equivocan, lo importante es entretenerse. Cuando termina la clase se retiran muy contentos y se despiden sabiendo que se verán en la próxima, ese saludo tiene un valor importante, ya que demuestran que les gusta asistir y que van a volver.

Cuando un nuevo integrante se incorpora al taller, el proceso de sociabilización es igual que en todas las etapas de la vida, intercambian teléfonos, redes sociales, etc. al faltar varias clases se preocupan y empiezan a averiguar qué es lo que le paso con su compañero.

En las clases son muy participativos y solidarios entre ellos.

Los adultos mayores están en una etapa en donde realizan las actividades que sienten que les hacen bien y son de su agrado. Hay una “cosa” que genera la danza y la música que predispone la mente, el cuerpo y el espíritu a vivir un momento distinto.

En las charlas comentan que sienten dolores en el cuerpo, malestar o que cuando tienen otra actividad para hacer, priorizan asistir a la clase y atravesar todos los obstáculos que se les presentan, esta actividad de alguna forma repercute en alguna parte de ellos, ya sea en su cuerpo, mente, alma o espíritu; la danza y el arte no tienen lógica. El único objetivo para ellos es experimentar, la danza.

En cuanto a los sentimientos, conectan con el baile, no son solo personas que van a clases y se mueven, sino que se encuentran consigo mismo, con la realidad, con el otro.

Interrogantes sobre la realidad observada

Frente al análisis y observaciones del contexto surgen los siguientes interrogantes: ¿La danza colabora en la salud emocional de las personas específicamente en el adulto mayor? ¿Por qué se selecciona la danza como una forma de fortalecer la salud emocional en los adultos? ¿Es necesario trabajar la salud emocional en adulto? ¿Por qué? ¿Realmente contribuye la danza? ¿Cuáles son los beneficios que esta brinda?

Antecedentes de investigación

¿Es realmente beneficioso, la danzaterapia, para el bienestar mental de los adultos mayores?

Olsen. (1993) citado por Siqueira Guimaraes y Vergueiro (2018) afirma que dentro de los constructos estructurales formales trabajados en la danzaterapia se encuentran: el Inconsciente, donde el movimiento corporal debido a su origen neurológico ontogénico puede proveer una avenida directa al inconsciente, a través de la respiración, la postura y el movimiento; el Consciente, del cual el ego forma parte y es asistente necesario en el proceso de terapia, y que actúa como un mediador entre símbolos e impulsos inconscientes a la interacción del consciente con la realidad exterior; en el consciente el movimiento enfoca elementos de relación espacial, gravitación y tiempo, facilitadores de la función del ego; el Trans Consciente, donde se produce el desarrollo individual que requiere una conexión , y conciencia innata de un conjunto universal de conocimientos, donde el movimiento corporal y los rituales son como un vehículo de trascendencia a un estado de trans consciencia. A través del tiempo.

¿Qué beneficios aporta a la autopercepción de los adultos mayores?

Para Echeverria (2000) citado por Dominguez y Castillo Vera (2017) Las personas de la tercera edad mejoran de manera importante el Autoestima y la Autoimagen gracias a la mejora de indicadores indirectos como son, el logro de una mayor autonomía, aumentan y mejoran los recursos propios, y valoran por encima de otros parámetros la alegría por vivir y la diversión y el entretenimiento.

¿Cómo influye la danzaterapia, en la salud emocional de los adultos mayores?

Sebiani (2005) citado en la tesis Aportes de Danzaterapia a la visión holística de terapia ocupacional en el área de rehabilitación física; Araneda; Fernandez; Herrera (2016), presenta en su investigación a la danzaterapia como un medio de adaptación a enfermedades crónica y cita: La danzaterapia apuesta a la inseparabilidad del cuerpo y la mente, la esencia natural del juego, creatividad inherente a todo ser, y conecta así la emoción con la locomoción (Best, 2000),

a diferencia del quehacer diario, que enfrasca al ser en diferenciar la parte corporal de la mente, anulando el potencial expresivo. De modo que se debe apostar a volver al juego. La danzaterapia es una terapia dedicada sobre todo a tratamientos Holísticos (del individuo y su relación con el mismo, es una unidad integral) y de la psicología de la Gestalt. (Proviene del alemán y equivale a forma, figura, estructura, configuración o Intercambiar) Rhyne (2001) por tanto, se deriva el porqué de la importancia del ser, de buscar su integridad en todos los sentidos. Durante mucho tiempo la danzaterapia se apoyó en elementos intuitivos, pero actualmente, con el avance de las ciencias sociales, se puede relacionar con las grandes de las teorías psicoanalíticas, tales como las de Jung (imaginación activa y abrir el inconsciente), Reich (Armaduras defensivas, liberación catártica), Sullivan (Teoría interpersonal de la personalidad), Chace (Trabajo en grupo, imitación del movimiento), Adler (de lo vertical a lo horizontal). Su desarrollo es de manera secuencial organizada, donde cada fase posee elementos somáticos, fisiológicos y psicosociales interrelacionados, utilizando el material inconsciente y comportamiento consciente almacenados en el cuerpo, creando constantemente una representación visual de su ser físico, creciendo en ritmo, coordinación y uniendo sus polaridades. Parte de los aspectos que se trabajan dentro de la danzaterapia son: el ritmo, la creatividad y la espontaneidad, así como, el uso de las improvisaciones, de los símbolos, metáforas y ejercicios de relajación. Meekums (2002) citado por Ceballos (2015)

¿Qué beneficios produce la danzaterapia como actividad recreativa en la salud emocional de los adultos mayores?

Para Taccone (2012) La danza comunitaria aporta un aprendizaje de nuevos conocimientos y la reinterpretación de los discursos sociales, ya que trabaja con muchos elementos a la vez: lo cognitivo, lo corporal, los afectos, lo social, lo ético. Su mirada desde lo lúdico reafirma a la persona el placer de vivir desde el juego como forma de comunicación.

La práctica de la danza comunitaria busca fomentar la valoración del arte y la cultura desarrollando autonomía y liderazgo, a través de la promoción de los valores de solidaridad, responsabilidad, democracia e igualdad en el grupo.

Los aspectos más importantes en el trabajo en danza comunitaria son: la educación por el arte y la inclusión social.

Así como también considera que para el adulto mayor el uso del espacio se encuentra restringido, por lo que, mediante la danza, se aportará una mayor capacidad de independencia corporal. La ampliación de los patrones de movimiento, enriqueciendo las calidades de movimiento, y facilitando el uso de un espacio personal que estará puesto de manifiesto en la relación con el espacio social.

Síntesis exploratoria

Habiendo analizado el tema en cuestión se concluye que la danzaterapia:

- Es un medio de adaptación a enfermedades crónicas, que apuesta a la inseparabilidad del cuerpo y mente, conectando la emoción con la locomoción.
- Aporta un aprendizaje de nuevos conocimientos y la reinterpretación de los discursos sociales, incluyendo elementos como lo cognitivo, corporal, los afectos, lo social y lo ético.
- Reafirma el placer de vivir desde el juego como forma de comunicación y se considera que aporta una mayor capacidad de independencia corporal.
- Enriquecimiento del movimiento a través de la ampliación de patrones de movimientos.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Partiendo de estos enunciados, se define el problema de la siguiente manera:

¿Cuáles son los beneficios de la danzaterapia que refieren las personas mayores que asisten al Centro de Jubilados y Pensionados 19 de Mayo de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba, Argentina, en Marzo del 2021?

JUSTIFICACIÓN

La salud emocional de los adultos mayores está siendo olvidada por las nuevas generaciones, concepto que debería de ser replanteado.

Si bien ya se conocen los beneficios de la danzaterapia la propuesta del grupo de investigación es conocer los beneficios puntuales que se manifiestan en este grupo particular de adultos mayores del Centro de Jubilados y pensionados 19 de mayo de la Ciudad de Alta Gracia.

La ubicación, la reorganización familiar, la pérdida de amigos, los cambios de hábitos y otras circunstancias de la vida conllevan cambios importantes en el entorno social del adulto mayor.

Definitivamente los cambios asociados al proceso de envejecimiento, hace que la vida de las personas adultas mayores no tenga por qué ser pasiva o carente de participación en distintos ámbitos de la sociedad.

Si se tomara conciencia de lo importante que son los adultos mayores, es probable que las cosas cambien, especialmente cuando los que tienen la capacidad de decisión le brinden los espacios y herramientas para una atención de calidad.

La terapia de baile puede ser muy confortable en los adultos mayores, no sólo por el movimiento sino también por la música y por la oportunidad de reunirse con otras personas favoreciéndolos así en la integración social.

La música y el movimiento permiten un juego creativo en la que los ayuda a descubrir nuevas formas de expresión, a liberar tensiones y a cargar energías positivas.

Históricamente, la danza ha sido un nexo de comunicación entre los seres humanos, medio por el cual las personas no solo se comunicaban con sus dioses sino también con el universo dependiendo la cultura; desde tiempos remotos la danza ha estado atravesada por el yo emocional y el yo espiritual.

Hay una tendencia a desestimar y quitar valor a nuestra ascendencia, la cual viene cargada de historia, costumbres y por sobre todo sabiduría, las noticias se hacen ecos de cómo la población desliga a los adultos mayores, los

abandona, los olvidan, pero... ¿Alguien pensó que sienten ellos cuando suceden estas cosas?

Este proyecto se propone reivindicar a las personas mayores considerando que es una etapa donde todos llegarán y que deberían vivir de la mejor manera posible, se le debe proporcionar el valor que alguna vez tuvieron para que ellos sientan que su vida aún juega un papel importante en el eslabón de la sociedad, de la cual son parte y que un día fueron integrantes.

Se busca demostrar tanto a la población en general, como a los adultos mayores, los beneficios que otorga la danza como terapia, además de incentivar la creación de nuevos espacios físicos para que se pueda llevar a cabo estas actividades.

Variable

Beneficios de la danzaterapia en el adulto mayor.

MARCO TEÒRICO

Para comenzar, la historia de la danza presenta sus orígenes, como plantea Fariñas (2011) citado por Velascos de León, B (2018) en la antigüedad en pueblos como Grecia la danza jugó un papel importante en la educación de las personas, ya que aseguraban que un cuerpo sano era tan importante como las mentes bien entrenadas.

Los primeros bailes del hombre comenzaron desde las tribus a las cuales pertenecían y así se mantuvieron esas tradiciones, también esta aparece en los primeros testimonios gráficos remontados al final de la última época glacial, por lo que es de las artes más antiguas que surgen, siempre estuvo ligada a actividades sociales, el hombre primitivo bailaba al nacer un nuevo ser, al alcanzar otra etapa de la vida, como la pubertad, en los casamientos, para la cosecha y en entierros.

En el período esclavista, la clase sacerdotal era la encargada de realizar el ritual religioso en el cual se incluía la danza, ésta siempre estuvo ligada a las antiguas religiones. En las catacumbas romanas hay grabados en los que se observan como los fieles danzaban alrededor y manifestaban que quienes no

danzaban no conocían el camino hacia Dios, esto hizo que al oficializarse el cristianismo se arremetiera contra la danza, calificándola como un ejercicio de impuros y herejes. Por lo anterior la danza se acopló a situaciones nuevas, y es de donde nace la danza como expresión de la histeria colectiva, se crearon grupos que danzaban desde el atardecer hasta el amanecer como rebeliones contra la religión. También aparecieron las danzas macabras las cuales expresaban que aún en las clases sociales altas se tenía algo en común con los pobres que era la muerte. Se distinguen cuatro grupos de danzas creadas en la edad media: bailes originados por la histeria y el oscurantismo religioso, bailes de origen campesino, danzas juglares, danzas cortesanas y de la nobleza.

Sheykholya (2013) citado por Velascos de León, B (2018) refiere que a principios del siglo XIX se dio una revolución en el arte, la política, en la sociedad y en la ideología que se traía del siglo anterior, debido a la revolución industrial inglesa, a la revolución francesa, a la revolución americana con las declaraciones de independencia y la libertad que empiezan a reemplazar a la tiranía. El romanticismo fue la revolución del clasicismo, el clasicismo fue la revolución del barroco, el barroco fue la del renacimiento y el renacimiento la revolución del oscurantismo de la edad media, así el romanticismo dio un cambio a lo artístico, y se llega de la danza al ballet clásico, y a la exploración de distintas formas de bailes, diferentes a lo común.

Raffino, M. E (2019), plantea que la danza es una de las expresiones corporales más ancestrales que caracterizan a la historia del ser humano. Se trata de la expresión principalmente corporal que acompaña a un ritmo acústico. De este modo, encontramos que se dice que la danza es “el lenguaje del cuerpo”.

El concepto de danza proviene del francés antiguo *dancier*, consiste en una secuencia de movimientos corporales que acompaña de manera rítmica la música. Asimismo, la danza es entendida como un medio de expresión y comunicación.

Se encontraron registros de este tipo de expresión humana en todas las épocas y en los distintos continentes, si bien a través del curso del tiempo se fue modificando tanto su sentido y significados, como las formas de realización.

En la prehistoria se bailaba al compás de los sonidos de la naturaleza, que más tarde serían acompañados por las palmas, el choque de los pies o de bastones, que luego se verían evolucionados en instrumentos musicales.

Por último, se incorporaría la voz, estas danzas primitivas eran pasionales y por tanto totalmente espontáneas.

Las danzas son características de la cultura que la realiza, de este modo encontramos diferencias en los distintos tipos de danzas según la sociedad en la cual se desarrolla.

Esto mismo es motivo por el cual millones de turistas se trasladan a visitar zonas particulares donde las danzas regionales son coloridas y aportan una expresión característica del lugar. Como por ejemplo la samba, las danzas de percusión africana o las danzas que acompañan al teatro japonés.

Actualmente la danza es sinónimo de baile, constituye una forma de arte con diversos fines como la diversión, artísticos o religiosos, siempre conlleva la interacción humana.

Esta expresión artística tiene sus propias reglas y pasos fundamentales que deben ser respetados para su ejecución, estos requieren del entrenamiento y por supuesto de la cualidad particular de cada uno de los bailarines. De este mismo modo la danza se caracteriza por tener sus propias vestimentas confeccionadas para permitir el movimiento de los bailarines.

En lo referente a la danza Raffino, M. E (2019), establece que existieron muchos tipos de bailes y géneros de danza, generalmente se clasifica para estos en tres grandes grupos:

Danzas populares o folclóricas: Son las que se basan en la transmisión de la cultura tradicional. Expresan los valores de una cultura en particular, sus elementos contextuales como las características de sus ambientes la tierra, los animales y la vegetación. Entre los mismos se hallan el flamenco, el tango, la danza árabe o los llamados bailes de salón.

Danzas clásicas: Son producto heredado de tiempos antiguos, principalmente en el periodo clásico de la antigüedad medieval, pero que ha sufrido cambios a través del tiempo hasta llegar a nuestros días. Estas danzas que se identifican principalmente porque quienes ejecutan los movimientos. Lo hacen teniendo en cuenta fundamentos armoniosos y coordinados con ligereza. Dentro de esta categoría la danza de ballet, entre otros.

Danzas modernas: Son practicadas generalmente por jóvenes y conllevan todo un tipo de identidad social a través de la forma de entender la vida e incluso de vestir. Entre las mismas se encuentran el break dance, el popping, el funky, el jumpstyle, el moonwalk o incluso el rock and roll.

En base a estos antecedentes se fue desarrollando la Danzaterapia, que hoy en día es considerada un método psicoterapéutico que surgió en los Estados Unidos en la década de 1940. Marian Chace, Trudi Schoop, Lilian Espenak y Mary Whitehouse son las fundadoras de las distintas modalidades de la danza como terapia. Se engloba bajo el término de terapia artística, ya que se realiza la terapia a través de métodos no convencionales como las artes.

Según la danzaterapia, mente, cuerpo y alma forman una unidad psicofísica e interactúan constantemente entre sí. El movimiento y la postura influyen en el pensamiento y los sentimientos. La meta esencial de la danzaterapia es permitir la unión entre mente, cuerpo y alma. La Asociación Norteamericana de Danza Terapia (ADTA) define la danzaterapia como “el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social de un individuo”. ADTA (2013)

Como plantea Fischman (2001) citado por Ceballos (2016) en “Danzaterapia: Orígenes y fundamentos” el uso de la danza y el movimiento como herramienta terapéutica está enraizado en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables. Una premisa básica es considerar que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos promoviendo salud y desarrollo. Posibilita, tanto a los que gozan de salud como al emocional y/o mentalmente perturbados o incapacitados, recuperar un sentido de totalidad experimentando la integración psicofísica. El uso de la danza como un instrumento terapéutico y catártico es tal vez tan antiguo como la danza misma.

Pierre, Bassols y Bonet (2008) citados por Velascos de Leon, B (2015) definen la danzaterapia como un proceso de movimiento que provoca cambios favorables en la personalidad o en la forma de vivir ante desequilibrios humanos, que se dan por determinadas situaciones que el individuo atraviesa, como acción terapéutica logra que las personas tengan mayor libertad, independencia, sensación de bienestar, desarrollo de capacidades expresivas, creativas y relacionales, por medio del empleo del movimiento creativo y la danza en una relación terapéutica, ya que el cuerpo es una referencia para entender el mundo e intervenir en él.

Castillo y Díaz (2016) establecen que danzaterapia es la utilización específica de los movimientos gestuales-corporales coordinados a través de la música como medio de comunicación no verbal, que incrementa el yo personal, liberador de tensiones y potenciador tanto de la aptitud como de la relajación física, facilita y extiende el uso de la danza a personas con alteraciones tanto físicas, psíquicas o sensoriales con objetivos terapéuticos.

Pina Bausch citada por Rueda-Villén, B. y López-Aragón, C. E (2013) expresa que la visión de estos renovadores de la danza nos hace reflexionar sobre la necesidad, a través del lenguaje corporal y del sonido, de expresar lo que sentimos y liberar nuestros pensamientos, lo que podría resumirse en la expresión de nuestras emociones. Esta característica, la conexión entre cuerpo y emoción, permite que haya consciencia en aquello que hacemos, nos movemos, pero sentimos el movimiento y le damos un significado. Por todo

ello, la danza podría considerarse una buena herramienta para desarrollar las habilidades emocionales. La conexión entre cuerpo y emoción permite que haya consciencia en aquello que hacemos, nos movemos, pero sentimos el movimiento y le damos un significado. Por todo ello, la danza podría considerarse una buena herramienta para desarrollar las habilidades emocionales.

Gustems (2013) citado por Velascos de León, B (2018) comenta que el bailar o danzar crea beneficios físicos para la salud como el aumento del volumen cardíaco, fortalece todo el sistema cardiovascular, disminuye la frecuencia cardíaca, mejora e incrementa la capilarización con un mejor cambio de oxígeno, mejora de la capacidad pulmonar, activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación, fortalece el sistema muscular y los huesos, hace bajar la tensión arterial. A nivel psicológico las personas que danzan desarrollan buen humor, optimizan las relaciones interpersonales, las personas fortalecen su yo, mejoran hábitos de autocuidado.

Sheykholya (2013) citado por Velascos de León, B (2018) establece que existen distintos beneficios a nivel psíquico, libera las inhibiciones, hace sentir a la persona única, libera cargas emocionales, incrementa la conciencia espacial y corporal, mejora la autoimagen y desarrolla la autoestima, estimula la creatividad, trae equilibrio y armonía, la persona se reconcilia consigo misma. Cuando la persona se mueve o danza se obtienen beneficios emocionales, ya que se concentra toda la atención en los movimientos y el cuerpo se estimula por la música, se está alerta de los cambios de música y con ello el cambio de los movimientos, se mantiene la mente en el aquí y ahora, y beneficia al cuerpo ya que se saca de la posición cotidiana y alivia los malestares físicos relacionados con la mala postura.

Son numerosos los beneficios que tiene la danza en los diferentes aspectos de la vida. Gonzáles-Gonzáles, Y., Prató-Sánchez, L., & Rodríguez-Martín, T. (2017) en su tesis citan El Instituto de Religiosas de San José de Gerona (2014) asegura que danzar es una manera sencilla y dinámica de realizar ejercicio físico. Para las personas mayores, si se plantean actividades seguras y adaptadas, puede generar numerosos beneficios. Además, es una forma de

incrementar y mejorar su estado anímico al verse obligados a salir de sus casas y socializar con los demás.

San José de Gerona (2014) menciona diferentes beneficios de la danza, físicos, sociales y psicológicos, en listados a continuación:

Físicos

- ✚ Fortalece los músculos, piernas, caderas y brazos.
- ✚ Aumenta la flexibilidad y la resistencia.
- ✚ Mejora la coordinación y el equilibrio, por lo que ayuda a prevenir las caídas en personas mayores.
- ✚ Ayuda a mantener el peso, controlar la presión sanguínea, paliar dolores articulares y prevenir la osteoporosis.
- ✚ Mantiene el cerebro más irrigado, lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo.
- ✚ Beneficia los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Sociales

- ✚ Favorece la autoconfianza.
- ✚ Mejora la interacción grupal y la cohesión de grupo.
- ✚ Fomenta la comunicación.
- ✚ Refuerza el autoconocimiento y el de los demás.
- ✚ Potencia el desarrollo de valores como cooperación, amistad, respeto y solidaridad.
- ✚ Reduce el sentimiento de soledad.

Psicológicos

- ✚ Reduce el estrés y aleja la depresión. Los hace sentir más contentos.
- ✚ Ayuda a ejercitar la memoria, la atención y, si se baila en pareja, la coordinación con los movimientos de otra persona.

Citado por Gonzáles-Gonzáles, Y., Prató-Sánchez, L., & Rodríguez-Martín, T. (2017).

El solo hecho que las personas de edad avanzada puedan tener contacto con sus compañeros de baile, les ayuda a superar sentimientos de soledad y a mejorar su estado de ánimo. Quiroz & Flores (2013).

La danzaterapia tiene dos premisas básicas:

- ✚ Lograr cambiar el estado de ánimo, conducta a un cambio en psique, favoreciendo a la salud emocional y física.
- ✚ El movimiento revela emociones internas.

Tomando en cuenta estas dos premisas el terapeuta motiva al adulto mayor que sea parte del movimiento como eje principal para la expresión a través del movimiento y con ello descubrir procesos de conductas, emociones y comunicaciones.

Pues estos procesos, logran encajar en el adulto mayor hacia un crecimiento integral.

Es su propio cuerpo quien descubre que el movimiento le da la oportunidad de descubrir un canal de comunicación para sí mismo y los que le rodean.

Saritama, J.E (2018) establece otros beneficios de la danzaterapia para el adulto mayor:

Físicos

- ✚ Prevenir enfermedades del corazón, mejorando la circulación.
- ✚ Favorece al aparato respiratorio, brindando una mejor oxigenación.
- ✚ Previene la hipertensión.
- ✚ Controla los niveles de azúcar del colesterol.
- ✚ Da más flexibilidad a la columna vertebral y a todos los músculos.
- ✚ Previene la osteoporosis, evitando pérdida de masa ósea.
- ✚ Vigoriza los huesos tales como: el peroné, la tibia y el fémur.
- ✚ Aumenta el nivel de energía.
- ✚ Ayuda a adquirir una mejor postura.
- ✚ Mejora el equilibrio, y la flexibilidad dentro de la tercera edad mantiene o mejora su habilidad de caminar, moverse y evitar caídas.
- ✚ Aprenden a conocer y regular su propia energía.

- ✚ Fomentan la coordinación y la percepción de sí mismo a través del movimiento.
- ✚ Desarrollan cualidades de percepción temporal y espacial.
- ✚ Mejora la lateralidad.

Psicológicos

- ✚ Fortalece la autoestima y confianza en sí mismo.
- ✚ Puede ayudar a desarrollar un sentido positivo del yo.
- ✚ Exterioriza sentimientos y emociones.
- ✚ Desarrollan la capacidad de sentir y emocionarse a través de la música.
- ✚ Aumenta el nivel de seguridad en sí mismo.
- ✚ Experimentan cierto nivel de independencia.
- ✚ Aumentan el grado de creatividad e imaginación.
- ✚ Aprenden a trabajar en equipo.

Sociales

- ✚ Permite la interacción social.
- ✚ Previene el estrés.
- ✚ Al bailar se liberan endorfinas y otros neurotransmisores relacionados con el afecto, lo que reduce o previene alteraciones como la depresión.

Adultos mayores

El grupo etario que posiblemente recibe un gran número de beneficios de la danza como terapia, son los adultos mayores, es por esto que es preciso presentar algunas consideraciones sobre el envejecimiento.

Secot (2001) citado por Gonzáles-Gonzáles, Y., Prató-Sánchez, L., & RodríguezMartín, T. (2017) describe el proceso de envejecimiento como un declive fisiológico, lento y progresivo con multiplicación de enfermedades. Plantea que puede hablarse de un envejecimiento “fisiológico” y otro “patológico” e incide en que envejecer no es lo mismo que enfermar.

Castañeda (2007) citado por Gonzáles-Gonzáles, Y., Prató-Sánchez, L., & Rodríguez-Martín, T. (2017) define el envejecimiento como: Un conjunto de cambios morfológicos, funcionales y psicológicos, que el paso del tiempo ocasiona de forma irreversible en los organismos vivos. Es un proceso universal (afecta ineludiblemente a todos los seres vivos) y presenta una variabilidad individual.

Fernández (2008) citado por Gonzáles-Gonzáles, Y., Prató-Sánchez, L., & Rodríguez-Martín, T. (2017), lo define como un fenómeno biológico, puesto que, durante su proceso, hay un declive en el funcionamiento de los sistemas biológicos y aumenta la tendencia a padecer alguna enfermedad crónica y/o aguda. Recalca que existen grandes diferencias en cada persona por lo que también habrá diferencias en cuanto al nivel de vulnerabilidad.

Ante esto, es importante destacar que el envejecimiento influye de manera directa a la calidad de vida y bienestar de los individuos.

Es decir que la calidad de vida en las en las personas estaría compuesta por dos dimensiones generales. La primera dimensión a tratar parte de un enfoque objetivo. Esta dimensión engloba de manera objetiva las características externas al sujeto. También sería compuesta por variables sociodemográficas como la salud, la educación y el dinero. La segunda dimensión está basada en la valoración subjetiva de la vida de cada persona. Esta dimensión se centra en la idea de que la percepción que tenga una persona sobre su vida repercutirá en su calidad de vida y bienestar subjetivo.

La relación social es para Bowling y Windsor (2001) citado por García Martínez, Miriam (2017) el factor que más influye en la calidad de vida de las personas mayores ya sea la relación tanto con amigos, como familiares u otras personas.

La paradoja de la vejez queda de nuevo reflejada en la calidad de vida de las personas mayores, ya que, a pesar de una disminución de la calidad de esta, se encuentra un aumento en la felicidad subjetiva.

Diversos estudios respaldan la idea de que una calidad de vida positiva para estas personas estaría relacionada con el mantenimiento relaciones familiares y sociales, con la presencia de salud, y con la presencia de recursos

materiales. Aunque cabe destacar que esta última sólo se valora positivamente cuando son felices y mantienen relaciones sociales.

Entre las distintas características que construyen la calidad de vida resalta la salud, que estaría relacionada con la dimensión emocional ya sea de manera objetiva o subjetiva. Dicha dimensión tiene una relación tanto de causa como de efecto en los niveles de salud. Así la salud es un factor positivo que influye en el bienestar emocional de las personas mayores, al igual que en sentido inverso la influencia del bienestar emocional se relaciona con la presencia de una buena salud. Prieto, Fernández, Rojo, Lardiés, Rodríguez, Ahmed (2008) citados en el trabajo de grado de García Martínez, Miriam (2017).

Las características más relevantes durante el periodo de la vejez según Fernández-Ballesteros (2008) citado por García Martínez, Miriam (2017) son la salud, el funcionamiento físico y cognitivo y las relaciones sociales.

Las emociones

Bisquerra (2000) citado por García Martínez, Miriam (2017). Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción.

Bisquerra en su libro “Psicopedagogía de las emociones” (2010) establece que las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas.

La emoción es un conjunto multidimensional que se refiere a una variedad de estados, muchos de ellos solapados, pero con distinto contenido.

Resulta difícil darle una definición concreta al significado del término emociones, todavía hoy no se ha llegado a un consenso con respecto a que es una emoción.

Los autores Vivas, Gallego y Gonzales (2006) citados por García Martínez, Miriam (2017) ponen en común las siguientes ideas como características de las emociones:

- ✚ Se integran respuestas motoras, cognitivas y neurofisiológicas, siendo un proceso complejo y multidimensional.
- ✚ Las emociones están implicadas en la toma de decisiones.
- ✚ Las emociones son innatas y se producen de manera automática, son un medio para la supervivencia.
- ✚ Existe una interacción entre mente racional y mente emocional, coexistiendo el pensamiento consciente y el conocimiento impulsivo. Este sentimiento unido al pensamiento forma nuestro ser.
- ✚ Están implicadas en la toma de decisiones y forman parte del razonamiento adecuado.

Por otro parte, Greenspan (1998) citado por Melamed, A (2017), define a las emociones como protagonistas para llevar a cabo distintas funciones cerebrales de importancia, dándole un papel menos importante a la cognición; mientras que Goleman (1996) citado por García Martínez (2017) destaca un papel importante y positivo entre la unión de la emoción y la inteligencia, abordando a la emoción como un proceso, plantea la aparición de un estímulo interno o externo, pudiendo evocar la ocurrencia de un proceso y este llevar a una respuesta final.

Funciones de las emociones.

Las emociones constan de tres principales funciones:

- ✚ Funciones adaptativas.
- ✚ Funciones sociales.
- ✚ Funciones motivacionales.

Según Darwin (1872) citado por García Martínez, Miriam (2017). La función adaptativa es un método que se utiliza para poder comportarse de forma adecuada a una determinada situación.

Para Izard (1989) citado por García Martínez (2017) la función social sirve para crear y facilitar las relaciones sociales, transmitir las emociones a las demás personas, tener el control sobre el comportamiento de otros y sustentar un comportamiento de ayuda y solidaridad. Para mantener los vínculos sociales, se deben reprimir algunas emociones en momentos particulares.

Mientras que Chóliz (2005) citado por García Martínez, Miriam (2017), establece las funciones motivacionales como de especial importancia para guiar una conducta. La motivación es necesaria para obtener un objetivo determinado.

Oatley y Jenkins (1996) citado por Melamed, A. (2016) las emociones juegan un papel importante en la toma de decisiones. Esto es así principalmente ante un peligro real e inminente, donde la rapidez en la toma de decisiones puede ser esencial para asegurar la supervivencia. En estos casos se toman decisiones automáticas a una velocidad vertiginosa antes de que la información haya podido ser procesada por la corteza cerebral. Pero, además, en muchos procesos de toma de decisiones, considerados “más meditados”, en el fondo son las emociones las que tienen el peso decisivo.

Las emociones tienen funciones en ciertos procesos mentales. Pueden afectar a la percepción, a la atención, a la memoria, al razonamiento, a la creatividad y a otras facultades. Así, por ejemplo, se ha observado que estados emocionales relacionados con la felicidad hacen más flexible la organización cognitiva, produciendo más asociaciones neuronales que las normales. Esto tiene una aplicación en la creatividad artística, científica y en la resolución de problemas.

En resumen, las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar.

Está comprobado que los recuerdos emocionales, se recuerdan mejor a medida que las personas envejecen.

En la actualidad existe el planteamiento de dos teorías, con diferentes enfoques respecto a las emociones en los adultos mayores.

Por un lado, Cartensen (1995) citado por García Martínez (2017), propone el enfoque sociocognitivo de las emociones, en su teoría de la selectividad socioemocional. En esta establece que las personas adultas mayores utilizan un proceso de selección que las lleva a mantener relaciones de relevancia para ellos, y dejar de lado a las relaciones no trascendentes; esto se debe que, en consecuencia, del avance de la edad, muestran una menor importancia a las

metas a largo plazo como las relacionadas con el conocimiento, en cambio muestran mayor interés a la obtención de relaciones afectivas positivas, ya que se pueden obtener a corto plazo. Con la edad se puede comprender mejor las relaciones sociales y la importancia de una vida afectiva.

Este es un enfoque subjetivo, centrado en las percepciones y sensaciones de las personas.

La segunda teoría se refiere a un enfoque distinto, se trata de un enfoque neuropsicológico. El procesamiento de información con contenido emocional se relaciona con áreas cerebrales concretas; este procesamiento se consigue partiendo de la identificación del contenido emocional que provocaría un estímulo y este una respuesta de tipo adaptativo.

García, Fusari y Ellgring (2008) citados por Garcia Martinez, Miriam (2017). Este enfoque se centra en la relación que existe en el deterioro de áreas cerebrales concretas con el cambio que se produce en la vida afectiva.

Las emociones positivas llevan a los adultos mayores a una correlación positiva entre la frecuencia de las emociones positivas y la actividad social. Experimentar sentimientos positivos los lleva a tener más ganas de mantener una vida social activa y a obtener una percepción positiva del comportamiento de los otros, siendo más optimistas, confiados y generosos.

Para Bower (1981) citado por García Martínez (2017), la influencia que tienen los estados de ánimo en la memoria ha sido de especial interés en diversidad de estudios. Entre los que se destacan con más frecuencia serían dos; la dependencia y la congruencia con el estado de ánimo

En relación con la congruencia del estado de ánimo, varios estudios afirman que un recuerdo se evoca de forma más sencilla y mejor con materiales que son congruentes con el afecto o estado de ánimo de los participantes. El modelo clásico de red semántica de la emoción y la memoria de Bower (1981) citado por

García Martínez (2017), explica que cuando nos encontramos en un estado de ánimo determinado, aumenta la activación y accesibilidad de los pensamientos que son congruentes a ese estado de ánimo.

Alonso (1990) citado por García Martínez (2017), establece que la dependencia del estado de ánimo está relacionada con el suceso que hace que las personas puedan recordar mejor cualquier evento cuando se encuentran en el mismo estado emocional en que estaban durante la fase de aprendizaje.

Las emociones positivas tienen efectos saludables sobre el sistema cardiovascular e inmunológico. Menor riesgo a padecer accidentes cerebrovasculares e influyen de manera positiva en la recuperación de situaciones médicas agudas.

Influyen a nivel psicológico sobre la calidad de vida en la salud, dado a que cuando aparecen emociones negativas, le producen una percepción negativa con respecto a su salud, favoreciendo la aparición de efectos dañinos, en el sistema inmunológico y cardiovascular.

Existen una serie de características que diferencian las emociones de los adultos mayores frente a los jóvenes.

- ✚ En presencia de estímulos emocionales, se produce una disminución cardíaca en los adultos mayores.
- ✚ Disminuye la frecuencia de las emociones negativas y disminuye la intensidad de la experiencia emocional de los adultos mayores.
- ✚ Aumento en la importancia que se tiene de los estímulos emocionales.
- ✚ Aumenta el control emocional percibido, la estabilidad y la madurez emocional.
- ✚ Aparece una regulación emocional en personas mayores basadas en estrategias regulatorias preventivas.

Diversos estudios respaldan la idea de que una calidad de vida positiva estaría relacionada con el mantenimiento de relaciones familiares y sociales, con la presencia de salud, y con la presencia de recursos materiales.

Las características más relevantes durante el periodo de la vejez según Fernández-Ballesteros (2008) citado por García Martínez, Miriam (2017) son la salud, el funcionamiento físico y cognitivo y las relaciones sociales.

La relación social es para Bowling y Windsor (2001) citado por García Martínez, Miriam (2017) el factor que más influye en la calidad de vida de los adultos mayores ya sea con amigos, familiares u otras personas.

Farquhar (1995) citado por García Martínez (2017), ha nombrado las relaciones familiares y sociales como prioritario.

Para un adecuado estudio de las emociones se utilizan generalmente dos tipos de métodos, uno es el método de expresión basado en una medida de cambios fisiológicos. El otro método se basa en la introspección mediante el cual se deben expresar las emociones comunicándolas. Este último método supone la aplicación de escalas y cuestionarios. Medrano, Flores, Trólogo, Curarello, y González (2015).

Watson (1998) citado por García Martínez (2017), plantea La Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) basada en el modelo circuplejo de la emoción. Por lo tanto, el cuestionario PANAS surge de un modelo ortogonal en el que se divide el afecto positivo y negativo en dos dimensiones independientes entre sí.

Russel (1978) citados por Garcia Martínez, Miriam (2017) plantea el modelo circuplejo tradicional sobre la estructura de la emoción, defiende la existencia de dos dimensiones básicas. Así pues, el modelo estaría organizado sobre la dimensión de valencia (positivo-negativo) y la de activación (relajante-activador).

Con la utilización y aplicación del cuestionario PANAS en personas mayores, se podría lograr promover su uso en este ámbito. Este cuestionario ha tenido un uso en especial para estudios sobre la salud y la enfermedad, debido a la relación existente entre el afecto positivo como elemento protector, y al afecto negativo como un factor de riesgo Nolla, Queral, y Miró (2014).

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE

El equipo de investigación tomará como referentes para conceptualizar la variable DANZATERAPIA, a los autores Castillo y Diaz (2016) los cuales postulan que danzaterapia es la utilización específica de los movimientos gestuales-corporales coordinados a través de la música como medio de comunicación no verbal, incrementa el yo personal, liberador de tensiones y potenciador de la aptitud como de la relajación física. Este es un proceso que facilita y extiende el uso de la danza a personas con alteraciones tanto físicas como psíquicas o sensoriales con fines terapéuticos. La finalidad no es otra que ofrecer una nueva vía de integración, un nuevo estímulo para la consecución de otras capacidades y habilidades, así como mejorar el estado de ánimo y de la percepción corporal de cada individuo que participa.

Las dimensiones que se plantean examinar en este trabajo de investigación son los beneficios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

Dentro de la *dimensión física*, se pueden destacar los siguientes indicadores: el aumento del volumen cardiaco; fortalecimiento del sistema cardio vascular; disminución de la frecuencia cardiaca; regula la tensión arterial; mejora e incrementa la capilarización con un mejor cambio de oxígeno; mantiene el cerebro más irrigado lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo; mejora la capacidad pulmonar; activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación; fortalece el sistema muscular y los huesos, por lo que ayuda a prevenir las caídas en personas mayores; da más flexibilidad a la columna vertebral y a todos los músculos; previene la osteoporosis, evitando pérdida de masa ósea; vigoriza los huesos como el peroné, la tibia y el fémur; ayuda a paliar dolores articulares, a mantener el peso y a adquirir una mejor postura; mejora el equilibrio, la coordinación, la resistencia y la flexibilidad dentro de la tercera edad mantiene o mejora su habilidad de caminar, moverse y evitar caídas; beneficia al cuerpo ya que se saca de la posición cotidiana y alivia los malestares físicos relacionados con la mala postura; controla los niveles de azúcar del colesterol; aumenta el nivel de energía, aprendiendo a regularla; fomentan la percepción de sí mismo a través del movimiento y por ultimo desarrollan cualidades de percepción temporal y espacial.

En la *dimensión psicológica*, se destaca que las personas que practican la danzaterapia optimizan las relaciones interpersonales; fortalecen su yo, mejorando hábitos de autocuidado; liberan las inhibiciones y las cargas emocionales a través de la música y revela emociones internas; mejora la autoimagen y desarrolla la autoestima, haciendo sentir a las personas únicas; incrementa la conciencia espacial y corporal; estimula la creatividad e imaginación; brinda equilibrio y armonía; la persona se reconcilia consigo misma aumentando el nivel de seguridad en sí misma; reduce el estrés y aleja la depresión; ayuda a ejercitar la memoria y la atención, también a superar sentimientos de soledad y a mejorar su estado de ánimo, haciéndolos sentir más contentos favoreciendo a la salud emocional y física; experimentan cierto nivel de independencia; aprenden a trabajar en equipo.

Continuando con la *dimensión emocional*, cuando la persona se mueve o danza se concentra toda la atención en los movimientos y el cuerpo se estimula por la música; se mantiene la mente en el aquí y ahora; incrementan y mejoran su estado anímico al verse obligados a salir de sus casas y socializar con los demás; a través del lenguaje corporal y el sonido se liberan los pensamientos lo que podría resumirse como la expresión de las emociones; la danza podría considerarse una buena herramienta para desarrollar las habilidades emocionales, la conexión entre el cuerpo y emoción permite que haya conciencia en lo que hacen y darle un significado.

Dentro de la *dimensión social*, favorece la autoconfianza; mejora la interacción grupal y cohesión de grupo, permitiendo la interacción social; fomenta la comunicación; refuerza el autoconocimiento y el de los demás; potencia el desarrollo de valores como cooperación, amistad respeto y solidaridad; reduce el sentimiento de soledad; previene el estrés; al bailar se liberan endorfinas y otros neurotransmisores relacionados con el afecto; reduce o previene alteraciones como la depresión.

OBJETIVO GENERAL

- ✦ Determinar cuáles son los beneficios que brinda la danza como terapia en el adulto mayor del Centro de Jubilados y Pensionados de la Ciudad de Alta Gracia, 2021.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✦ Establecer los beneficios físicos del adulto mayor.
- ✦ Exponer los beneficios de la danza en el auto cuidado.
- ✦ Visibilizar la influencia de la danza en la vinculación emocional entre pares de este grupo etario.
- ✦ Indagar acerca de las emociones que genera la danzaterapia a los adultos mayores y qué cambios se producen en su vida cotidiana.
- ✦ Demostrar cuáles son los aspectos sociales que se generan a través de la danza.
- ✦ Precisar los beneficios de la danzaterapia en la vinculación con sus pares.

CAPITULO II

Diseño Metodológico

TIPO DE ESTUDIO

Se realiza un estudio cuantitativo con variable cualitativa, descriptivo de corte transversal, para determinar los beneficios que brinda la danzaterapia a los adultos mayores en el año 2021. Se realizará en un Centro de Jubilados y Pensionados de la Ciudad de Alta Gracia. Córdoba. Argentina.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable	Dimensiones	Indicadores
Beneficios de la danzaterapia en el adulto mayor.	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de sistema cardiovascular. • Regulación de la tensión arterial. • Mejora e incrementa la capitalización con un mejor cambio de oxígeno. • Mantiene el cerebro más irrigado. • Previene el deterioro cognitivo. • Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación. • Fortalecimiento del sistema muscular y huesos. • Previene caídas en personas mayores. • Previene la osteoporosis. • Colabora con la mantención del peso. • Adquisición de una mejor postura. • Mejora el equilibrio, la coordinación, la resistencia y la flexibilidad. • Mantiene o mejora la habilidad de caminar y moverse. • Alivia los malestares físicos. • Controla los niveles de azúcar del colesterol. • Aumenta el nivel de energía. • Desarrolla cualidades de percepción temporal y espacial.
Beneficios de la danzaterapia en el adulto mayor.	Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiza las relaciones interpersonales. • Mejora hábitos de autocuidado. • Libera inhibiciones y cargas emocionales. • Revela emociones internas. • Mejora la autoimagen. • Hace sentir a las personas únicas. • Incrementa la conciencia espacial y corporal. • Estimula la creatividad y la imaginación. • Brinda equilibrio y armonía. • Aumenta el nivel de seguridad en sí misma. • Reduce el estrés y aleja la depresión. • Ayuda a ejercitar la memoria y la atención. • Favorece la superación de sentimientos de soledad. • Mejora el estado anímico. • Favorece la salud emocional y física.

Variable	Dimensiones	Indicadores
Beneficios de la danzaterapia en el adulto mayor.	Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulación a través de la música. • Mantenimiento de la mente en el aquí y ahora. • Incremento del estado de ánimo. • Liberación de los pensamientos. • Expresión de las emociones. • Ayuda en el desarrollo de las habilidades emocionales. • Conexión entre el cuerpo y emoción. • Ayuda en la conciencia de lo que hacen y a darle un significado.
Beneficios de la danzaterapia en el adulto mayor.	Sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecimiento de la autoconfianza. • Mejoramiento de la interacción grupal y cohesión de grupo. • Fomenta la comunicación. • Refuerza el autoconocimiento y el de los demás. • Potencia el desarrollo de los valores como cooperación, amistad, respeto y solidaridad. • Reduce el sentimiento de soledad. • Previene el estrés. • Libera endorfinas y otras neurotransmisiones. • Reduce o previene alteraciones como la depresión.

UNIVERSO

Esta investigación será llevada cabo en la ciudad de Alta Gracia, perteneciente al departamento de Santa María, provincia de Córdoba, Argentina.

Al Centro de Pensionados y Jubilados 19 de Mayo asisten 40 participantes de edades promedio entre 60 y 95 años.

Por lo tanto, se definieron ciertos criterios de inclusión y exclusión que permitieron seleccionar la población:

- ✚ Que los participantes pertenezcan a la localidad de Alta Gracia y a localidades vecinas.
- ✚ Que participen del taller de folclore en el centro de jubilados y pensionados 19 de mayo.
- ✚ Que tengan la edad entre 60 y 95 años.

FUENTE, TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Fuente de información primaria, obtenida a través del contacto directo con los sujetos bajo estudio, firmando un consentimiento previo (ver anexo 2).

Se utilizará como técnica la encuesta, a los sujetos bajo estudio para determinar cuáles son los beneficios de la danza como terapia en sus dimensiones físicas, psicológicas, emocionales y sociales.

Como instrumento se utilizará una combinación de entrevista estructurada y semi-estructurada que se llevarán a cabo en el Centro de jubilados y pensionados 19 de Mayo, en la Ciudad de Alta Gracia, al grupo de adultos mayores que asisten al taller de folclore.

PLANES

Recolección de datos

Para la recolección de datos se procederá de la siguiente manera:

1. Se solicitará por escrito a la autoridad competente autorización para el ingreso al Centro de pensionados y jubilados 19 de mayo (Anexo 1). Una vez obtenida la autorización se concurrirá al taller de folklore.
2. Se brindará información sobre las características del estudio, se facilitará el consentimiento informado (Anexo 2) y se proporcionará el instrumento de recolección de datos (Anexo 3), a quienes accedan responder.

Procesamiento de datos

Se realizará análisis e interpretación descriptiva de los datos correspondientes a los objetivos destinados a indagar sobre las dimensiones, físicas, psicológicas, emocionales y sociales.

Para el análisis de cada uno de ellos se determinarán puntajes en relación con la cantidad de ítems consignados en la escala y el mayor puntaje en cada uno de ellos, lo que dará lugar a las siguientes categorías de datos.

Presentación de datos

Los datos obtenidos a través de las entrevistas serán clasificados, ordenados y presentados en gráficos de tortas y tablas para así poder facilitar la comprensión, descripción y análisis de la variable estudiada, obteniendo conclusiones válidas.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos obtenidos a través de las entrevistas se utilizarán las siguientes tablas, indicando en las tablas de beneficios (Tabla 1, 2, 3, 4, 5 y 6), si los participantes reconocieron en las diferentes dimensiones, beneficios.

Tabla 1: DATOS SOCIODEMOGRAFICOS según sexo y edad DE LOS PARTICIPANTES DEL CENTRO DE JUBILADOS Y PENSIONADOS 19 DE MAYO DE LA CIUDAD DE ALTA GRACIA, MARZO DEL 2021.



Fuente: Cedula de entrevista.

Comentario.

Cuadro de diálogo. Argumentaciones acerca de los aportes de la Danzaterapia de los participantes del Centro de jubilados y pensionados 19 de mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

•
•
•
•

Tabla 2: Beneficios físicos percibidos por los participantes del centro de jubilados y pensionados 19 de Mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

Beneficios Físicos	Si	No	Total
La danza ayuda a personas que padecen alguna enfermedad.			
La danza regula los valores de la tensión arterial.			
La danza ayuda a mejorar la capacidad de movimientos.			
La danza colabora en la disminución de dolores articulares. .			
La danza produce un aumento de energía.			
Total de respuestas			

Fuente: Cedula de entrevista.

Comentario.

Cuadro de diálogo. Argumentaciones acerca de los beneficios físicos percibidos por los participantes del centro de jubilados y pensionados 19 de mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • • • • |
|--|

Tabla 3: Beneficios psicológicos percibidos por de los participantes del Centro de jubilados y pensionados 19 de mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

Beneficios Psicológicos	Si	No	Total
La danza ha contribuido a aumentar su confianza y seguridad frente a sus pares.			
La danza a provocados cambios en su forma expresarse.			
La danza ha causado cambios en el aspecto general.			
La danza ha colaborado en el aumento de su creatividad e imaginación.			
Total de respuestas			

Fuente: Cedula de entrevista.

Comentario.

Cuadro de diálogo. Argumentaciones acerca de los beneficios psicológicos percibidos por los participantes del centro de jubilados y pensionados 19 de mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • • • • |
|--|

Tabla 4: Beneficios emocionales percibidos por de los participantes del Centro de jubilados y pensionados 19 de mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

Beneficios Emocionales	Si	No	Total
La danza le ha contribuido en la conexión entre el cuerpo y la emoción.			
La danza ha permitido una mayor integración grupal.			
La danza ha provocado un mayor incremento del estado de ánimo.			
La danza le produce un aumento de la expresión emocional.			
Total de respuestas			

Fuente: Cedula de entrevista.

Comentario.

Cuadro de diálogo. Argumentaciones acerca de los beneficios emocionales percibidos por los participantes del centro de jubilados y pensionados 19 de mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • • • • |
|--|

Tabla 5: Beneficios sociales percibidos por de los participantes del Centro de Jubilados y Pensionados 19 de Mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

Beneficios Sociales	Si	No	Total
La danza ha provocado un aumento de la cantidad de amigos.			
La danza favorece en la relación y en la comunicación con compañeros en otros ámbitos.			
La danza le ha favorecido para establecer valores en común.			
La danza le ha permitido desarrollar una mayor comodidad y cercanía en relación con compañeros de baile.			
Total de respuestas			

Fuente: Cedula de entrevista.

Comentario.

Cuadro de diálogo. Argumentaciones acerca de los beneficios sociales percibidos por los participantes del centro de jubilados y pensionados 19 de mayo de la Ciudad de Alta Gracia, marzo del 2021.

<ul style="list-style-type: none"> • • • •
--

Tabla 6: RESULTADOS FINALES OBTENIDOS DE LOS DATOS RECOLECTADOS ATRAVES DE LOS PARTICIPANTES DEL CENTRO DE JUBILADOS Y PENSIONADOS 19 DE MAYO DE LA CIUDAD DE ALTA GRACIA, MARZO DEL 2021.

Beneficios	Si	No	Total
Físicos			
Psicológicos			
Emocionales			
Sociales			
Total de respuestas			

Fuente: Cedula de entrevista.

Comentario.

Cuadro de diálogo.

<ul style="list-style-type: none"> • • • •
--

CRONOGRAMA

A continuación, se detalla las actividades y los lapsos tentativos para la ejecución del proyecto.

Actividades/Mes	Noviembre 2020	Diciembre 2020	Enero 2021	Febrero 2021	Marzo 2021
Revisión de proyecto					
Recolección de datos					
Análisis de datos					
Presentación de datos					
Informe final					
Publicación					

*Fuente: Elaboración propia

PRESUPUESTO

RUBRO	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	TOTAL
<i>RECURSOS HUMANOS</i> <i>Asesor metodológico</i>	<i>1</i>	<i>X</i>	
<i>RECURSOS MATERIALES</i>			
<i>Art. Librería</i>	<i>Varios</i>	<i>\$400</i>	<i>\$400 \$80</i>
<i>Fotocopias</i>	<i>40</i>	<i>\$2</i>	<i>\$210</i>
<i>Impresiones</i>	<i>70</i>	<i>\$3</i>	
<i>COMUNICACIÓN</i>			
<i>Carga virtual de celular</i>	<i>4</i>	<i>\$200</i>	<i>\$800</i>
<i>TRANSPORTE</i>			
<i>Transporte urbano</i>	<i>16</i>	<i>\$270</i>	<i>\$4320</i>
<i>IMPREVISTOS</i>			<i>\$500</i>
<i>TOTAL GENERAL</i>			<i>\$6310</i>

*Fuente: Elaboración propia

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araneda, Cynthia; Fernandez, Constanza; Herrera, Camila (2016), "Aportes de Danzaterapia a la visión holística de terapia ocupacional en el área de rehabilitación física". (Tesis de Grado). Universidad Andrés Bello, Chile.

Bisquerra-Alzina, R. (2010), "Psicopedagogía de las emociones". Madrid, España: editorial síntesis sociedad anónima.

Ceballos, Miriam (2016), "Cuerpos aislados y cuerpos deshabitados, violencia de género y DMT". (Trabajo final de Máster). Cataluña, España.

Choliz, M (2005). "Psicología de la emoción, el proceso emocional". Universidad de Valencia, España.

Domínguez Cacho, C.L., & Castillo Vera, E. (2017), "Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-80. Recuperado en 13 de noviembre de 2019.

Echevarría, B (2000). "La influencia de un programa de educación física en la autoimagen y autoestima de la tercera edad". (Tesis Doctoral). Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España.

García Martínez, Mirian (2017) "Las emociones y el bienestar en los adultos mayores". (Trabajo de fin de grado) Universitat Jaume.

González-González, Y., Prató-Sánchez, L., & Rodríguez-Martín, T. (2017). "El envejecimiento activo a través de la danza". (Tesis de Grado). Universidad de la Laguna, Santa Cruz de Tenerife, España.

Melamed, A. (2016). "Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente". Universidad Nacional de Jujuy, San Salvador de Jujuy, Argentina.

Organización de los Estados Americanos. (2015). "Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores". Washington, D.C., Estados Unidos.

Organización Mundial de la Salud. (2015). "Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud".

Raffino, M. E. (2019) "Danza Concepto. De, pp-pp". Recuperado el 19 de septiembre de 2019, de <https://concepto.de/danza/>

Rueda-Villén, B. y López-Aragón, C. E. (2013) "Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación". Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España.

Saritama, J. E. (2018). "Atención Prehospitalaria y Desastres". Universidad Central Del Ecuador, Quito, Ecuador.

Noelia Cebrià Alegre (2016-2017), "Educación emocional, evolución del concepto e implicancias en el marco legal de la escuela primaria". (Tesis de grado). Universitat de les Illes Balears, España.

Siqueira Guimaraes, Rafael; Vergueiro Viviane. (2018) "Genero e cultura: Perspectivas formativas". Pag 22 y 23. Capítulo 6. Vol. 2. Editorial Hipotese. Rio de Janeiro, Brasil.

Taccone, V. (2012) "Danza movimiento terapia en la tercera edad aplicada en el contexto de la danza comunitaria". Editorial: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas Edición: 1ª.

Velascos de León, B. (2018). "Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo". (Tesis de grado). Universidad Rafael Landivar, Quetzaltenango, Guatemala.

ANEXOS

SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA

(ANEXO 1)

1. Investigador principal.

Nombre y apellidos:

Categoría:

Servicio: Teléfonos de contacto:

Correo electrónico:

2. Título del estudio: **BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN EL ADULTO MAYOR**

Documentación que se adjunta:

- Copia del proyecto de investigación.
- Copia de la carta de autorización.

Los investigadores solicitan ante quien corresponda la autorización para la realización del proyecto anteriormente citado, y se comprometen al cumplimiento de la normativa aplicable al mismo, incluyendo la protección de datos de carácter personal.

Fecha:

Firma de los investigadores

Firma docente UNC

CONSENTIMIENTO INFORMADO (ANEXO 2)

Lo invitamos a participar en una investigación sobre **“Beneficios de la danzaterapia en el adulto mayor”**.

Esta investigación será realizada por los autores del proyecto, *Carrillo, Brenda Antonella; Monserrat, Mercedes Alejandra; Monserrat, Susana Esther y Quinteros, Jonatan Ivan.*

El propósito de esta investigación es conocer los beneficios de la danzaterapia en la salud emocional de los adultos mayores.

Si acepta participar en esta investigación, se le solicitara completar el instrumento que le proporcionaremos para tal fin.

Tenga en cuenta que todos los datos ofrecidos para este trabajo únicamente serán utilizados con los fines de la investigación, serán confidenciales, y en todo momento se mantendrá el anonimato, garantizándole su derecho al resguardo de la identidad.

Si ha leído este documento y ha decidido participar, por favor entienda que su participación es completamente voluntaria y que usted tiene derecho a abstenerse de participar.

Su firma en este documento significa que ha decidido participar después de haber leído y comprendido la información presentada en esta hoja de consentimiento.

Participante N°.....

Fecha..... Firma.....

He compartido el contenido de esta hoja de consentimiento con el arriba firmante.

Firmas/aclaración..... Fecha.....

Instrumento de recolección de datos (ANEXO 3)

Entrevista

Primera instancia (indique con un X la respuesta que considere)

1) Sexo: Femenino *Masculino*

2) Edad:

3) Situación laboral: *Jubilado* *Trabajador activo* *¿Dónde?*

4) Lugar de procedencia: *¿Dónde nació?*

¿Dónde vive actualmente?

5) Estado familiar: *Estado civil*

¿Tiene hijos?

¿Con quién vive?

6) Tiempo: *¿Desde cuándo asistes al centro de jubilados?*

7) Acerca de la danza:

a) *¿Por qué baila?*

Porque le gusta *Por recomendación médica*

Por influencia de algún amigo/a

b) *¿Padece alguna enfermedad o limitación física?*

Sí *No* *¿Cuál?*

.....
.....

c) *¿Siente que la danza puede ayudar a aquellas personas que padecen alguna enfermedad?*

Sí *No* *¿Por* *qué?*

.....
.....

- d) ¿Considera la danza como actividad física?
 Sí No ¿Por qué?.....

- e) En el taller de danza ¿Ha podido establecer nuevas amistades?
 Sí No cuales.....
- f) ¿Considera que la danza favorece su estado de ánimo en forma positiva?
 Sí No ¿Por qué?

- g) ¿Se controla periódicamente la tensión arterial?
 Sí No
- h) ¿Siente algún dolor en las articulaciones?
 Sí No ¿Dónde y Cuál?

- i) ¿Considera que la danza le ha permitido expresarse, favoreciendo su creatividad e imaginación?
 Sí No ¿Por qué?.....

- j) ¿Aumento la seguridad en sí mismo? ¿Ha notado cambios en la forma que se expresa?
 Sí No
- k) ¿Qué hábitos o rutinas se han modificado de su vida?

- l) Con sus compañeros de taller, ¿tiene una amistad?

- m) Dentro de taller, ¿Existe respeto, amistad y cooperación?

- n) ¿Se siente cómodo o integrado con su grupo de baile?

o) ¿Ha atravesado por algún episodio emocional mientras baila?

.....
.....

p) La danza, ¿le permite expresarse de alguna forma especial?

Sí No ¿Por qué?.....

.....
.....

2da Instancia entrevista semi-estructurada

1) ¿Por qué escogió la danza como actividad a desarrollar como pasatiempo?

.....
.....
.....

2) ¿Ha notado algún cambio en su rutina desde que realiza este taller?

.....
.....
.....

3) Podría nombrar 3 beneficios que detecte en su salud desde que está realizando el taller de folclore.

.....
.....
.....

4) ¿Cómo repercutió esta actividad en las relaciones interpersonales con sus pares del centro de jubilados?

.....
.....
.....

5) ¿Ha notado algún cambio luego de comenzar el taller con respecto a su tensión arterial?

.....
.....
.....

6) ¿Considera que a través de la danza se mueve mejor?

.....
.....
.....

7) ¿Han disminuido estos dolores gracias a la danza?

.....
.....
.....

8) ¿Ha aumentado su nivel de energía? ¿Se siente más activo?

.....
.....
.....

9) ¿Se siente con mayor confianza o más seguro frente a los demás bailando?

.....
.....
.....

10) ¿Se siente más animado/a desde que comenzó el taller?

.....
.....
.....

11) ¿Considera que su aspecto en general ha cambiado?

.....
.....
.....

12) ¿Se siente más concentrado o con más atención desde que comenzó el taller?

.....
.....
.....

13) ¿Le cuesta concentrarse mientras está bailando?

.....
.....
.....

14) ¿Realizar una rutina de baile ha mejorado su memoria?

.....
.....
.....

15) ¿Han organizado reuniones o encuentros en otros espacios que no sea el centro de jubilados?

.....
.....
.....

Prueba piloto

En la siguiente tabla se verán reflejados los resultados obtenidos a través de la prueba piloto, mediante una entrevista estructurada y semi estructurada a 5 participantes de un centro de jubilados.

N° Entrevistas	Sexo		Edad			Situación laboral		Lugar de Residencia	Estado Familiar	¿Desde cuándo asiste al centro de jubilados?		
	F	M	65/75	76/85	>86	Jubilado	Trabajador activo	¿Dónde vive?	Estado civil, cantidad de hijos, ¿Con quién vive?	Menos de un año	De 1 a 3 años	Más de 3 años
1		X	X			X		Alta Gracia	Casado, 3 hijos, vive con la esposa		X	
2	X		X				X	Alta Gracia	Casada, 2 hijos, vive con el esposo.		X	
3	X		X			X		Villa los Aromos	Divorciada, 4 hijos, vive sola.		X	
4		X	X			X		Alta Gracia	Casado, 1 hija, con la familia.	X		
5	X		X			X		Los Molinos	Viuda, 2 hijos, vive sola.		X	

Pregunta	SI	NO
<i>¿Padece alguna enfermedad o limitación física?</i>	3	2
<i>¿La danza puede ayudar a personas con enfermedad?</i>	5	0
<i>¿Considera la danza como actividad física?</i>	5	0
<i>En el taller de danzas, ¿Ha podido establecer nuevas amistades?</i>	5	0
<i>¿La danza favoreció su estado de ánimo positivamente?</i>	5	0
<i>¿Se controla periódicamente la tensión arterial?</i>	3	2
<i>¿Noto cambios en relación con su tensión arterial cuando comenzó el taller?</i>	2	3
<i>¿Considera que a través de la danza se mueve mejor?</i>	5	0
<i>¿Siente dolor en las articulaciones?</i>	1	4
<i>¿Disminuyeron esos dolores gracias a la danza?</i>	4	1
<i>¿Aumento su nivel de energía?</i>	4	1
<i>¿Siente seguridad frente a los demás mientras baila?</i>	5	0
<i>¿Se siente más animado/a desde que comenzó el taller?</i>	5	0
<i>¿La danza le permitió expresarse favoreciendo la imaginación y creatividad?</i>	5	0
<i>¿Aumento la seguridad en sí mismo?</i>	5	0
<i>¿Su aspecto en general ha cambiado?</i>	4	1
<i>¿Los hábitos y rutinas se han modificado en su vida?</i>	4	1
<i>¿Se siente más concentrado desde que comenzó el taller?</i>	4	1
<i>¿Realizar una rutina ha mejorado su memoria?</i>	4	1
<i>¿Tiene amistad con sus compañeros de taller?</i>	5	0
<i>¿Organiza encuentros fuera del contexto del taller?</i>	4	1
<i>Dentro del taller, ¿existe respeto, amistad y cooperación?</i>	5	0
<i>¿Se siente integrado con su grupo de baile?</i>	5	0
<i>¿Atravesó algún episodio emocional mientras bailaba?</i>	3	2
<i>¿La danza le permite expresarse de alguna forma en especial?</i>	5	0

GRAFICOS DE TORTA: RESULTADOS DE ENCUESTAS ESTURCUTRADAS.



El 60% de los entrevistados son de sexo FEMENINO, mientras que el 40% son MASCULINOS.



El total de los entrevistados tiene entre 65 y 75 años.



El 80% de los entrevistados es jubilado.

Estado civil de los participantes



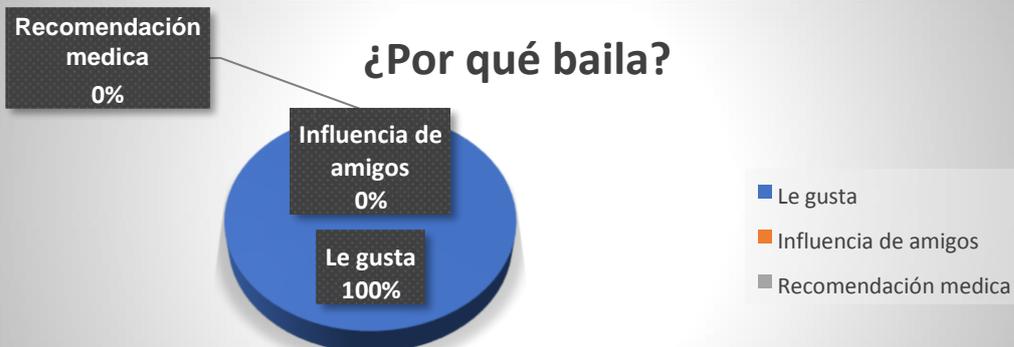
De los entrevistados, el 60% es casado/a, el 20% divorciado/a y el 20% restante, viudo/a.

¿Desde cuándo asiste al centro de Jubilados?



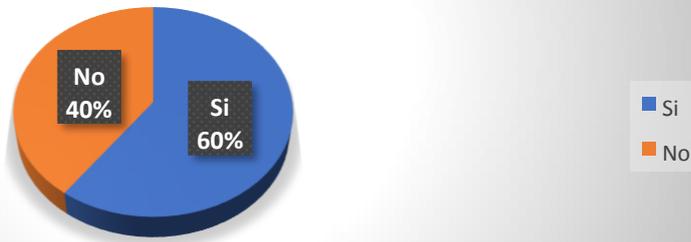
El 20% de los entrevistados asiste hace menos de un año al centro de jubilados, mientras que el 80% asiste desde hace de 1 a 3 años.

¿Por qué baila?



El total de los entrevistados respondió que baila porque le gusta.

¿Padece alguna enfermedad o limitación física?



Del total de los entrevistados, el 60% manifestó que, si posee alguna enfermedad o limitación física, mientras que el 40% no.

¿La danza puede ayudar a personas con enfermedad?



El total de los entrevistados respondió que la danza si puede ayudar a personas con enfermedad.

¿Considera a la danza como actividad física?



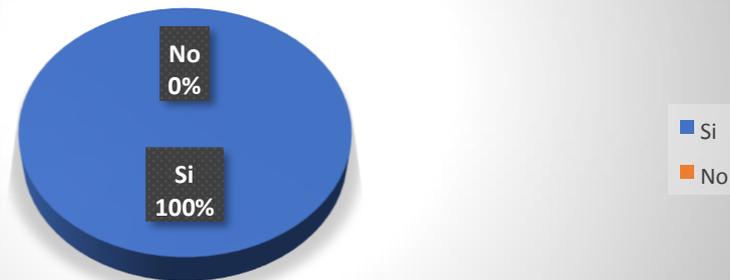
El total de los entrevistados respondió, que considera a la danza como actividad física.

En el taller de Danza, ¿Ha podido establecer nuevas amistades?



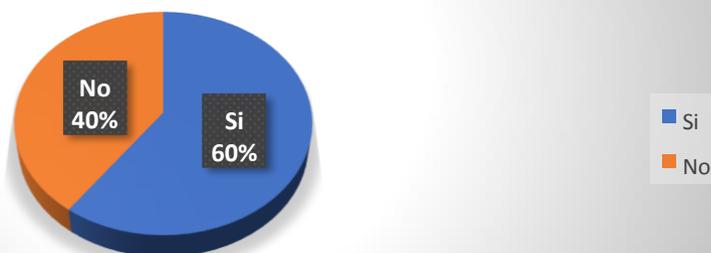
El total de los entrevistados ha podido establecer nuevas amistades, en el taller de danza.

La Danza, ¿Ha favorecido su estado de ánimo?



El total de los entrevistados manifestó que la danza favoreció a su estado de ánimo.

¿Se controla la tensión arterial periódicamente?



El 60% de los entrevistados respondió que, si se controla la tensión arterial periódicamente, mientras que el 40% manifestó que no.



El 40% de los entrevistados, manifestó que, si noto cambios en relación a su tensión arterial, mientras que el 60% no los noto.



El total de los entrevistados se siente seguro al bailar frente a las demás personas.



El 80% de los entrevistados manifestó sentir dolor en las articulaciones, mientras que el 20% no.



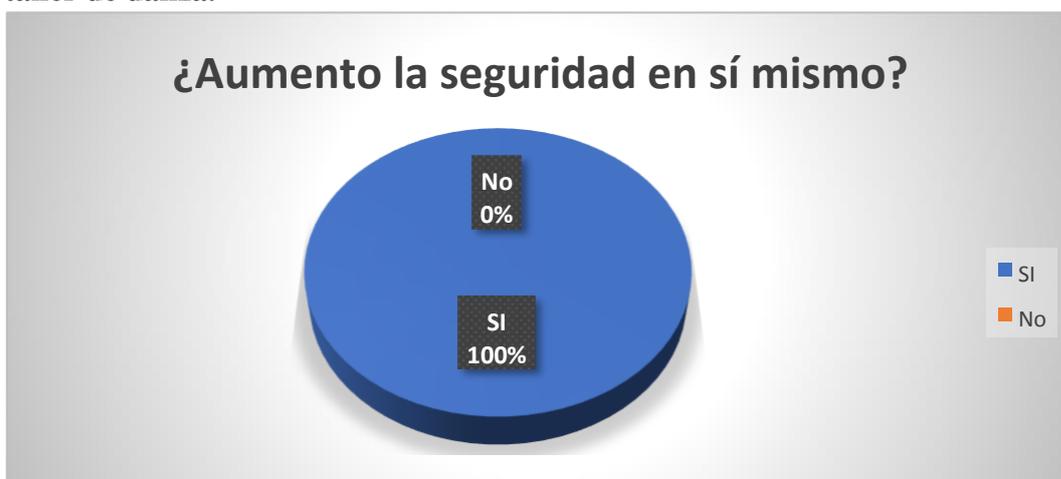
Del total de los entrevistados, el 80% afirma que gracias a la danza los dolores en las articulaciones disminuyeron.



El 80% de los entrevistados refiere que hubo un aumento en su nivel de energía, mientras que el 20% no noto ese aumento.



El total de los entrevistados refiere sentirse más animado desde que comenzó el taller de danza.



El total de los entrevistados manifestó que la seguridad en sí mismo aumento.



El total de los entrevistados afirma que la danza les permitió expresarse favoreciendo su imaginación y creatividad.



El 80% de los entrevistados refiere haber notado cambios en su aspecto en general, mientras que un 20% no.

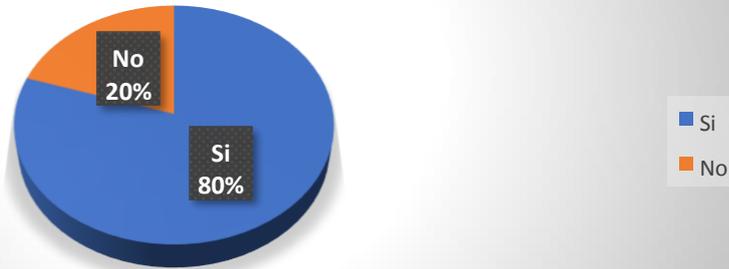


Del total de los entrevistados, solo el 80% reconoció haber modificado hábitos y rutinas en su vida diaria.



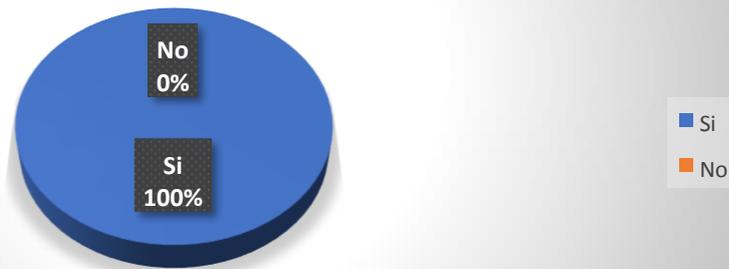
El 80% de los entrevistados, refiere sentirse más concentrado desde que comenzó el taller, mientras que el 20% no noto cambios.

Realizar una rutina, ¿Ha mejorado su memoria?



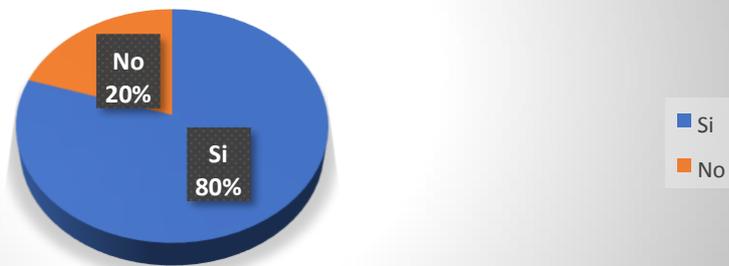
Solo el 80% de los entrevistados, manifiesta que realizar una rutina ha mejorado su memoria, el 20% no.

¿Tiene una amistad con sus compañeros del taller?



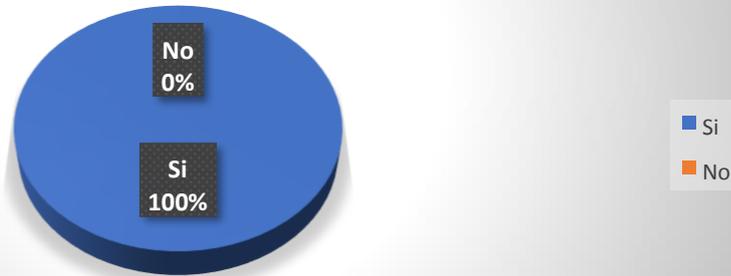
El total de los entrevistados afirmo mantener una amistad con sus compañeros de taller.

¿Organiza encuentros fuera del contexto del taller de danzas?



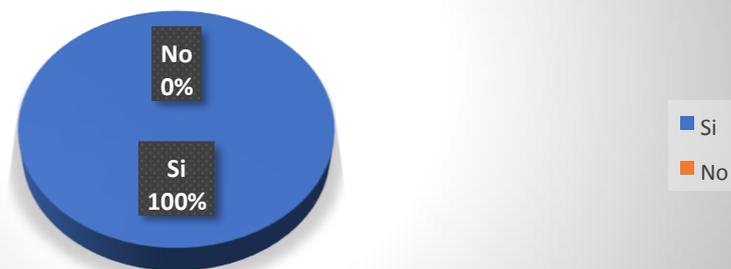
El 80% de los entrevistado organiza encuentros fuera del contexto del taller con sus compañeros, el 20% no.

Dentro del taller, ¿Existe respeto, amistad y cooperación?



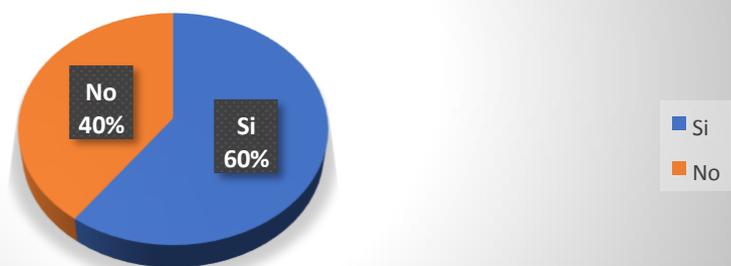
El total de los entrevistados concuerda con que, dentro del taller, existen valores como el respeto, la amistad y la cooperación.

¿Se siente integrado con su grupo de baile?

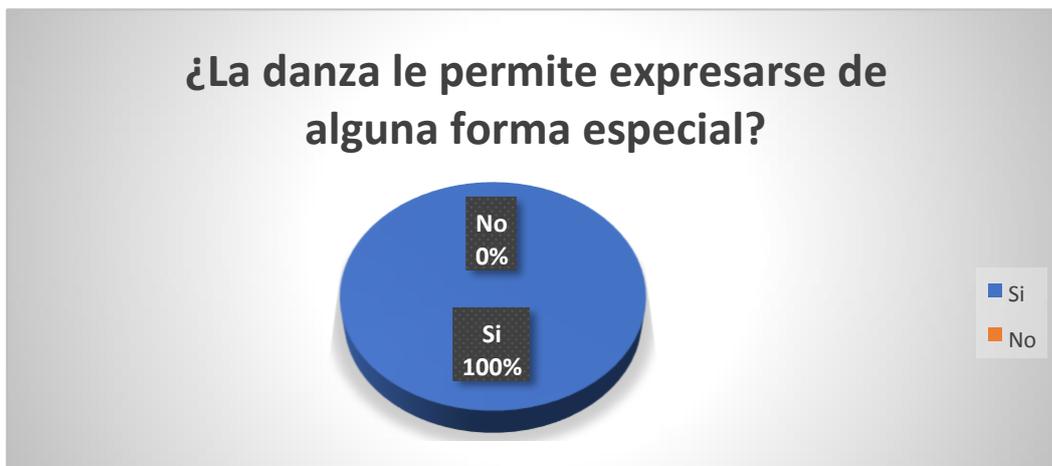


Con respecto a si se sienten integrados con el grupo de baile, el total de los entrevistados manifestó que sí.

¿Atravesó algún episodio emocional mientras bailaba?



Solo el 60% de los entrevistados, atravesó algún episodio emocional mientras bailaba, mientras que un 40% no.



El total de los entrevistados refiere que la danza les permite expresarse de una forma especial.

CUADROS DE TEXTOS: RESULTADOS DE ENCUESTAS SEMI ESTRUCTURADA.

Elección de la danza como actividad física.

- ✓ Por qué les gusta.
- ✓ Como actividad a desarrollar.
- ✓ Por identificarse con el folclore.

Cambios en la rutina.

- ✓ Mejoro su calidad de vida.
- ✓ Se sienten más felices.
- ✓ Se sienten más seguros.

Beneficios detectados en la salud.

- ✓ Ganas de estar bien.
- ✓ Mayor autoestima y confianza.
- ✓ Los aleja de un estado de depresión.
- ✓ Mejoro el estado en general

Repercusión de la activada en las relaciones interpersonales.

- ✓ Existe más respeto
- ✓ Se generó una amistad
- ✓ Genera una sensación de bienestar.

Luego de aplicar la prueba piloto al instrumento de recolección de datos, y del análisis y presentación de estos, se llegó a la conclusión que era necesario realizarle modificaciones al instrumento dado que no resulto ser eficiente. El instrumento presentado dentro de este anexo ya contiene las modificaciones pertinentes y es el definitivo.