

Facultad de Salud
Departamento de Psicología



**Programa de Promoción del Bienestar Psicosocial en el Adulto Mayor por medio de la
Biodanza.**

Director (a)

Milena Porras

Estudiantes

Brenda Sthepfanny Bautista Plata

1090505050

Lauren Jimena Torrado Pérez

1091679619

Cúcuta, Colombia

2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



Programa de Promoción del Bienestar Psicosocial en el Adulto Mayor por medio de la Biodanza.

Director (a)

Milena Porras

Estudiantes

Brenda Sthepfanny Bautista Plata

1090505050

Lauren Jimena Torrado Pérez

1091679619

Cúcuta, Colombia

2020

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	6
Introducción	1
Problema de investigación	2
Justificación	5
Fundamentación Teórica	8
Internacionales.	9
Nacionales	10
Regional	12
Capítulo I. Biodanza.	13
<i>Bienestar psicológico.</i>	18
Capítulo III. Adulto Mayor.	20
Diseño del programa	25
Población.	25
Objetivos	28
Objetivo General.	28
Objetivos específicos.	28
Metodología de Abordaje.	29
Sesión 2.	34
Sesión 3.	37
Sesión 4.	41
Sesión 5.	44
Sesión 6.	48
Sesión 7.	51
Análisis de viabilidad del programa.	52
Evaluación del Programa	53
Conclusiones	55
Recomendaciones	56
Referencias	57
Apéndices	62

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Categorías y subcategorías.	25
Tabla 2 Sesión 1 Biodanza la danza de la vida.	30
Tabla 3 Sesión 2 Creatividad en la cotidianidad.	34
Tabla 4 Sesión 3 Identidad y reforzamiento del yo.	37
Tabla 5 Sesión 4 Importancia del movimiento.	41
Tabla 6 Sesión 5 El poder curativo del contacto.	44
Tabla 7 Sesión 6 Autoestima y dignificación del adulto mayor.	48
Tabla 8 Sesión 7 Los potenciales de aparición tardía.	51

LISTA DE APENDICES

Apéndice A Información sociodemográfica.	62
Apéndice B Evaluación del proceso.	63
Apéndice C Diario de campo.	64
Apéndice D Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.	65
Apéndice E Escala de bienestar social de Keyes.	66
Apéndice F Grupo focal.	67
Apéndice G Validación de expertos grupo focal.	69
Apéndice H Validación de expertos diario de campo.	75

Resumen

El propósito de este diseño de programa es promover el bienestar psicosocial de 40 adultos mayores de la asociación centro día “mis amores” a través de la Biodanza un sistema de integración humana. Este programa cuenta con una metodología acción participante, se hace una recolección de datos sociodemográficos de la población que se encuentra ubicada en el barrio aeropuerto de la ciudad de Cúcuta. Se presenta una evaluación del proceso que permita conocer el impacto del programa, posteriormente se tiene una evaluación de resultados donde se dan a conocer instrumentos validados como la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de bienestar social de Keyes, por último se tiene un grupo focal y un diario de campo validado por tres expertos. Es así como se plantea diferentes sesiones o actividades que contienen entre ellas ejercicios específicos que permiten contribuir al bienestar psicosocial del adulto mayor que pertenece a este centro día.

Palabras clave: Adulto mayor, Biodanza, centro día, bienestar psicosocial.

Abstract

The purpose of this program design is to promote the psychosocial well-being of 40 older adults from the "mis amores" day center association through Biodanza, a system of human integration. This program has a participatory action methodology, collects sociodemographic data of the population that is located in the airport neighborhood of the city of Cúcuta. An evaluation of the process that allows to know the impact of the program is presented, later there is an evaluation of results where validated instruments such as the Ryff psychological well-being scale and the Keyes social well-being scale are presented, finally there is a focus group validated by three experts. This is how different sessions or activities are proposed that contain among them specific exercises that refer to the psychosocial well-being of the elderly that belongs to this day center.

Key words: Older adult, Biodanza, day center, psychosocial well-being.

Introducción

Se pretende abordar la promoción del bienestar psicosocial, por medio de un programa, desde la Biodanza con el propósito de resaltar en aquellos hombres y mujeres mayores de cincuenta y ocho años, de la asociación centro día “mis amores” de la ciudad de San José de Cúcuta, todas aquellas capacidades, habilidades y potenciales que socialmente se han visto con un concepto negativo hacia esta población.

Entendiéndose como bienestar psicosocial los diferentes factores que participan en la calidad de vida del adulto mayor y del como se ve afectado este ante condiciones sociales y personales propias; aquí es importante resaltar que dado que en el adulto mayor ocurren una serie de cambios debido al proceso de envejecimiento, se realiza un abordaje teórico desde ciclo vital en sus afectaciones y potencialidades, insistiendo en la importancia de considerar los aspectos psicológicos y sociales de esta población.

Posteriormente se hace una revisión teórica desde el marco de la Biodanza teniendo en cuenta sus características principales de las cuales mencionaba su creador Rolando Toro, el cual la hace ver como una mejor forma de vivir desde el sentido propio de la vida, este tipo de danza tiene un elemento de autorregulación y propicia vivencias integradoras, aportando beneficios a nivel físico, emocional y social, (Gonzalo, Prato & Rodríguez, 2017). Relacionando así la práctica de este sistema desde la libertad, la intensidad y la velocidad de decidir el ritmo que quieren y pueden en la ejecución de cada una de las actividades desde el programa con en este grupo de adultos mayores.

En cuanto a la estructura del presente trabajo de grado se organiza en diversos apartado; se inicia con el resumen/ abstract, las palabras clave y la justificación, en el que se enmarcan políticas sobre la problemática a nivel nacional, a su vez la caracterización de la población objeto de estudio, seguidamente se organiza el contenido del trabajo en diferentes puntos, en el primer punto se establece la fundamentación teórica la cual contiene la revisión de aquellas propuestas preventivas que permiten aportar al programa, luego se da una revisión de evidencia científica que permita fundamentación en la validación del programa de promoción.

Posteriormente como segundo punto se encuentra el diseño del programa en el cual se incluye la descripción del mismo, la definición de objetivos y la metodología de abordaje junto con la formulación del programa, ahora bien como tercer punto se tiene el análisis de la viabilidad del programa donde se encontrará la matriz DOFA.

Seguidamente se tiene como cuarto punto los recursos utilizados y el diseño de formatos que permitirán la evaluación del proceso de aplicación del programa, ante el desarrollo y el impacto que genera en la población, luego como quinto punto se tendrá la evaluación de resultados que se dará por medio de instrumentos que permitirán evaluar las categorías que aborda el programa y como último punto se realiza conclusiones, recomendaciones junto con las referencias y anexos del programa.

Problema de investigación

El bienestar psicosocial es consecuencia de la interrelación de factores físicos, psicológicos y sociales que participan en la calidad de vida de las personas; un problema psicosocial puede ser un acontecimiento negativo, una dificultad a nivel mental, una situación de estrés familiar o interpersonal, una insuficiencia en el apoyo social o los recursos personales u otros problemas relacionados con el contexto, en el que se han desarrollado alteraciones experimentadas por una persona. Dado que (El observatorio nacional de salud mental, 2017) refiere que el apoyo social ante dificultades o problemas, se percibe que es menor a medida que las personas avanzan en edad.

De acuerdo a (Erick Erikson, 1998; citado por Bordignon 2005), quien describe “los diferentes estadios del ciclo completo de la vida, uno de ellos, es el estadio de integridad vs desespero-sabiduría, donde se encuentra el adulto mayor que es definida después de los 50 años, donde las personas logran un sentido de integridad del YO, aceptando la vida que han vivido y en consecuencia la muerte”. El significado de integridad es la aceptación de sí, la integración emocional y las vivencias del amor universal, que resumen su vida y su trabajo como una convicción de su propio estilo e historia de vida como contribución significativa a la comunidad.

Con una sociedad cada vez más envejecida la cual conlleva grandes retos para el estado y la sociedad colombiana, pues según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2018), hay en el país 48,2 millones de habitantes de los cuales el 9,1% es mayor de 65 años, por otro lado se tiene que en la ciudad de Cúcuta frente a la población mayor el índice de envejecimiento (IE), indicador que mide la proporción matemática entre las personas mayores de 65 años frente a los menores de 15 años de edad, muestra que el envejecimiento ha aumentado un 7,4 puntos porcentuales desde el 2015 y para el 2020 se espera que este indicador aumente en 5,6 puntos porcentuales con un índice de envejecimiento elevado para la población femenina, cuya prevalencia ha sido mayor al 4%, predominando en el sexo femenino, en los estratos sociales bajos y escaso nivel académico.

Por otro lado se tiene que en Antioquia, Bogotá, Caldas, Huila, Nariño, Norte de Santander, Quindío y Santander la prevalencia será más alta en los mayores de 60 años respecto a población mayor. En Colombia, las necesidades de atención en salud mental son apremiantes. La ENSM (Encuesta Nacional de Salud Mental, 2015), permite tener información actualizada y confiable que confirma que la enfermedad más frecuente en los colombianos, sobrepasada solamente por la hipertensión arterial (60%), es la presencia de síntomas depresivos (40%); a pesar de ello y la alta prevalencia de enfermedades mentales, el tratamiento y la atención integral es precario.

Aunque el envejecimiento es un proceso vital con el que se convive diariamente, es necesario sensibilizar y tomar conciencia del mismo y de igual modo de aquellos cambios que en condiciones sociales desfavorables se ven marcadas en esta población, por estados de indefensión y desconocimiento de los propios derechos, dando cabida a la negligencia, el abuso y malos tratos al adulto mayor, por eso es importante conocer las formas en las que se enfrentan a esta etapa, teniendo en cuenta que envejecer va mucho más allá de los cambios físicos evidentes, se trata de tener una concepción diferente a la que socialmente se le ha dado al adulto mayor los cuales han sido sinónimos que desfavorecen a la vejez como enfermedad, inutilidad y estancamiento entre otros que en países como el nuestro estos sinónimos suelen mantenerse y generar miedo a envejecer en la edad adulta.

De este modo podemos entender que en los adultos mayores, ocurren una serie de cambios uno de ellos la pérdida de relaciones sociales ya que con el paso de los años, al llegar el envejecimiento la sociedad obliga al individuo a abandonar algunos roles que ha desempeñado durante toda su vida, esta nueva situación conlleva cambios sociales y psicológicos.

Además los hábitos de vida saludable son precarios en esta población, por lo que él (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016) refiere que “sólo una cuarta parte de la población mayor de 60 años hace ejercicio por lo menos tres veces a la semana (proporción que disminuye conforme la edad aumenta). El tabaquismo es de 12%, con un promedio de 13 cigarrillos al día, y 14% de la población reportó haber consumido alcohol en el último mes, aunque no en una cantidad riesgosa” (p. 9). Puesto que en muchos lugares de Colombia hay ausencia de servicios de cuidado públicos y deficiencia de aquellos servicios existentes, sumado a esto las cargas de esta labor han recaído principalmente en las redes familiares, las cuales no están en la capacidad, y mucho menos lo estarán en el futuro, de brindar una atención integral, regulada y de calidad a las personas mayores por lo tanto esto representa un exceso de responsabilidades que puede deteriorar la salud mental y física de los cuidadores.

Por esta razón se propone trabajar en el programa de promoción llamado “El adulto mayor, un toque de distinción” mediante la Biodanza, ya que este es un sistema de desarrollo humano que trabaja en potenciar al individuo, mediante la música, la vivencia, el movimiento y la esencia de la vida, recopilando beneficios a nivel físico, emocional y social, de hecho permitiendo la autonomía y la revalorización del rol del adulto mayor, es decir abordando aquellos sentimientos de valía, que permitan generar mayor alegría ante esta etapa de la vida y así mismo fortalecer los canales de comunicación con los demás adultos mayores compañeros de centro día, generando así una fuente de afectividad entre ellos mismos, puesto que en esta edad se presenta soledad ante situaciones como la ausencia de sus familiares, la deserción laboral y el temor de ser una carga para sus cuidadores.

De acuerdo a lo anterior se trabajará con 40 adultos mayores ubicados en la asociación centro día mis amores de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, que se encuentran en un rango de edad entre los 58 y 77 años, contando con 4 hombres y 36 mujeres que participarán en este programa de promoción.

Justificación

El bienestar de los adultos mayores debe dirigirse al desarrollo de la autonomía con la mejora en la función física, mental y social, mediante la promoción de estilos de vida saludable como la danza. Conocer cómo se está llevando a cabo el desarrollo de la sociedad partiendo de aquellas situaciones que generan el disfrute propio de la vida, basado en el reconocimiento del propio yo, permitiendo en esta población un mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar a nivel psicosocial, generando un efecto positivo en el proceso de envejecimiento.

Aunque la vejez viene acompañada de grandes cambios a nivel físicas, esto no suele ser lo único que se presenta, el aislamiento, el distanciamiento social y el ensimismamiento junto a el sedentarismo y rutinas del día a día son situaciones que también suelen acompañar estos cambios (Vega, s. f). puesto que hay apreciaciones de manera sesgada y equivocada sobre la vejez, como el decaimiento y el fin de la vida, que se acompaña de percepciones negativas que se dan en muchas ocasiones por el mismo adulto mayor, generando temor, sentimientos de minusvalía y desconocimiento de habilidades y destrezas ante esta etapa de la vida.

Por otra parte, se tiene que dentro de los factores que se asocian a la presencia de depresión, según (Salazar, et al. 2015) refiere que “el no trabajar, el haberse jubilado o quedarse sin empleo y hay un mayor riesgo ante la presencia de crisis económicas; haber sufrido alguna enfermedad o lesión grave en el último año son factores que se asociación a la presencia de depresión, sin embargo se encontraron factores protectores significativos, como tener familiares y amigos que cuidan de la persona mayor o que la hacen sentirse querida para así sentirse bien consigo mismo” (p.180).

Por otra parte Gonzalo, Prato & Rodríguez (2017), refiere que la Biodanza, es un tipo de Danza que tiene un elemento de autorregulación, lo que propicia que la persona mayor tenga

la libertad de decidir la intensidad y velocidad en la que quiere y puede ejecutar las actividades. De igual manera la Biodanza estimula la parte afectiva de las personas a través de ejercicios de contacto, lo que provoca una mejora de su estado anímico. Así mismo con la práctica de esta actividad, se consigue que la persona mayor restaure su autoestima y la seguridad en sí mismo, consiguiendo que se vean como personas autónomas y valoradas, es decir esta repercute de manera positiva en la calidad de vida.

Lo anterior permite cuestionar sobre el aporte que puede generar la Biodanza en el bienestar de esta población, destacando esta etapa de la vida potencialidades humanas y aspectos importantes que a nivel psicosocial influye, en la funcionalidad y vitalidad de esta población.

Por consiguiente la ley 1616 del 2013 sobre salud mental en Colombia, en el título III promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad mental, en el artículo 7; manifiesta que el Ministerio de Salud y Protección Social establece las acciones en promoción en salud mental y prevención del trastorno mental, que deban incluirse en los planes decenales y nacionales para la salud pública, planes territoriales y planes de intervenciones colectivas, garantizando el acceso a todos los ciudadanos y las ciudadanas. Dichas acciones serán de obligatoria implementación por parte de los entes territoriales, Entidades Promotoras de Salud, Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud, Administradoras de Riesgos Profesionales, Empresas Sociales del estado y tendrán seguimiento y evaluación a través de indicadores en su implementación.

Además será el Ministerio quien tendrá la responsabilidad de promover y concertar con los demás sectores aquellas políticas, planes, programas y proyectos necesarios para garantizar la satisfacción de los derechos fundamentales y el desarrollo y uso de las capacidades mentales para todos los ciudadanos.

Por otra parte En el artículo 8° rigen las acciones de promoción del Ministerio de. Salud y protección Social quien es el encargado de dirigir las acciones en salud mental que permitan afectar positivamente los determinantes de la salud mental que involucra ; inclusión social, eliminación del estigma y la discriminación, buen trato y prevención de las violencias, las prácticas de hostigamiento, participación social y seguridad económica y alimentaria, entre otras. Las anteriores acciones incluyen todas las etapas del ciclo vital en los distintos

ámbitos de la vida cotidiana, priorizando niños, niñas y adolescentes y personas mayores; y estarán articuladas a las políticas públicas vigentes.

Respecto a los servicios ofrecidos en la ciudad de Cúcuta a la población mayor de 50 años en adelante, en comfanorte afiliados y beneficiarios, pensionados y particulares gozan una atención personalizada e integral en eventos de Salud (Promoción y prevención), recreación, turismo, deportes y cultural durante la jornada de la mañana de lunes a viernes en las instalaciones del Eco parque brindan atención personalizada y grupal en las área de servicios de recreación, cultura y deporte.

Luego se tiene que en el municipio de los patios con el IMRD, se desarrolla un programa que lleva como nombre “programa del adulto mayor los años más felices”, que brinda a la población mayor alternativas recreo-deportivas para el mejoramiento de la calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de estilos de vida saludable.

Dentro de la resolución 4886 del 2018, política de Atención Integral en Salud-PAIS, adoptada por la Resolución 429 de 2016, tiene como objetivo la generación de las mejores condiciones de la salud de la población, mediante la regulación de la intervención de los responsables de garantizar atención en la promoción, prevención. En esta se reconoce el desarrollo de capacidades en las personas familias y comunidades para el bienestar físico, mental, social y posibilidades de elección para vivir una vida plena de sentido según el momento de curso de vida, en el que se encuentren.

Constituyendo un fundamento clave para la comprensión y abordaje tanto de la promoción y sostenimiento de la salud mental. Un enfoque psicosocial, la política Nacional de salud mental adopta como una herramienta de la atención en salud que permite reconocer la integridad de las personas teniendo en cuenta el contexto en el que se han desenvuelto, los hechos que han vivido, el significado que le han dado a estos hechos y las capacidades con las que cuentan las personas y comunidades.

Así que este programa de promoción irá dirigido a 40 adultos mayores de la asociación centro día mis amores de los cuales se recogieron datos sociodemográficos, (Apéndice A).

Donde se pretende trabajar por medio de la Biodanza la restauración de la autoimagen de modo que se de revalorización personal, reforzamiento de la identidad y seguridad en sí mismo, de esta misma forma se acerca a la alegría, a la amistad, al amor, la belleza, la armonía, la confianza en sí mismo y el bienestar corporal, elevando su estado anímico y físico.

Por lo tanto brindar al adulto mayor la posibilidad de experimentar que es un ser fundamental para sí mismo, para la familia y para la comunidad, una persona sujeta de derechos, activa, poseedora de experiencia, con capacidades, habilidades y potencialidades que se le deben de reconocer para que así participen en sus entornos sociales. A lo anterior (Lozano, 2015), refiere que el sentirse bien consigo mismo tiene relación a su vez con la manera en cómo nos relacionamos con una cultura y entorno social determinado. Teniendo en cuenta que la población de adultos mayores de la asociación centro día mis amores ubicada en el barrio Aeropuerto, es una población ya conocida en vista de que se trabajó con ellos proyectos a nivel educativo.

De manera que se ha evidenciado la necesidad de implementar un programa que permita la promoción del bienestar psicosocial, ya que algunos adultos mayores se encuentran solos y el centro día es el único lugar en donde pueden compartir, sintiéndose acogidos y queridos sin embargo se presenta aislamiento con sus mismos compañeros, pocas relaciones interpersonales, sentimiento de inutilidad y minusvalía, ausencia de familiares que hacen parte de factores protectores de manera que se genera un mayor riesgo psicosocial. La coordinadora de este centro día, da a conocer que estos presentan un nivel socioeconómico medio y bajo junto con enfermedades que los hacen mucho más vulnerable a afectaciones relacionadas con la salud mental.

Fundamentación Teórica

Existen diferentes propuestas de promoción encaminadas hacia los adultos mayores y los beneficios que en ellos genera la Biodanza. Existe un programa que lleva como nombre; Biodanza en adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud, en este programa se refleja que la Biodanza genera un aporte fundamental en la promoción y prevención en salud como estrategia de autocuidado, de acuerdo a las 5 líneas vivencias se

puede corroborar que los adultos mencionan estar contentos activos animados y jóvenes, aumentan sus estados emocionales y su deseo de vivir, encontraron mejores formas de comunicación y expresión interpersonal como también estados de relajación, expresiones de emociones.

Así mismo Castañeda G. (2009). En un estudio descriptivo e interpretativo que tuvo como objetivo describir los significados de las líneas de vivencia y su relación con la promoción de la salud, evidenció que las personas participantes en el estudio revelaron que las líneas de la afectividad, vitalidad, sexualidad, trascendencia y creatividad son potenciales humanos que permiten integrar, equilibrar, armonizar y conectarse con la alegría, la vida y las funciones vitales, generando cambios físicos y de comportamiento.

En el siguiente apartado podemos evidenciar distintas investigaciones que sirven de apoyo para diseñar un programa de promoción del bienestar psicosocial en el adulto mayor por medio de la Biodanza, se encuentran artículos a nivel internacional, nacional y local; siendo de alguna forma un medio para comprender más asertivamente el aporte de la Biodanza.

Internacionales.

Biodanza como Práctica Corporal del Adulto Mayor sus beneficios en la actividad de la vida diaria, Hernandez, M. & Hernandez, D. (2018). Guatemala.

Se consideró la Biodanza como sistema de integración y de crecimiento personal basado en vivencias inducidas por la música, el movimiento, creatividad y la emoción. Modelo. Estadístico descriptivo de las siguientes categorías vitalidad, creatividad, afectividad y trascendencia; taller de actividades y un cuestionario. Se proyectó a la implementación de la Biodanza para determinar los beneficios que aporta en la actividad física en mantener el bienestar psicosocial en las diferentes actividades de la vida diaria.

Como conclusión es posible constatar que las actividades con las adultas mayores obtuvieron un mayor conocimiento de ellas mismas, aprendieron a enfrentar de una manera sutil las tareas cotidianas; a través de la práctica corporal y sus beneficios en las actividades de la vida diaria.

Efecto de la Biodanza en el Tratamiento de la Depresión en Adultos Mayores, Franco, S, (2010), Guatemala.

Se realizó con el propósito de generar en los pacientes hospitalizados en el asilo de ancianos del hospital Dr. Jorge Von Ahn, un mejor manejo de sus emociones, expresión de sus sentimientos y desenvolvimiento de su personalidad a través de vivencias inducidas por la música y el movimiento; además de promocionar la Biodanza como técnica útil en el tratamiento de la depresión en el adulto mayor, promocionar la renovación orgánica, mejorar la comunicación y afectividad entre adultos mayores.

Biodanza un toque de distinción, Maturana, M. (2009). Santiago de Chile.

El Sistema Biodanza se construye desde la fenomenología, incorporando el cuerpo a la transformación de tal manera que, a través del movimiento y las vivencias, el cuerpo sienta las fuertes emociones de contacto con el mundo y con las personas. Interviene en la vida con sutiles melodías y delicados movimientos, confiándola a espacios de armonía y de quietud. Biodanza es un sistema de aceleración de procesos integrativos a nivel molecular, celular, metabólico, neurológico y existencial, en un ambiente enriquecido, mediante eco-factores universales humanos. Proponiendo la conexión con el ser interno y con el tiempo interior de cada cual, intimidad que guiada por la música y el movimiento.

Nacionales

Biodanza en Adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud. Illesca, M., González, I., Soto, S; Guala, V., González , L., Cabezas, M. (2019). Manizales-Colombia.

Develar el significado que tuvo para un grupo de adultos mayores su participación en Taller de Biodanza y descubrir la relación entre la opinión de éstos con las líneas vivenciales de la Biodanza, segundo semestre del 2015, Facultad de Medicina. Materiales y métodos: investigación cualitativa, por medio de Técnica de Redes Semánticas Naturales. Población de 19 adultos mayores con enfermedades crónicas, de diferentes sectores de la ciudad, quienes en forma individual–previo Consentimiento Informado– se les solicitó escribieran en cinco minutos seis palabras relacionadas a la pregunta estímulo: ¿Qué sintió usted cuando participó en el Taller de Biodanza?, priorizándolas posteriormente de uno a seis,

correspondiendo el uno al de mayor valor. Análisis realizado mediante reducción progresiva de la información de acuerdo a técnica mencionada.

El rigor del estudio fue cautelado por triangulación de investigadores. Resultados: el significado de la Biodanza para los participantes es lograr un estado emocional gratificante sintiéndose libres y autónomos. Sus expresiones reflejan la concordancia con las cinco líneas vivenciales. Conclusiones:

La relevancia de consultar a la comunidad participante, radica en tener información desde su perspectiva, para utilizar estrategias metodológicas, similares a la Biodanza, en la promoción de salud, constituyéndose en pieza clave de cualquier programa efectivo con datos valiosos y utilizables para la toma de decisiones de la Institución respecto a la vinculación con el medio. El esfuerzo desplegado con esta experiencia fue valioso al comprobar la satisfacción de los participantes.

La Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud, Castañeda, G. & Chalarca, C. (2009). Medellín.

Este estudio hace parte de la Línea de investigación en motricidad, desarrollo humano y Promoción de la Salud del Grupo Calidad de la Educación Física del Instituto Universitario de Educación Física y esta monografía se articulan con esta línea en tanto viene desarrollando estudios que han contribuido a la relación entre expresiones motrices y Promoción de la Salud desde la perspectiva del desarrollo humano y social. En esta monografía se da cuenta de los significados que le otorgan las personas que practican Biodanza a las relaciones existentes entre esta práctica corporal y la Promoción de la Salud desde el área desarrollo de aptitudes personales.

El análisis de los resultados se presenta en seis capítulos, en el primero se reconoce la influencia que tiene la práctica corporal de Biodanza en los procesos de salud; en el segundo se establece la relación entre Biodanza y promoción de la salud; en el tercero momento, se instaure la relación entre las líneas de vivencia creatividad, afectividad, vitalidad, sexualidad y trascendencia con la promoción de la salud; en el cuarto momento del análisis, se señala la relación existente entre la música, la vivencia y el movimiento; en el quinto momento se interpreta como la música, la vivencia y el movimiento permite el autoconocimiento y;

finalmente en el sexto momento del análisis se describe la Biodanza como una pedagogía del encuentro consigo mismo, los demás y con el entorno.

La Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes Uniminuto, Ávila, J; Álvarez, S; Garzón, G. (2018) Bogotá-Colombia.

Esta investigación es de tipo cualitativa y en esta se propone la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar de la convivencia y el bienestar dentro de la clase grupal de danza folclórica del adulto mayor, realizando así una metodología Praxeológica aplicada en la Escuela de Artes UNIMINUTO. Así mismo desarrolla tres categorías: Biodanza, convivencia y bienestar con un punto de vista pedagógico, ligado y estructurado desde la cultura y tradición del folclor colombiano dando así una iniciativa innovadora poco trabajada como la Biodanza. Desde un campo pedagógico- artístico llevándolo a resolver una problemática social encontrada en el adulto mayor.

Regional

Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta. Prada, R. (2018). Cúcuta-Norte de Santander.

Esta investigación es de tipo cualitativa y su aporte más importante es una investigación en torno al grado de bienestar propio que reconoce un grupo de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Departamento del Norte de Santander, Colombia. Se seleccionó una muestra aleatoria en la población de adultos mayores institucionalizados en asilos de la ciudad de Cúcuta. Para la recolección de datos se empleó la adaptación al español del perfil PERMA, de Butler y Kern (2016), que mide emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros. Los resultados muestran un nivel de bienestar autor reportado medio.

La edad resultó ser un factor de peso en la percepción del bienestar de los adultos mayores institucionalizados, no así la discapacidad, independientemente de su grado. La vinculación con el mundo laboral también incide significativamente en su percepción de bienestar integral. La prueba también estableció una correlación alta entre todas las dimensiones del modelo y la percepción de la salud

Influencia de los factores psicosociales en la funcionalidad del adulto mayor periodo 2012 -2017, Correales, Y., Correales M., Delgado, L & Gonzales, L, Cúcuta- Norte de Santander.

Esta investigación es de tipo cualitativo de esta forma su aportación más importante trata acerca de algunos factores psicosociales que inciden en la salud del adulto mayor, se parte del concepto de que el envejecimiento no es un proceso de causa única, sino el resultado de una compleja asociación de interacciones y modificaciones estructurales y funcionales, entre lo biológico, lo psicológico y lo socio ambiental. La investigación documental identifica los factores psicosociales que influyen en el adulto mayor para su comprensión por parte de la familia y la sociedad. Los problemas emocionales predisponen al adulto mayor a trastornos de la personalidad, y para minimizar las consecuencias.

Es necesario elevar su función en un entorno seguro que le posibilite una mejor calidad de vida. Se sugiere seguir los estudios acerca del adulto mayor con un enfoque integral, el cual abarque todas las esferas, así mismo estudios desarrollados interdisciplinariamente por profesionales de la salud, cada uno aportando a construir ese enfoque integral y de la misma manera la construcción de programas preventivos a base de los resultados, centrarse en la identificación de los factores psicosociales para generar medidas preventivas inclusivas y eficaces que contribuyan a una mejor calidad de vida en el adulto mayor, también planificar actividades que le permita al adulto mayor mejorar su integración social y familiar, motivando a los familiares cuidadores a compartir espacios con sus adultos mayores.

Capítulo I. Biodanza.

La Biodanza fue creada por Rolando Toro de 1965, el aporte de este autor es fundamental y de corte epistemológico y se refiere al concepto del principio Biocentrico como estilo de sentir y pensar que toma como punto de partida la vivencia y la comprensión de los estilos de vida; la Biodanza llamada en esta época como la Psicodanza, la cual ayudaría en la búsqueda del amor por la vida y la solidaridad con la sociedad, llevando a cabo una idea innovadora y transformadora que llevaría el nombre de Biodanza (Aldana & Becerra,2017).

La Biodanza del griego Bio (vida) y danza (bailar), como su mismo nombre lo indica es danzar para la vida, desde una perspectiva de un cambio de vida a partir del movimiento y la personalidad, es que si bien la danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del hombre. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad, a lo que refiere Toro (Peña, 2013 como se citó en Ávila, Álvarez & Garzón, 2018): “Es una oportunidad para todos aquellos que quieren conectarse con su propio cuerpo, sus emociones, sentimientos y afectos, en busca de un lenguaje corporal expresivo a través de la vivencia” (p.35).

Pretendiendo entonces que el individuo sea consciente para conocer, transformar y de esta manera averiguar el cómo, el porqué y el para qué de nuestro cuerpo y sus acciones. Con cualquier parte del cuerpo humano se puede vivenciar no solo la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, sino que también se enriquecen sus posibilidades, logrando exteriorizar sensaciones, emociones y pensamientos, trabajando simultáneamente cuerpo-mente, es decir, al ser humano en su totalidad. Se tiene entonces que genera efectos positivos para los siguientes aspectos los cuales son: el aprendizaje cognitivo y actitudinal de cada persona, considerando en cada una de ellas, un estado anímico tranquilo, pues las emociones se equilibran, logrando trabajar desarrollo humano integral que va muy ligado a la emoción, estimulación y la naturaleza del ser. (Aldana & Becerra, 2017).

Ya que existe un evidente aumento de la población adulta mayor y que una de las principales causas, es el aumento de la esperanza de vida se retomando lo dicho por (Gonzales, Prato y Rodríguez, 2017) referente a la Biodanza “Consideramos que la danza aporta beneficios en todos los niveles a cualquier colectivo de la sociedad y en concreto a las personas mayores. Por ejemplo, en el nivel psicológico disminuye el estrés y la depresión, a nivel físico mejora el rendimiento y las cualidades corporales y a nivel social produce una reducción de la percepción de la soledad.

Merlo (2015) Refiere:

La música, es el instrumento mediador entre la emoción y el movimiento corporal. Su influencia va directamente a la emoción sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento, la música estimula la danza expresiva, la comunicación afectiva y el

fortalecimiento de los vínculos del participante consigo mismo, con el semejante y con la totalidad cósmica. (p.2).

La música en la Biodanza estimula al ser como ya se había dicho, Pues que se tiene que “La música es un instrumento metodológico es una forma de energía capaz de estimular y despertar los potenciales biológicos y emocionales”. (p. 2) Activa patrones de respuesta motora, afectiva y expresiva que se desenvuelven y se desarrollan con la danza emocionalmente, pero solo no es eso, también estimula biológicamente sino que el aporte de la música es generar vivencias integradoras, en la disociación que induce la cultura y pueda activar el núcleo afectivo de cada quien, evidenciando a la música como instrumento metodológico vivencial.

Por lo tanto, la música en el eje de la Biodanza puede transformar el desarrollo del potencial humano en todos los aspectos requeridos, a través de los criterios semánticos según (Baeza,2015) los aspectos a desarrollar son: “El desarrollo de la comunicación, vínculos asertivos y afectivos, resolución de conflictos, autocuidado y manejo del estrés; Integración de la identidad para el liderazgo, adaptación inteligente a los cambios y el desarrollo de valores humanos” (p, 9).

Ávila, Álvarez &Garzón (2018), refieren que en la Biodanza desarrolla líneas de vivencia consideradas canales por donde fluyen los potenciales humanos, estas son:

La vitalidad, es el ímpetu vital y la energía del individuo desarrollada bajo la iniciativa de acceso abierto expresivo, individual y grupal que intervienen directamente en el estado emocional.

La afectividad, relacionada con el mundo emocional y sensible de la persona, tiene relación con la vinculación que se establece con el otro, con el grupo y con la comunidad.

La sexualidad, se relaciona con la capacidad de sentir deseo y placer. Tiene que ver con el contacto y la vinculación profunda con el otro.

La creatividad, es el elemento de renovación, está relacionado con el pensamiento divergente, asertividad, la acción y la expresión.

La trascendencia, es la capacidad de ir más allá del propio ego para vincularse con unidades cada vez mayores y se relaciona con los lazos de armonía con el ambiente.

Se generan efectos positivos para los siguientes aspectos los cuales son: el aprendizaje cognitivo y actitudinal de cada persona, considerando en cada una de ellas, un estado anímico tranquilo, pues las emociones se equilibran, logrando trabajar desarrollo humano integral, ligado a la emoción, estimulación y la naturaleza del ser.

Por consiguiente la Biodanza puede considerarse como un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones sociales de la vida. Puesto que estimula los potenciales naturales y creativos del ser humano, en la búsqueda de un nuevo estilo de vida, respetando la capacidad de sentir; Las vivencias inducidas por la danza, música, canto y ejercicio de comunicación en grupo, pudiendo ser practicada en personas de cualquier edad y restituirlo a la sociedad como ser humano digno, saludable y con sus potenciales en acción. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo (Scalise, 2008, Citado en Baeza, 2015, p.18).

Partiendo de lo mencionado, el objetivo es trabajar estas estrategias en la población adulto mayor, ya que sus características y condiciones han hecho que sus potenciales y capacidades se vean afectadas, incluyendo la parte psicosocial del adulto mayor, implementar la Biodanza busca la mejora del bienestar psicosocial en esta población. Toro (citado en Ávila, Álvarez y Garzón, 2018), refiere que la Biodanza ayuda al ser humano a que comprenda, su identidad, a que aprenda a observarse, escuchar a los demás, disminuyendo el ego y así obtener un aprendizaje que logre dar un nuevo modo de vida, donde se realicen grandes cambios, que influyan positivamente a la personalidad de un individuo y/o una sociedad.

Biodanza es un sistema de integración humana (afectiva motora o “con uno mismo”, con los semejantes y con el universo), renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Está abierto a la comunidad; la noción de “sistema abierto” implica formas de vínculo con el mundo externo que se caracterizan por la tolerancia respecto a la diversidad; incluye a la humanidad como tal, sin discriminación de raza, edad,

estado de salud, cultura o disponibilidad de medios económicos. (Toro, 2007, Biodanza 2002 p, 39, 40 citado en Aldana y Becerra, 2017, p.52).

Capítulo II. Bienestar psicosocial.

Siendo la vejez una etapa de la vida con sus características y peculiaridades, Erick Erickson su principal trabajo fue extender los estudios del contexto del psicoanálisis del desarrollo psicosexual hacia el contexto psicosocial enfatizando en aspectos sociales de las fases del desarrollo psicosexual explorando el impacto de la cultura, la sociedad y la historia. Erickson organiza la visión del desarrollo del ciclo de vida en ocho estadios desde la infancia hasta la vejez, para esta último estadio que se define como *integridad versus desespero*, donde sobresale la sabiduría como una forma de ver y sentir la vida, como una forma de trascender de ser y vivir (Bordignon, 2005).

El hablar de Bienestar implica necesariamente la valoración que los individuos hacen de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad, puesto que el bienestar es parte de la salud en su sentido más general, se manifiesta en todas las esferas de la vida. Se conoce que cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable, creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y esta implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio.

El término en sí mismo releva la importancia de considerar los aspectos psicológicos y sociales que lo influyen, tomando en consideración que el sentirse bien consigo mismo tiene relación a su vez con la manera en cómo nos relacionamos con una cultura y entorno social determinado. (Lozano, 2015).

Existe una interacción entre lo social y lo psicológico, donde lo social influye en lo psicológico a través del sentido que tenga para el sujeto, y lo psicológico influye en lo social de acuerdo con la postura que el individuo asume. Esto es un presupuesto teórico básico para la conceptualización, estudio y evaluación de la calidad de vida y su dimensión subjetiva que identificamos con el bienestar.

Definir el bienestar psicosocial, se tiene como un concepto que con el tiempo se ha ido construyendo teóricamente en base a términos como el bienestar subjetivo, psicológico y social, pasando también por términos como satisfacción con la vida, felicidad y calidad de vida. Este concepto que es aplicable tanto al nivel individual como al colectivo. Se tiene que en investigaciones como las Ryff (1989) sobre el bienestar psicológico y de Keyes (1998)

sobre el bienestar social se ha desarrollado este concepto, el cual se ha centrado en el en el desarrollo personal, en las formas de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo de las personas por conseguir sus metas, así como también en las valoraciones que hacen de sus circunstancias y de su funcionamiento dentro de la sociedad (Gonzales, Quintero Vray & Rosario ,2016).

Bienestar psicológico.

Responde a una concepción eudamonica del bienestar en cuanto al crecimiento personal, desarrollo del potencial humano y el despliegue de las capacidades propias, centrando su atención en el desarrollo y el crecimiento personal, entiendo que es la evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto de cómo ha vivido y cómo desea vivir, se habla de bienestar cuando una persona experimenta satisfacción con su vida, frecuentemente su estado anímico es buen y solo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia, el bienestar tiene una estabilidad en el largo plazo, a pesar de experimental variaciones circunstanciales (Díaz et al. 2006).

Por otro lado, ante el bienestar psicológico Victoria & Gonzales (2000) refieren que es:

Una experiencia humana vinculada al presente, pero también con proyección al futuro, pues se produce justamente por el logro de bienes. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano y que son el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Esa satisfacción con la vida surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macro social, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal. (p.37)

Centrado en una tradición más reciente el bienestar psicológico tiene su interés en el desarrollo personal del individuo, teniendo en cuenta el estilo y la manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y afán por conseguir nuestras metas. Dentro del Bienestar Psicológico existen seis dimensiones que facilitan la evaluación comprensiva del individuo desde una perspectiva de funcionamiento global estas fueron expuestas por (Ryff C., 1989) y posteriormente fueron porfiadas por (Ryff & Keyes, 1995) citado por (Mercado, 2015):

Auto-aceptación: Es el grado de conformidad que las personas sienten con ellas mismas, incluyendo tanto aspectos positivos como los negativos. Se podría considerar un indicador de salud mental

Relaciones Positivas: Es la habilidad y necesidad de entablar relaciones interpersonales sanas, que generan en el individuo confianza, apoyo, compañía y repercutan positivamente en su funcionamiento psíquico y orgánico, se tiene que la capacidad de relacionarse con otros es un componente clave del bienestar.

Autonomía: Es la capacidad que posee un individuo de sostener su individualidad en contextos sociales variados, en la medida en que se apoya en sus convicciones, también llamada autodeterminación, y de esta manera tome el control y responsabilidad de su propia vida

Dominio del Entorno: Es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables que les permitan satisfacer sus deseos y necesidades (Ryff , 1989). “Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea” (Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012).

Propósito de la vida: Las personas necesitan tener metas y proyectos que les permitan dotar su vida de un cierto sentido (Ryff C, 1989). Este no sólo aparece en ausencia de dificultades, sino que puede surgir ante situaciones críticas que cuestionan la existencia (Ryff & Singer, 1998, citado en Mercado, 2015).

Crecimiento Personal: Las personas con alto crecimiento personal “tienen un sentimiento de continuo desarrollo; se ven a sí mismas con potencial de crecimiento; están abiertas a nuevas experiencias; tienen la sensación de estar desarrollando su potencial; observan mejoras en sí mismos y en sus comportamientos a lo largo del tiempo; están cambiando en la dirección de lograr un mayor autoconocimiento” (Rodríguez & Quiñones Berrios, 2012).

Bienestar social.

Ahora bien, si miramos el individuo dentro de un contexto, un sujeto socio-histórico, inserto en dentro de una red de relaciones interpersonales e intergrupales, podremos evidenciar que cuyas experiencias vitales no son ajenas a los acontecimientos del mundo que lo rodea. Es de ahí que nace el bienestar social, que trasciende lo individual y centra su

atención en cómo se sienten los individuos dentro del medio en el que viven, teniendo una sensación de pertenencia a la sociedad, sus valores y creencias.

(Ramírez, 2004; citado en Mercado, 2015) comentan que el concepto de bienestar social es el sentimiento de conformidad y tranquilidad de un sujeto, al tener contactos comunitarios, patrones activos de amistad y participación social. El bienestar social es sencillamente «la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad» (Keyes, 1998; citado por Blanco & Díaz, 2005), y está compuesto por cinco dimensiones:

Integración social: Tiene que ver con la evaluación de la calidad en las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad. Las personas con alto bienestar social se sienten parte de la sociedad, cultivan el sentimiento de pertenencia y generan lazos sociales con la familia, amigos, vecinos y otros grupos sociales.

Aceptación social: Refiere a la presencia de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los demás, como atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad y el reconocimiento de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida.

Contribución social: Es el sentimiento de ser útil, de que se es un miembro vital de la sociedad y que se tiene algo para ofrecer al mundo. Tiene que ver con el provecho, eficacia y aportación al bien común.

Actualización social: La concepción de que la sociedad y las instituciones que la conforman son unidades eficientes, que se movilizan en una determinada dirección relacionada con la obtención de metas y objetivos de los que podemos beneficiarnos. Hay cierta confianza en el progreso y en el cambio social. Existe la seguridad en el futuro de la sociedad, en su capacidad de crecimiento y de desarrollo, y para producir bienestar.

Coherencia social: Es la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye el involucramiento por enterarse de lo que ocurre en el mundo. La sensación de que se es capaz de comprender lo que sucede en el contexto en el que vivimos.

Capítulo III. Adulto Mayor.

Aludir a la psicología social en el envejecimiento implica conocer las trayectorias vitales de todas las personas que se construyen en la interacción social, teniendo en cuenta condiciones y entorno socio-culturales, así como experiencias y significados diversos y

cambiantes, sin desconocer, por ello, sus dimensiones biológicas, (Dulcey, E. 2010). Se tiene que el envejecimiento de la población mundial -en los países desarrollados y en desarrollo- es un indicador de la mejora de la salud en el mundo, pues el número de personas con 60 años o más en todo el mundo se ha duplicado desde 1980, y se prevé que alcance los 2000 millones de aquí a 2050, Según la OMS (2012).

Las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. 14 La definición de Tercera Edad, nace en la Asamblea Mundial del Envejecimiento, realizada en Viena, Austria, en 1985, donde se acordó que a partir de los 60 años de edad, las personas son consideradas como ancianos o adultos mayores. Las Naciones Unidas considera anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para los países en desarrollo (ONU, 2007).

El término envejecimiento según (Quintanilla, 2000) tiene su raíz “aetas” que en latín significa la condición de llegar a viejo. En un sentido amplio el envejecimiento se entiende “como un proceso normal de cambios, relacionados con el paso del tiempo, que se inicia al nacer, continúa a lo largo de la vida, siendo la ancianidad la fase final de la vida” Cuando se hace referencia al envejecimiento del ser humano, se alude al proceso natural que ocurre con el paso de los años y conlleva una serie de cambios y transformaciones graduales.

La pérdida de funcionalidad se asocia a muchos factores uno de ellos la inactividad que en algunas ocasiones viene relacionada con el final de la crianza de los hijos, la jubilación, y enfermedades propias del envejecimiento. En muchos adultos mayores se acompaña esta etapa de la vida con sentimientos de inutilidad que pueden venir acompañados de sentimientos de minusvalía, es que si bien es cierto el envejecimiento es una etapa de grandes cambios donde la población adulta mayor es vulnerable a padecer además de enfermedades físicas propias de la vejez, el aislamiento, distanciamiento social y ensimismamiento, no teniendo en cuenta el reconocimiento de sus habilidades y destrezas en esta etapa de la vida.

De esta forma el envejecimiento puede afectar de forma variable la cognición, la memoria, la inteligencia, la personalidad y la conducta. Sin embargo, muchos cambios en la salud mental son difíciles de atribuir al envejecimiento en sí y a menudo son resultado de la

enfermedad. Las disminuciones en la capacidad mental o en el rendimiento (como la cognición, o la conducta) que se consideran relacionadas con la edad se deben a veces a problemas tratables la rápida disminución de la cognición casi siempre se debe a una enfermedad (Bello, Puentes, Medina, Lozano; 2005 citado por Sotelo, Rojas, Arenas, Irigoyen; 2012).

Al adulto mayor se le asocia generalmente con una etapa productiva terminada, con historias de vida para ser contadas como anécdotas, leyendas o conocimientos. Al aprendizaje se le consideró como un proceso siempre activo que se realizó a lo largo de la vida. En este proceso siempre la actualización de los conocimientos ya alcanzados, asociándolos, comparándolos, reflexionando sobre sus propias creencias y explicar frente a los otros.

A continuación, veremos cómo Bautista (2016) clasifica al adulto mayor en 3 categorías:

El viejo joven: Este tipo de grupo lo conforman las personas que se encuentran en un rango de edad de entre los 65 y 74 años y que entre sus características comunes se encuentran usualmente los activos, vitales y vigorosos, son clasificados así debido a que no presentan tanta fragilidad y estos aún no presentan enfermedades de consideración a su vez se encuentran con sus facultades mentales óptimas.

El viejo viejo: Se considera a aquellos que se presentan entre una edad de los 75 y 84 años, son considerados así por la fragilidad que estos manifiestan y las enfermedades que estos padecen, así como la dificultad para controlar las actividades diarias.

El viejo de edad avanzada: Es aquel que está por encima de los 85 años de edad y que presenta características tales como el ser frágiles y enfermizos, así como también que presenten dificultades para controlar las distintas actividades de la vida diaria.

Por otra parte (Ramírez, M. 2008), explica que la vejez puede ser un período de pérdidas, pero, también de plenitud, estos dos factores dependen de la interacción de recursos y oportunidades individuales que se presenten a lo largo de sus vidas, de acuerdo con su condición y posición dentro de la sociedad.

A veces se asocia el proceso de envejecer con una fase de vida en la que progresivamente, el individuo pasa de la plenitud física, social y mental a la más absoluta decrepitud. Este concepto y esta imagen negativa de los adultos mayores han ido desapareciendo, sobre todo porque estas personas se han negado a asumir el papel de entes pasivos a los que no les queda otra alternativa que esperar el día de su defunción. (Portillo 2002).

El proceso del envejecimiento del organismo humano no se debe reducirse a un mero proceso biológico, se debe analizar el contexto la naturaleza compleja del hombre que es un ser biológico – cultural – social – mental y espiritual integradamente y la naturaleza compleja de las sociedades humanas: ecológico, ambiental, social, económico, cultural (González & Celis, 2009).

De manera que se puede entender la vejez, como el conjunto de cambios biológicos, psicológicos y sociales, normal e inherente a todo individuo, que deja huella a nivel físico y en el comportamiento de cada uno, reflejado en el estilo de vida y en su interacción con el medio, y que repercute en el sistema social y económico de la sociedad, irreversible y constante, que se inicia desde el nacimiento mismo (Piñera, 2010).

El envejecimiento es 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 (Castañeda, 2009).

Así mismo Fernández (2008), quien define el envejecimiento “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”.

Debido a lo anterior el envejecimiento es un proceso fisiológico influenciado, tanto negativamente (acelerándolo) como positivamente (retardándolo).

Dado que su principal característica es la progresiva pérdida de funcionalidad, resulta posible retardar o atenuar este declive y mejorar la salud y el buen estado físico y mental, (Carbonell, Aparicio & Delgado 2009).

Por otra parte a medida que las personas envejecen, “la posibilidad de que se produzcan pérdidas funcionales son cada vez más grandes las personas de la tercera edad, temen perder su buen funcionamiento mental y físico, y esto puede agudizarse si la persona presenta depresión e impotencia, ya que los mismos generan la pérdida del control de sus propios cuerpos” esto le pueden generar que los adultos mayores se aislen y sientan que no tienen un papel útil con su familia, el deterioro se puede presentar a nivel físico como mental. (Lazaruz, 2000, citado por Gómez & Cabello, 2012).

El Ministerio de Salud en Colombia, respecto a los adultos mayores los define como: Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. (Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Si bien no se puede negar, que el envejecimiento trae consigo el riesgo de enfermarse, debido a que los sistemas del cuerpo humano entero han resistido cambios biológicos durante muchos años, y esto se refleja mayormente en las enfermedades de tipo crónico-degenerativa, se propone no caer en la trampa de la medicina tradicional que predispone a todos los individuos que se acercan o viven esta etapa de la vida a un inevitable devenir de deterioro progresivo (González & Celis, 2009). Desde la psicología existen diferentes teorías al respecto de cómo los adultos mayores deberían asumir su tercera edad, su rol dentro del engranaje social y cómo se relacionan con los otros grupos de pares.

Se presentan los principales postulados respecto a la teoría de la actividad donde se plantea el mantenerse activo, como la única manera de mantener las ganas de existir y creer que la vida tiene sentido de vivirse, de manera que el hecho de que las personas mayores

permanezcan activas tanto tiempo como sea posible busca aceptar los cambios, que se generen en su última etapa sin intentar mantenerse joven, sino de reconocerse y valorarse con su edad e historia (Iacub, 2009).

La teoría destaca la importancia del contacto social como el personal, ya que permiten reafirmar los roles de un sujeto y restablecer miradas positivas sobre sí mismo a base de tres tipos de actividades: la informal, con amigos y vecinos, la actividad formal, participar en grupos voluntario y la actividad solitaria, como cuidar la casa o el ocio.

Diseño del programa

Población.

40 Adultos mayores de la asociación centro día mis amores de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander que se encuentran en un rango de edad entre los 58 y 77 años de edad, siendo ellos 4 hombres y 36 mujeres.

Categorías de la Investigación.

Tabla 1 Categorías y subcategorías.

Categoría 1	Categoría 2
<p>Biodanza</p> <p>Es creado por el educador, antropólogo y psicólogo chileno Rolando Toro Araneda, a partir de 1960, de acuerdo a la orientación psicológica, es un sistema de autodesarrollo que utiliza las emociones provocadas por la música y el movimiento para profundizar en el ser íntimo de cada persona. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo (Scalise, 2008, Citado en Baeza, 2015, p.18).</p>	<p>Bienestar Psicosocial</p> <p>Lozano (2015), refiere que existe una interacción entre lo social y lo psicológico, donde lo social influye en lo psicológico a través del sentido que tenga para el sujeto, y lo psicológico influye en lo social de acuerdo con la postura que el individuo asume. El bienestar psicológico tiene su interés en el desarrollo personal del individuo, teniendo en cuenta el estilo y la manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y afán por conseguir nuestras metas. Dentro de este existen seis dimensiones que facilitan la evaluación comprensiva del individuo. (Ryff & Keyes, 1995) citado por (Mercado, 2015)</p>

Subcategorías

- *Vitalidad*

Ávila, Álvarez & Garzón (2018), refieren que la vitalidad es una de las líneas de la Biodanza donde fluyen los potenciales humanos. Este autor define la vitalidad es el ímpetu vital y la energía del individuo desarrollada bajo la iniciativa de acceso abierto expresivo, individual y grupal que intervienen directamente en el estado emocional.

- *Afectividad*

Relacionada con el mundo emocional y sensible de la persona, tiene relación con la vinculación que se establece con el otro, con el grupo y con la comunidad. (Ávila, Álvarez & Garzón, 2018)

- *Sexualidad*

Ávila, Álvarez & Garzón (2018), refiere que se relaciona con la capacidad de sentir deseo y placer. Tiene que ver con el contacto y la vinculación profunda con el otro.

- *Creatividad*

Ávila, Álvarez & Garzón (2018), refieren respecto a esta línea de la Biodanza como un elemento de renovación, está relacionado con el pensamiento divergente, la asertividad, la acción y la expresión.

- *Trascendencia*

Ávila, Álvarez & Garzón (2018) manifiesta que es la capacidad de ir más allá del propio ego para vincularse con unidades cada vez mayores y se relaciona con los lazos de armonía con el ambiente.

Subcategorías

- *Auto aceptación*

Es el grado de conformidad que las personas sienten con ellas mismas, incluyendo tanto aspectos positivos como los negativos. Se podría considerar un indicador de salud mental.

- *Relaciones Positivas*

Es la habilidad y necesidad de entablar relaciones interpersonales sanas, que generan en el individuo confianza, apoyo, compañía y repercutan positivamente en su funcionamiento psíquico y orgánico, se tiene que la capacidad de relacionarse con otros es un componente clave del bienestar

- *Autonomía*

Es la capacidad que posee un individuo de sostener su individualidad en contextos sociales variados, en la medida en que se apoya en sus convicciones, también llamada autodeterminación, y de esta manera tome el control y responsabilidad de su propia vida

- *Dominio del Entorno*

Es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables que les permitan satisfacer sus deseos y necesidades

- *Propósito en la Vida*

Es cataloga en una de las seis dimensiones del Bienestar psicológico y se define (Ryff & Singer, 1998, citado en Mercado, 2015) como la necesitan tener metas y proyectos que les permitan dotar su vida de un cierto sentido (Ryff C, 1989). Este no sólo aparece en ausencia de dificultades, sino que puede surgir ante situaciones críticas que cuestionan la existencia

- *Crecimiento Personal*

Las personas con alto crecimiento personal “tienen un sentimiento de continuo desarrollo; se

ven a sí mismas con potencial de crecimiento; están abiertas a nuevas experiencias; tienen la sensación de estar desarrollando su potencial; observan mejoras en sí mismos y en sus comportamientos a lo largo del tiempo; están cambiando en la dirección de lograr un mayor autoconocimiento” (Rodríguez & Quiñones Berrios, 2012).

El bienestar social, trasciende lo individual y centra su atención en cómo se sienten los individuos dentro del medio en el que viven, teniendo una sensación de pertenencia a la sociedad, sus valores y creencias. (Keyes, 1998, citado por Blanco & Díaz, 2005), y está compuesto por cinco dimensiones

- *Integración Social*

(Keyes, 1998) citado por (Blanco & Díaz, 2005), Tiene que ver con la evaluación de la calidad en las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad. Las personas con alto bienestar social se sienten parte de la sociedad, cultivan el sentimiento de pertenencia y generan lazos sociales con la familia, amigos, vecinos y otros grupos sociales.

- *Aceptación Social*

Refiere a la presencia de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los demás, como atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad y el reconocimiento de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida, (Keyes, 1998) citado por (Blanco & Díaz, 2005)

- *Contribución Social*

Keyes, 1998 (citado en Blanco & Díaz, 2005) refieren que el bienestar social, se compone de cinco dimensiones y entre ellas está la contribución social, la cual se define como el sentimiento de ser útil, de que se es un miembro vital de la sociedad y que se tiene algo para ofrecer al mundo. Tiene que

ver con el provecho, eficacia y aportación al bien común.

- *Actualización Social*

La concepción de que la sociedad y las instituciones que la conforman son unidades eficientes, que se movilizan en una determinada dirección relacionada con la obtención de metas y objetivos de los que podemos beneficiarnos. Hay cierta confianza en el progreso y en el cambio social. Existe la seguridad en el futuro de la sociedad, en su capacidad de crecimiento y de desarrollo, y para producir bienestar.

- *Coherencia Social*

Como lo define (Keyes, 1998) citado por (Blanco & Díaz, 2005) Es la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye el involucramiento por enterarse de lo que ocurre en el mundo. Comprender lo que sucede en el contexto en el que vivimos.

Se presentan aquellas categorías para el diseño del programa las cuales son biodanza y bienestar psicosocial abordado desde las escalas del bienestar psicológico de Ryff y el bienestar social de Keyes, de donde se desprenden subcategorías que se tendrán en cuenta para el abordaje del programa.

Objetivos

Objetivo General.

Diseñar un programa de promoción del bienestar psicosocial, mediante la Biodanza para los adultos mayores de la asociación centro día mis amores, Cúcuta, Norte de Santander

Objetivos específicos.

Identificar aproximaciones teóricas, elaboradas sobre el tema por medio de una revisión bibliográfica.

Registrar datos sociodemográficos, por medio de una ficha de caracterización dirigida a la población objeto de estudio.

.....

Plantear las temáticas por medio de estrategias metodológicas, que se ajusten al programa de promoción.

Elaborar las sesiones/actividades del programa de promoción, mediante los criterios planteado por la Biodanza según sus categorías permitiendo contribuir en el bienestar psicosocial de los adultos mayores.

Construir instrumentos mediante los cuales se evalué, el impacto del programa en los adultos mayores de la asociación centro día mis amores.

Metodología de Abordaje.

Acción participativa.

Este tipo de metodología según Fals Borda (2008, p 3), refiere que es una vivencia necesaria para progresar en democracia, como un complejo de actitudes y valores, y como un método de trabajo que dan sentido a la praxis en el terreno. Este tipo de metodología caracteriza por tener una visión en la cual los actores sociales investigados se constituyen en investigadores activos de sus propias acciones, con la intencionalidad de conocerlas, interpretarlas y transformarlas. Su objetivo entonces es estudiar algún aspecto de la realidad con una expresa finalidad práctica, representando una fuente de conocimiento al tiempo que la propia realización del estudio. (Colmenares, 2012).

En este programa de promoción se considera pertinente este tipo de metodología ya que los participantes se involucran no solo como la población a la que va dirigido el programa, sino que son tomados como sujetos activos que pueden contribuir a su bienestar conociendo y transformado sus hábitos y costumbres.

El programa “el adulto mayor, un toque de distinción”, es un programa de promoción del bienestar psicosocial en los adultos mayores por medio de la Biodanza, que le permitirá la restauración de la autoimagen, revalorización personal, reforzamiento de la identidad y seguridad en sí mismo, de esta misma forma lo acerca a la alegría, a la amistad, al amor, la belleza, la armonía, la confianza en sí mismo y el bienestar corporal, elevando su estado anímico y físico así mismo se le brindara al adulto mayor la posibilidad de experimentar que es un ser fundamental para sí mismo, para la familia y para la comunidad.

El programa está diseñado para 7 encuentros, cada uno de ellos será directamente orientado por la facilitadora Mari Luz Ruiz, quien tiene la formación en Biodanza. Al finalizar cada sesión se evaluará mediante un diario de campo que permitirá describir la experiencia del día. Una semana después de terminado el último encuentro se realizará un grupo focal con 10 personas para registrar las vivencias e impacto de las sesiones/actividades. Dos semanas posteriores del abordaje de este sistema llamado Biodanza se aplicará la escala de ryff de bienestar psicológico y la escala de Keyes de bienestar social a todos los participantes, con el fin de conocer el impacto de la Biodanza teniendo en cuenta los siguientes aportes:

- 1.- Ampliar la percepción de la Vida
- 2.- Utilizar de manera creativa el tiempo libre.
- 3.- Elevar el nivel de Vitalidad y Creatividad.
- 4.- Potenciar la Salud, superando dolores y alivio de Síntomas.
- 5.- Fortalecer vínculos con otros desde intereses comunes.
- 6.- Adaptarse a la condición física actual, con autoestima, valía y concepto de sí mismo.
- 7.- Aumentar la alegría de vivir. Con el desarrollo de potenciales y su expresión.

Las sesiones/actividades diseñadas en este programa permiten ampliar las anteriores temáticas. Se contará con 7 encuentros, que se realizaran semanalmente, cada sesión tendrá un tema principal, un tiempo determinado, los recursos necesarios para su ejecución así como la actividad verbal (Conversatorio) en la cual se hace al inicio de la sesión con el fin de dar una inducción a la temática de cada sesión y a medida que las sesiones avanzan se hace la retroalimentación de lo que se va realizando en cada una sesiones, dentro de estas se encuentran diferentes ejercicios enumerado del uno al ocho, con un título para cada uno, un objetivo, un desarrollo y una pieza (canción específica) para cada encuentro.

Sesión 1.

Tabla 2 Sesión 1 Biodanza la danza de la vida.

<i>Tema de la sesión</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Recursos</i>	<i>Población</i>	<i>Actividad verbal</i>
Biodanza La Danza de la Vida	Conocer el proyecto, El Sistema de Biodanza y el grupo.	Actividad verbal 30 min, Vivencia 1 hora 30 minutos.	Humanos y tecnológicos	40 adultos mayores del centro día mis amores.	Definición de Biodanza.

1.- Integración del grupo.

Ejercicio: Ronda de integración inicial. Una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la Unidad de la comunidad humana, de este grupo para el adulto mayor un toque de distinción.

Objetivo: Favorecer la integración grupal y estimular la comunicación afectiva y celebración de este encuentro.

Desarrollo: Los integrantes se toman de las manos y asumen una posición receptiva: rodilla flexionada, boca abierta abriéndonos a la posibilidad de bailar siguiendo la música con movimientos libres, facilitando la integración, sintonía y comunicación con el grupo, entrando al espacio del encuentro sagrado donde el silencio es importante para disfrutar la autenticidad de los presentes en el aquí y ahora y descubrir el placer de vivir.

Pieza: *Esperando Na Janela. Gilberto Gil.*

2.-Ejercicio: Juego a uno, dos, tres y cuatro.

Objetivo: Facilitar la integración del grupo, los cambios de la vida actual, la toma de iniciativas de modo lúdico.

Desarrollo: El juego invita a conectarse con ese niño interno que está disponible para disfrutar, sonreír y apreciar el momento presente en el aquí y el ahora, oportunidad para adaptarnos a las diversas situaciones y movimientos que la vida nos presenta, además de ser un espacio para valorar la presencia del otro o los otros, ya que juntos podemos hacer cosas mayores.

Uno: las personas bailan individualmente

Dos: las personas bailan de a dos

Tres: las personas forman pequeñas rondas

Cuatro: las personas forman pequeños trenes.

El juego consiste en una alternancia de estas situaciones, invirtiendo la secuencia de los números, repitiéndolos, modulando la duración de cada situación. Facilitando la alegría de vivir, ser y estar en el grupo.

Pieza: Festa do interior. Costa Gal.

3.- Ejercicio: Danzar en pares.

Objetivo: Estimular la comunicación afectiva, la coordinación motora en un feedback continuo con el compañero a través de la melodía.

Desarrollo: Dos participantes inician la danza, tomándose de las dos manos (uno frente al otro). Con la música, comienzan a hacer pequeñas variaciones (acercamiento, alejamiento) siempre en feed-back. Importante, evitar la dirigir los movimientos del otro. Sin pasos estructurales. Es dejarse llevar por la melodía, que la música te abrace con el movimiento natural, permitiendo que la emoción se exprese en ese movimiento pleno de sentido y el disfrute de la agradable compañía.

Pieza: Feira de Mangaio Nunes, Clara.

4.- Ejercicio: Caminar Sinérgico.

Objetivo: Mejorar la integración motora, reforzando el sinergismo involuntario entre brazos y piernas durante la marcha.

Desarrollo: Es la expresión más clara de la actitud humana frente a la vida. El ser humano camina con todo el cuerpo, no sólo con las piernas. “Centenares de músculos se ponen en tensión y relajación para originar la marcha. Los movimientos de las piernas se realizan en perfecto sinergismo con los brazos... son expresiones de la estructura total de la personalidad y del momento actual del individuo. En esta vivencia la invitación es un caminar natural con música, porque por sí misma la marcha integrada es sinérgica. Esta sinergia reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo en un sentido o en otro, así el organismo gasta menos energía para moverse. Facilitar el movimiento desde las posibilidades de cada uno.

Pieza: Toda menina baiana/ Gilberto Gil

5.- Ejercicio clave: Desplazamiento con levedad.

Objetivo: Reforzar la capacidad de desplazamiento. Estimular la capacidad de autorregulación. La Vitalidad no solo es actividad también es reposo, es autorregulación del ritmo y en este ejercicio sin dejar de moverse el participante comienza a bajar el nivel de intensidad y a conectarse con la intensidad menor del movimiento propio de la levedad.

Desarrollo: Este ejercicio nos invita a poner en manifiesto toda esa capacidad que poseemos de movernos de manera suave y liviana por el espacio dispuesto para nosotros, aún entre los desafíos cotidianos, las acciones, decisiones, o situaciones que nos afectan, esa capacidad que está en nuestras células de tener amplitud, disposición, nos ayuda a danzar nuestros desafíos cotidianos, desde una mejor resonancia consigo mismo, y con todo lo que nos rodea. Al son de la música, desplazarse con ligereza y flexibilidad por el espacio.

Pieza: Glenn Miller & His Orchestra- Begin the Beguine.

6.- Ejercicio: Fluidéz I.

Objetivo: Estimular la conexión consigo mismo desde el sentir, Ser y vivir con plenitud nuestra edad dorada.

Desarrollo: Esta vivencia los conecta con la música de una manera sensible consigo mismo. Muchas veces, el ritmo de vida acelerado, el constante ir y venir de los asuntos cotidianos, nos van desconectando de esa sensación de fluidez afectando la manera en que nos relacionamos con los otros. Biodanza permite el espacio para estimular esa conexión con nosotros mismo a través de este ejercicio. Parados, los pies separados el ancho de las propias caderas, los brazos descienden naturalmente a lo largo del cuerpo.

Movimiento de manos y brazos hacia delante y arriba, el dorso de las manos hacia arriba. Los brazos deben mantener la flexibilidad al nivel de las articulaciones de la muñeca y del codo. Al llegar a la altura de los hombros, se inicia el movimiento de las manos y brazos hacia abajo, “acariciando el aire”. Acompañar con las piernas, que se flexionan y extienden de modo natural, mientras los brazos oscilan hacia delante y atrás.

Pieza: Be here now/ George Harrison.

7.- Ejercicio: Pequeñas rondas que poco a poco se van activando e integrando.

Objetivo: recuperar progresivamente la conciencia de la identidad, permitiéndoles conservar la calidad de la comunión con el grupo. Para ir hacia una activación final.

Desarrollo: Desde esa resonancia interna poco a poco formar rondas de pequeños grupos, sumando la danza vital personal al movimiento integrado de grupo. Con regulación y

progresividad, permitiendo que se genere un movimiento más vital, fluido, girando en conexión con el ritmo del grupo, respetando su tiempo personal y generando una danza que incorpore todo el cuerpo, las rondas poco a poco se unen para formar una sola. Encontrándose en la comunión con el grupo y la poética del encuentro humano. Desde el Sentir, ser y vivir con plenitud nuestra edad dorada.

Pieza: Let It Be The Beatles.

8.- Activación Alegre. Ejercicio de despedida.

Objetivo: Las rondas finales tienen características de celebración y de despedida feliz.

Desarrollo: Agradeciendo por la asistencia y moviéndonos con alegría y entusiasmo e iniciando desde una ronda, los participantes se dejan tocar por la música los participantes se mueven a su ritmo integrándose al ritmo del grupo, celebrando y despidiéndose a su gusto, entrando en sintonía con los otros.

Pieza: Todo Cambia. Mercedes Sosa.

Sesión 2.

Tabla 3 Sesión 2 Creatividad en la cotidianidad.

Tema de la sesión	Objetivo	Tiempo	Recursos	Población	Actividad verbal
Creatividad en la Cotidianidad	Estimular la capacidad de coordinación y sincronización motriz y audio motriz. Expresarse creativamente a través de otras formas de arte	Actividad verbal 30 min, Vivencia 1 hora 30 minutos.	Humanos y tecnológicos	40 adultos mayores del centro día mis amores.	Creatividad en la cotidianidad

Creatividad
Existencial

1.- Ejercicio: ronda creativa integración del grupo.

Es una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad de la comunidad humana en la cotidianidad.

Objetivo: Favorecer la integración grupal y estimular la comunicación afectiva.

Desarrollo: Tomados de las manos conscientes de que estamos acompañados por personas únicas y especiales, nos movemos libremente al ritmo de la música, mientras hacemos conexión visual con las personas que nos acompañan en la ronda, poniendo en marcha esa capacidad de adaptación y de sintonía con los otros, disfrutando y creando entre toda una ronda viva llena de movimiento. Desde el silencio para adentrarnos con el sentir.

Pieza: A Mar Serenaou Clare Nunes

2.- Ejercicio: juego creativo.

Objetivo: Estimular la alegría y la expresión creadora a través del juego y movimientos no convencionales.

Desarrollo: Desde el placer de movernos con situaciones lúdicas favorables para la integración del grupo, permitimos que ese niño que llevamos dentro que le gusta jugar, saltar y divertirse se exprese en su mayor capacidad. Nos reuniremos en grupos de tres personas en donde cada participante a su tiempo creará movimientos inspirados por la música, sin estereotipos, este movimiento será seguido por los otros integrantes del grupo, luego cada persona creará su propio movimiento y los otros los seguirán, hasta que la música pare. Invitando a la espontaneidad dando apertura a la creatividad de vivir, de expresar, de sentir de disfrutar, de probar, de descubrir liberar el movimiento.

Pieza: The Lonely Goatherd, Julie Andrews

3. Ejercicio: desplazamiento con levedad.

Objetivo: Reforzar la capacidad de desplazamiento. Estimular la capacidad de autorregulación.

Desarrollo: El próximo ejercicio nos invita a poner en manifiesto toda esa capacidad que poseemos de movernos de manera suave y liviana por el espacio dispuesto para nosotros, aún entre los desafíos cotidianos, las acciones, decisiones, en esta edad dorada y posibilidades o

situaciones que nos afectan, esa capacidad que está en nuestras células de tener amplitud, disposición, nos ayuda a danzar nuestros desafíos cotidianos, desde una mejor resonancia conmigo mismo, con mígo misma y con todo lo que nos rodea. Al son de la música, la invitación es a desplazarse con ligereza y flexibilidad por todo el espacio.

Pieza: Begin the beguine.

4.- Ejercicio: sincronización rítmica a dos con cambios.

Objetivo: Danzar en sincronización con otra persona, manteniendo el mismo ritmo y una sintonía recíproca.

Desarrollo: Tomados de las manos, con miradas en feed-back y siguiendo el ritmo de la música, se crea un tercer movimiento sin imponer al otro, logrando con esto entrar en sintonía con el compañero mientras se disfruta del movimiento que puede volverse lúdico y divertido. Esa capacidad de entrar en sintonía con las otras personas, es aprender que en la vida podemos co-crear juntos soluciones ante los desafíos de la vida cotidiana. El facilitador propone varias veces el cambio de pareja.

Pieza: Tiger Rag (Traditional Jazz Band)

5.- Ejercicio: caminar con soltura.

Objetivo: Reforzar la capacidad de desplazarse con libertad, soltura desacelerando el ritmo. Poder disfrutar del caminar con soltura y libertad de Sentir, ser y vivir con plenitud esta edad dorada.

Desarrollo: caminar es una de las funciones básicas de expresión del ser humano, es la expresión más clara de la actitud humana frente a la vida. El ser humano camina con todo el cuerpo, no sólo con las piernas. Centenares de músculos se ponen en tensión y relajación para originar la marcha. Caminar con soltura nos invita a desplazarnos libremente, sin rumbo fijo, dejándonos guiar por el simple deseo de marchar en libertad y de tomar diferentes rumbos explorando las posibilidades que nos ofrece la vida sin preocupaciones.

Pieza: Don't Worry be happy, Bobby Mc Ferrin

6.- Ejercicio: Fluidez I.

Objetivo: Estimular la conexión consigo mismo. Desde el sentir, Ser y vivir con plenitud nuestra edad dorada.

Desarrollo: Esta vivencia nos invita a conectarnos con la música de una manera sensible, nos invita a conectarnos con nosotros mismos. El ritmo de vida acelerado, el constante ir y

venir de los asuntos cotidianos, nos desconectan de esa sensación de fluidez afectando la manera en que nos relacionamos con los otros. Biodanza permite el espacio para estimular esa conexión con nosotros mismo a través de este ejercicio: Parados, con los pies separados a lo ancho de las propias caderas, los brazos descienden naturalmente a lo largo del cuerpo. Movimiento de manos y brazos hacia delante y arriba, el dorso de las manos hacia arriba. Los brazos deben mantener la flexibilidad al nivel de las articulaciones de la muñeca y del codo. Al llegar a la altura de los hombros, se inicia el movimiento de las manos y brazos hacia abajo, “acariciando el aire”. Se continua con el movimiento inverso, o sea hacia delante. Acompañar con las piernas, que se flexionan y extienden de modo natural, mientras los brazos oscilan hacia delante y atrás.

Pieza: If Pink Floyd. Serie Fluidéz.

7.- Ejercicio: Ronda de Activación suave

Objetivo: recuperar progresivamente la conciencia de la identidad, permitiéndoles conservar la calidad de la comunión con el grupo. Para ir hacia una activación final.

Desarrollo: Desde esa resonancia interna poco a poco formar rondas de pequeños grupos, sumando la danza vital personal al movimiento integrado de grupo. Con regulación y progresividad, permitiendo que se genere un movimiento vital, fluido, girando siempre en conexión con el ritmo del grupo, respetando su tiempo personal y generando una danza que incorpore todo el cuerpo, las rondas poco a poco se unen para formar una sola. Encontrándose en la comunión con el grupo, para el sentir, Ser y Vivir con plenitud esta edad dorada.

Pieza: canto do povo do un lugar. caetano veloso

8.- Activación Alegre (cierre). Ronda de despedida.

Objetivo: Celebración y despedida feliz

Desarrollo: Agradeciendo por la asistencia y moviéndonos con alegría y entusiasmo danzamos en una ronda, dejándonos tocar por la música, celebrando la culminación de la sesión entrando en sintonía con los otros

Pieza: canta canta minha gente (martinho).

Sesión 3.

Tabla 4 Sesión 3 Identidad y reforzamiento del yo.

<i>Tema de la sesión</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Recursos</i>	<i>Población</i>	<i>Actividad verbal</i>
Identidad y Reforzamiento del Yo	Reforzar la identidad y las Relaciones Interpersonales	Actividad verbal 30 min, Vivencia 1 hora 30 minutos.	Humanos y tecnológicos	40 adultos mayores del centro día mis amores.	Identidad y reforzamiento del yo y las relaciones interpersonales en Biodanza como un aporte al bienestar psicosocial del adulto mayor del centro día mis amores.

1.-. Ejercicio: Ronda de integración inicial.

Ceremonia, que representa la Unidad de la comunidad humana, de este grupo para Sentir, Ser y vivir con plenitud, la edad Dorada.

Objetivo: Favorecer la integración desde la identidad y el reforzamiento del yo y estimular la comunicación afectiva en las relaciones interpersonales.

Desarrollo: Los integrantes se toman de las manos y asumen una posición receptiva: rodilla flexionada, boca abierta abriéndonos a la posibilidad de danzar siguiendo la música con movimientos libres, facilitando la integración, sintonía y comunicación con el grupo, entrando al espacio del encuentro sagrado donde el silencio es importante para disfrutar la autenticidad de los presentes desde su identidad y reforzando el yo y las relaciones interpersonales.

Pieza: Aquarela do Brasil Santiago, Emílio

2. Ahora o nunca.

Objetivo: Responder a las oportunidades que nos ofrece la vida teniendo como base nuestra espontaneidad, nuestro impulso, nuestro deseo. Aprovechando la persona que estará "disponible para formar el nuevo par.

Desarrollo: Que el grupo este en número impar. Habrá entonces varios pares que bailaran juntos y una persona estará sin par. Todo el mundo baila al ritmo de la música. De modo improvisado y según intervalos más o menos cortos, el facilitador corta la música. Las personas deben entonces cambiar muy rápidamente de par, sin pensar, sin ser selectivo, pero "aprovechando las oportunidades". Este juego crea una situación de caos alegre y delicioso, haciendo que las personas bailen las unas con otras de modo muy libre.

Pieza: meu sapato ja fourou. clara nunez

3. Coordinación rítmica en pares.

Objetivo: Caminar en perfecta coordinación con otra persona, manteniendo el mismo ritmo y una sintonía recíproca. Desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro

Desarrollo: Caminar con el otro tomados de las manos siguiendo el ritmo de la música. Estimular la capacidad de crear el camino junto. Salir del individualismo, del caminar solo, para dirigirse hacia la complementariedad. Cambios de pareja, la Coordinación rítmica en pares es una posibilidad de dialogar con el otro: ir al encuentro de su ritmo, proponerle el nuestro y adaptarnos ambos. Si dos personas se sienten incómodas en el caminar juntas, pueden tomar iniciativas como cambiar de mano, de dirección, encontrar como mejorar la situación. No siempre es fácil encontrar la sintonía, que a veces resulta "creativo" o "caótico" con diferentes personas pero que lo esencial es saborear el placer de descubrir esta relación conjunta que es la coordinación. Aprender a integrarnos en esas relaciones interpersonales fortalecidos con nuestra identidad y valorando la del otro.

Pieza: sweet georgia brown the new orleans banjo band

4. Danza de extensión armónica.

Objetivo: Restablecer la función moduladora de la corteza cerebral, generalmente hiperestimulada por un estilo de vida descompensado y sin armonía.

Desarrollo: Realizar movimientos amplios y armoniosos. Se trata de movimientos voluntarios de los brazos realizados lentamente, de modo de procurar un sentimiento de

armonía; éstos deben ser “redondeados”. Eventualmente los movimientos pueden parecerse al gesto de estirarse. Esta danza debe ser realizada con los ojos abiertos y con la posibilidad de cerrarlos esporádicamente cuando se intensifica la vivencia. En este ejercicio se integran funciones conscientes y vivenciales. El efecto subjetivo final es el un sentimiento generalizado de armonía desde mi Identidad y Reforzamiento de conexión con mi Yo.

Pieza: self portait of the bean (duke el).

5. Fluidez (movimiento II)

Objetivo: Fluir la calidad de las relaciones humanas en lo intelectual, afectivo, aumenta la flexibilidad en la comunicación y la disposición a encontrar una solución a los conflictos cuando se presentan.

Desarrollo: La adaptación reciproca de los cuerpos en el encuentro afectuoso la fluidez es una categoría universal del movimiento, en este espacio se realizaran de manera libre movimientos libres, con los brazos paralelos y flexibles se desplazan hacia la derecha y atrás, luego hacia la izquierda y atrás, ligeramente separados del cuerpo. Las manos sensibles “acariciando el aire” y “abriéndose al mundo”. Un espacio así permite encontrar una "solución" a los conflictos. los brazos paralelos y flexibles se desplazan hacia la derecha y atrás, luego hacia la izquierda y atrás, ligeramente separados del cuerpo. Las manos sensibles “acariciando el aire” y “abriéndose al mundo”.

Pieza: be here now (george harrison)

6. Ronda de activación lenta.

Objetivo: Permitir recuperar progresivamente la conciencia de la identidad. Permitiéndoles conservar la calidad de la comunión con el grupo.

Desarrollo: Recuperando la Identidad y Reforzamiento del Yo y las Relaciones Interpersonales desde el sentir, ser y vivir con plenitud la edad dorada. En Ronda danzar al ritmo de la musica en sintonia con el grupo.

Pieza: blowing inthe wind

7. Ronda de activación final.

Objetivo: Celebración y despedida feliz.

Desarrollo: Agradeciendo por la asistencia y moviéndonos con alegría y entusiasmo danzamos en una ronda, dejándonos tocar por la música, celebrando la culminación de la

sesión entrando en sintonía con los otros. Desde la propia identidad y fortalecidos con la relación interpersonal, el sentir, ser y vivir con plenitud la edad dorada.

Pieza: Circo Marinmondo. Milton Nascimento

Sesión 4.

Tabla 5 Sesión 4 Importancia del movimiento.

<i>Tema de la sesión</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Recursos</i>	<i>Población</i>	<i>Actividad verbal</i>
Importancia del Movimiento.	Vivenciar los Beneficios del movimiento. La Danza. Y el Movimiento pleno de Sentido.	Actividad verbal 30 min, Vivencia 1 hora 30 minutos.	Humanos y tecnológicos	40 adultos mayores del centro día mis amores.	Importancia del Movimiento . Beneficios del movimiento . La Danza. Movimiento pleno de Sentido

1.- Ejercicio: Ronda de integración inicial.

Ceremonia de iniciar algo importante. Representa la Unidad de la comunidad humana, de este grupo “Mis Amores” para Sentir, Ser y vivir con plenitud, la edad Dorada y la estimulación de la afectividad.

Objetivo: Favorecer la integración y Rescatar el Movimiento pleno de sentido

Desarrollo: Los integrantes se toman de las manos y asumen una posición receptiva: rodilla flexionada, boca abierta abriéndonos a la posibilidad de bailar siguiendo la música con movimientos libres, facilitando la integración, sintonía y comunicación con el grupo, entrando al espacio del encuentro sagrado donde el silencio es importante para disfrutar la autenticidad de los presentes desde su danza y movimiento pleno de sentido.

Pieza: a deusa dos orbcas (clara Núñez)

2.- Ejercicio: juego de palmas en pares

Objetivo: El objetivo de esta danza es estimular la vitalidad y la alegría de vivir por medio de coordinación rítmica motora con el compañero en esa danza y movimiento pleno de sentido. Donde desde el silencio podemos disfrutar.

Desarrollo: la Danza se inspira en el juego de niños. En pareja frente a frente, la mayoría lo practico en la infancia. Pegar las palmas de las manos del compañero con las propias, siguiendo un ritmo, con sensibilidad y gracia, el contacto entre las manos es suave. C/U golpea sus propias palmas y en seguida golpea las del compañero. Estos dos gestos se alternan. Permitiendo que el entusiasmo y la espontaneidad desborden. Se pueden proponer 1 o 2 cambios. Importante sincronizarse y mantener el ritmo durante todo el juego. Se manifiesta fácilmente en la liviandad de las situaciones lúdicas donde las personas recuperan la inocencia del niño interior.

Pieza: The More I See You. Montez, Chris.

3.- Ejercicio: caminar del cangrejo.

Objetivo: Reforzar la capacidad de desplazamiento de manera diferentes y divertida. Desde la danza con el Movimiento pleno de sentido.

Desarrollo: Este ejercicio nos invita a poner en manifiesto toda esa capacidad que poseemos de movernos de manera distinta, liviana por el espacio explorando nuevas posibilidades de manera alegre y divertida, aún entre los desafíos cotidianos, las acciones, decisiones, o situaciones que nos afectan el Sentir, el Ser y vivir con plenitud, esta edad Al son de la música, la invitación es a desplazarse con ligereza, encontrarse y hacerse cosquillitas disfrutando con alegría y utilizando el espacio.

Pieza: All Together Now The Beatles.

4.- Marcha alegre.

Objetivo: Rehabilitar la marcha del ser integrado, caminando con entusiasmo y sensibilidad el camino de la plenitud en la edad dorada.

Desarrollo: Se trata de una marcha natural con sinergia. El acento es puesto, sobre la vivencia de la alegría de caminar: con la música en el corazón, en el cuerpo, en los pasos, desde el Sentir, el Ser y vivir con plenitud, la edad Dorada, con su Danza y movimiento pleno de sentido. En el encuentro de miradas, sintiendo su propio movimiento y disfrutando el momento, desde el silencio fiel acompañante.

Pieza: when you smile. flack

5.- Sincronización rítmica en pares.

Objetivo: Estimular la capacidad de bailar con el otro a través del ritmo. Reforzar el sinergismo y estimular la capacidad rítmica. Es un ejercicio de integración con el otro. Desde el sentir, ser y vivir la plenitud, esta danza y el movimiento pleno de sentido de nuestra edad dorada.

Desarrollo: Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio, con una Danza y movimiento pleno de sentido. Conducir al otro, dejarse conducir De vez en cuando el facilitador propone el cambio de pareja.

Pieza: Ain't She Sweet The New Orleans Banjo Band

6. - Danza libre de fluidez.

Objetivo: Desplazarse de forma fluida y sensible por el espacio. Aprender a bailar con gracia, armonía y levedad.

Desarrollo: La fluidez eleva la calidad del movimiento libre, pleno de sentido, es una categoría universal del movimiento, se puede observar en la naturaleza, también es una característica del agua, representa la disolución de los sólidos y cuyo equivalente psicológico es el poder de encontrar una "solución" a los conflictos. La invitación es a moverse lentamente, con armonía del cuerpo entero. La sinergia (piernas/Tronco) está presente, los movimientos son redondeados y el desplazamiento de la base (es decir los pies) se hace en un juego sutil de equilibrio y desequilibrio. La danza en su totalidad en posición de pie, se caracteriza por la estabilidad de la base, la ligereza de la parte superior del cuerpo, la libertad de movimiento pleno de sentido y la modulación de tono desde el Sentir, el Ser y Vivir con Plenitud la edad dorada.

Pieza: Rosa Poyares, Carlos

7.- Ronda de activación lenta.

Objetivo: Recuperar progresivamente la conciencia de la identidad, permitiéndolo conservar la calidad de la comunión con el grupo.

Desarrollo: Recuperando la Identidad y reforzamiento del Yo y las Relaciones Interpersonales desde el sentir, ser y vivir con plenitud la edad, desde la mirada hacia el otro, con una mirada libre alrededor al ritmo de la pieza de este ejercicio que permita resaltar la

una edad dorada maravillosa, movimiento pleno de sentido acorde a sus posibilidades, desde el silencio en el encuentro consigo mismo, con el otro y los otros, desde las miradas, sonrisas, el contacto, tocando y siendo tocados, aumentando la afectividad,

Pieza: Andanca, beth carvalho

8.- Ronda de activación final.

Objetivo: Celebración y de despedida feliz.

Desarrollo: Agradeciendo por la asistencia y moviéndonos con ese movimiento pleno de sentido, con alegría y entusiasmo danzamos en una ronda, el sentir, ser y vivir con plenitud la edad dorada. Dejándonos tocar por la música, celebrando la culminación de la sesión entrando en sintonía con los otros.

Pieza: rumba azul veloso, caetano

Sesión 5.

Tabla 6 Sesión 5 El poder curativo del contacto.

<i>Tema de la sesión</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Recursos</i>	<i>Población</i>	<i>Actividad verbal</i>
El Poder Curativo del Contacto.	Reconocer la necesidad de ser tocado y poder tocar	Actividad verbal 30 min, Vivencia 1 hora 30 minutos.	Humanos y tecnológicos	40 adultos mayores del centro día mis amores.	Reconocer la necesidad de tocar y ser tocado, el poder curativo del contacto.

1.- Ronda de integración inicial:

Ceremonia que da inicio a nuestro 5to encuentro importante. Para reencontrar la Unidad de la comunidad humana, de este grupo para Sentir, Ser y vivir con plenitud, la edad Dorada. Reconocer la necesidad de ser tocado y poder tocar. El Poder Curativo del Contacto según Biodanza como un aporte al bienestar Psicosocial del Adulto Mayor del Centro día Mis Amores.

Objetivo: Reconocer la necesidad de ser tocado y poder tocar. El Poder Curativo del Contacto

Desarrollo: Los integrantes se toman de las manos y asumen una posición receptiva: rodilla flexionada, boca abierta abriéndonos a la posibilidad de bailar siguiendo la música con movimientos libres, facilitando la integración, sintonía y comunicación con el grupo, entrando al espacio del encuentro sagrado donde el silencio es importante para disfrutar la autenticidad de los presentes desde su danza y el contacto de todos y cada uno.

Pieza: Lenda das sereiras, rainha do mar

2.-Ejercicio: Juego a uno, dos, tres y cuatro.

Objetivo: Facilitar la integración del grupo, los cambios de la vida actual, la toma de iniciativas de modo lúdico.

Desarrollo: El juego invita a conectarse con ese niño interno que está disponible para disfrutar, sonreír y apreciar el momento presente en el aquí y el ahora, el juego es una oportunidad para adaptarnos a las diversas situaciones y movimientos que la vida nos presenta, además de ser un espacio para valorar la presencia del otro o los otros, ya que juntos podemos hacer cosas mayores.

- 1: las personas bailan individualmente
- 2: las personas bailan de a dos
- 3: las personas forman pequeñas rondas
- 4: las personas forman pequeños trenes.

Consiste en una alternancia de estas situaciones. Clamar cada # en voz alta y muy lúdico, sorprender invirtiendo la secuencia de los números, repitiéndolos, modulando la duración de cada situación. Facilitando ser tocado y poder tocar. Encontrar los caminos para que todas las personas tengan acceso a las caricias, como niños divertidos en unión y contacto, cargado de intención juguetona, facilitando el circuito creador de la energía vital. Desde la sonrisa, la mirada, la caricia y el contacto en feedback

Pieza: no som de sanfona (elba ramalho)

3.-Marcha fisiológica.

Objetivo: Rehabilitar la marcha natural.

El ser humano camina con todo el cuerpo. Centenares de músculos se ponen en tensión y relajación para originar la marcha. La restauración de la marcha fisiológica regulariza la

función motora integral, restableciendo el tono apropiado no solo de las piernas, sino también de la pelvis, del pecho, de los músculos cervicales y faciales. Además, restablece las curvaturas normales de la columna vertebral. Aumentar la confianza en sí mismo.

Desarrollo: Inicialmente se trata de caminar alargando los pasos para acentuar el movimiento, volviendo enseguida a caminar con pasos naturales. Se trata de un caminar que lleve a una marcha en la cual la longitud del paso es más habitual y natural. Movilizar el cuerpo entero, Se aconseja caminar acentuando el empuje sobre la pierna de apoyo, como si se quisiera empujar el piso. : Reconociendo el contacto desde las miradas.

Pieza: toda menina baiana (gilberto gil)

4.- Coordinación rítmica en pares.

Objetivo: Caminar en perfecta coordinación con otra persona, manteniendo el mismo ritmo y una sintonía recíproca. Desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro y de sensibilizarse a su presencia.

Desarrollo: Caminar con el otro tomados de las manos siguiendo el ritmo de la música. Varios cambios de pareja. Estimular la capacidad de crear el camino junto. Salir del individualismo, del caminar solo, para dirigirse hacia la complementariedad. Es una posibilidad de dialogar con el otro: ir al encuentro de su ritmo, proponerle el nuestro y adaptarnos ambos. Si dos personas se sienten incómodas en el caminar juntas, pueden tomar iniciativas como cambiar de mano, de dirección, encontrar como mejorar la situación. Lo esencial es saborear el placer de descubrir esta relación conjunta que es la coordinación. Aprender a integrarnos en esas relaciones interpersonales fortalecidos con nuestra identidad y valorando la del otro. Desde el contacto de las manos, las miradas y recepción de energía reciprocamos con la expresión de emociones.

Pieza: alexander's rag time (traditional)

5.- Ejercicio: Desplazamiento con levedad.

Objetivo: Reforzar la capacidad de desplazamiento. Estimular la capacidad de autorregulación.

Desarrollo: El próximo ejercicio nos invita a poner en manifiesto toda esa capacidad que poseemos de movernos de manera suave y liviana por el espacio dispuesto para nosotros, aún entre los desafíos cotidianos, las acciones, decisiones o situaciones que nos afectan, esa capacidad que está en nuestras células de tener amplitud, disposición, nos ayuda a danzar

nuestros desafíos cotidianos, desde una mejor resonancia conmigo mismo, conmigo misma y con todo lo que nos rodea. Al son de la música, la invitación es a desplazarse con ligereza y flexibilidad ocupando todo el espacio de la sala. En ese contacto con el espacio y la energía circundante.

Pieza: I've Got You Under My Skin Fitzgerald, Ella

6.- Danza de fluidez con imágenes.

Objetivo: Integrar el movimiento a la conciencia. La integración ideo-motriz. Dar realidad a la imaginación, y abrir nuestro movimiento y nuestras danzas al universo de la imaginación. Estimular la creatividad.

Desarrollo: La Danza de Fluidez con Imágenes tiene un carácter mímico y constituye una poética del gesto. Algunos gestos poseen una gran pureza expresiva, entre ellos elegí, para demostración de esta danza, los siguientes:

- Abrir una puerta -Indicar una nube -Abrir 1 ventana en el cielo -Indicar 1 pájaro en vuelo
Sugerir a los danzantes crear sus propios gestos, utilizando libremente su imaginación.

Nuestros pensamientos y nuestra imaginación se disocian de lo que hacemos y sentimos. Esta danza facilita la conexión entre lo imaginario y la creación sensible, la inspiración.

Pieza: she (georghe zamfir)

7.- Ronda de activación media.

Objetivo: Llevar al grupo hacia una activación final permitiendo un estado de conciencia compatible con las exigencias de la realidad exterior. La activación final debe permitir una celebración, una conclusión que es algo más que una simple activación motora.

Desarrollo: La ronda se abre lentamente y el ritmo aparece con más presencia. El movimiento se vuelve más vital. Puede ser el momento de saludarse y despedirse (desde su sentir). Al final de la clase, para mantener la cohesión grupal, de manera de ser lo más progresiva posible, para que no haya ruptura en la vivencia. En contacto con las miradas, sonrisas y en feedback.

Pieza: Se todos fosseis iguais a voce de Moraes-Creuzza-Toquinho

8.- Ronda de activación final.

Objetivo: Celebración y de despedida feliz.

Desarrollo: Agradeciendo por la asistencia y moviéndonos con ese movimiento pleno de sentido, con alegría y entusiasmo, desde el contacto de miradas, sonrisas y manos, danzamos en una ronda, el sentir, ser y vivir con plenitud la edad dorada. Dejándonos acariciar por la música, celebrando la culminación de la sesión entrando en sintonía con los otros.

Pieza: o mar sereado (clara núñez)

Sesión 6.

Tabla 7 Sesión 6 Autoestima y dignificación del adulto mayor.

<i>Tema de la sesión</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Recursos</i>	<i>Población</i>	<i>Actividad verbal</i>
Autoestima y Dignificación del Adulto Mayor.	Elevar el concepto de Sí mismo y su propio valor.	Actividad verbal 30 min, Vivencia 1 hora 30 minutos.	Humanos y tecnológicos	40 adultos mayores del centro día mis amores.	Autoestima y dignificación del adulto mayor.

1.- Ronda de integración inicial.

Ceremonia que da inicio a nuestro 6to encuentro importante. Para reencontrar la Unidad, de este grupo para Sentir, Ser y vivir con plenitud, la edad Dorada... Reconocer la necesidad de validar su Autoestima y Dignificarse a Sí mismo con su propio valor.

Objetivo: Reconocer La autoestima como enfoque para amplificar el coraje de vivir y amarse a sí mismo, sentirse bien, ser un buen amigo de sí mismos y tomar decisiones basadas en el deseo de vivir en lugar del miedo.

Desarrollo: Los integrantes se toman de las manos y asumen una posición receptiva: rodilla flexionada, boca abierta abriéndonos a la posibilidad de danzar siguiendo la música con movimientos libres, facilitando la integración, sintonía y comunicación con el grupo, entrando al espacio del encuentro sagrado donde el silencio es importante para disfrutar la

autenticidad de los presentes desde su danza y el contacto de todos y cada uno desde el amor a sí mismo.

Pieza: Lenda das sereiras, rainha do mar

2.- Ejercicio: danza de liberación del movimiento

Objetivo: Reencontrar la espontaneidad, el impulso creador que no busca ningún resultado, ninguna forma, solo el movimiento libre desde la expresión del sentir la emoción.

Desarrollo: Danzar libremente y expresar lo que sienten de la atmósfera global de la música. La danza es creativa, expansiva e invita a liberarse de los yugos que limitan la expresión. Invitar a la autorregulación

Las personas tienen poca oportunidad de explorar libremente su expresión con un movimiento libre, amplio, total y espontáneo. Esto lleva a una restricción de la creatividad y a una inhibición global de la expresión creadora, y también de la expresión en general. Como una suerte de “restricción”, de inhibición de la identidad.

Pieza: La vie en rose. Jones, Grace

3.- Ejercicio: trencito con cambio de conductor.

Objetivo: Facilitar el contacto y la "euritmia" grupal.

Desarrollo: Proponer de modo lúdico vivenciar el contacto en el grupo, con diferentes niveles de proximidad de acuerdo con la distancia entre las personas, la música y la duración. Para integrar el grupo, introducir el movimiento sinuoso y el ritmo central y favorecer la autorregulación.

Pieza: Meu sapato ja furou (Clara Nunes)

4.- Ejercicio: sincronización rítmica en pares.

Objetivo: Estimular la capacidad de bailar con el otro a través del ritmo. Reforzar el sinergismo y estimular la capacidad rítmica. Es un ejercicio de integración con el otro. Desde el sentir, ser y vivir la plenitud. Fortaleciendo la autoestima y dignificando nuestra edad dorada elevando el concepto de sí mismo y el propio valor.

Desarrollo: Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio, con una danza y movimiento pleno de sentido. Conducir al otro, dejarse conducir (propone el cambio de pareja). Biodanza invita a

reconectarse con nuestras fortalezas internas, las que podemos poner al servicio de nuestros logros, nuestros proyectos existenciales, en compañía del otro.

Pieza: mambo nr.5 (pérez prado)

5.- Ejercicio: movimientos rítmicos periféricos

Objetivo: Estimular la vitalidad del movimiento con el ritmo. Soltándose y rescatando su autoestima, estimulando el valor, el coraje de actuar, sentir, manifestarse desde su autenticidad.

Desarrollo: Sobre una música rítmica, expresiva y muy vital, las personas son invitadas a responder al ritmo de la música con movimientos periféricos (brazos y piernas). Mantener los ojos abiertos, sin sacudir la cabeza. La percepción corporal del ritmo se traduce en un movimiento corporal integrado, (capacidad de moverse en adecuación con la cadencia de la música).

Pieza: can't buy me love the beatles

6.- Ronda de activación media

Objetivo: Llevar al grupo hacia una activación final permitiendo un estado de conciencia compatible con las exigencias de la realidad exterior. Una celebración, una conclusión que es algo más que una simple activación motora.

Desarrollo: La ronda se abre lentamente y el ritmo aparece con más presencia. El movimiento se vuelve más vital. Puede ser el momento de saludarse y despedirse desde su sentir. En contacto con las miradas, sonrisas y en feedback...

Pieza: Canto do povo do um lugar, Caetano Veloso

7.- Ronda de activación final

Objetivo: Celebración y de despedida feliz.

Desarrollo: Agradeciendo por la asistencia y moviéndonos con ese movimiento pleno de sentido, con alegría y entusiasmo, desde el contacto de miradas, sonrisas y manos, danzamos en una ronda, el sentir, ser y vivir con plenitud la edad dorada. Dejándonos acariciar por la música, celebrando la culminación de la sesión entrando en sintonía con los otros.

Pieza: Toda menina baiana (Gilberto Gil).

Sesión 7.

Tabla 8 Sesión 7 Los potenciales de aparición tardía.

<i>Tema de la sesión</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Recursos</i>	<i>Población</i>	<i>Actividad verbal</i>
Los Potenciales de Aparición Tardía.	Conocer, desarrollar y valorar los potenciales en la madurez para expresarse creativamente.	Actividad verbal 30 min, Vivencia 1 hora 30 minutos.	Humanos y tecnológicos	40 adultos mayores del centro día mis amores.	Conversatorio que será de EXPRESIÓN CREATIVA con sus reales potenciales, apoyados en la PINTURA LIBRE, POESÍA, COPLAS, CANCIONES, HISTORIA DE VIVENCIA, CUENTO, para que de una manera libre en grupos se pueda acordar y producir su creación, específicamente sobre, cómo fue su vivencia con Biodanza y las sesiones realizadas de 1ra a la 6ta.

1-Potencialidades tardías.

Objetivo: Conocer, desarrollar y valorar los potenciales en la madurez para expresarse creativamente

Desarrollo: Esta será la última sesión en donde se realiza una expresión de creatividad en la cotidianidad y lo existencial, la Biodanza para reforzar la identidad y las relaciones en el grupo, en el disfrutar de los beneficios del movimiento pleno desde el silencio en el encuentro consigo mismo, con el otro y los otros, desde las miradas, sonrisas, el contacto, tocando y siendo tocados, aumentando la afectividad, la autoestima y su propia valía, con sus posibilidades ciertas. Según todo eso y lo vivido por cada uno, como llevarlo a una obra creativa en expresión con sus potencialidades aquí se resume lo vivido por las sesiones de la Biodanza a través de una expresión creativa ya sea con pintura libre, poesía, coplas, canciones, historias vividas y un cuento.

Análisis de viabilidad del programa.

Debilidades: El espacio dispuesto para los encuentros es reducido, lo que hace que ante un clima como el de la Ciudad de Cúcuta, al momento de desarrollarse no sea amenas para todos, asimismo, en cuanto a la población algunos adultos mayores presentan problemas auditivos.

Oportunidades: Implementar un programa nuevo que le apuesta a contribuir al bienestar psicosocial de los adultos mayores.

Fortalezas: Se cuenta con una asociación para la realización del programa, Herramientas y recursos para el desarrollo de cada sesión, especialmente una persona experta en el tema, asimismo un grupo de adultos mayores dispuestos a realizar las sesiones de Biodanza.

Amenazas: Deserción de los adultos mayores del programa.

Recursos

Los Recursos Humanos: facilitadora de Biodanza la señora Mariluz Ruiz Sánchez, Psicólogas en formación Lauren Jimena Torrado y Brenda Sthepfanny Bautista, Coordinadora de la asociación centro día mis amores la señora Yolanda López Sánchez y 40 adultos mayores.

Recursos Técnicos: computador, Bafles, sillas, mesas, refrigerio.

Evaluación del Programa

Ahora bien en este apartado se encontrara el análisis sobre la evaluación del proceso y de resultados, pudiendo recolectar información sobre la eficacia del programa y los posibles puntos de mejora, el proceso de evaluación se llevará a cabo por medio de un diario de campo que se aplicará en todas las sesiones, así mismo en la evaluación del proceso se aplicará la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de bienestar social de Keyes, pudiendo así medir el impacto al bienestar psicosocial, la aplicación de estas escalas se realizará al iniciar y al finalizar los encuentros de Biodanza; por otra parte se realizará un grupo focal donde se podrá identificar el resultado del programa de promoción y el impacto del mismo en la población adulto mayor.

Evaluación del Proceso.

Esta se llevará a cabo de forma continua a lo largo de todo el programa, por medio de una encuesta de satisfacción; la cual evalúa la metodología utilizada, el aprendizaje adquirido y la satisfacción del tema expuesto en cada encuentro de Biodanza (Apéndice B). Posteriormente se realiza un diario de campo que según (Medina,2012;citado en Álvarez, Ávila y Garzón, 2018), este instrumento representa una estrategia muy importante ya que permite documentar los hechos relevantes y cuestiones de menor importancia o hechos perdidos vistos desde la perspectiva del investigador, teniendo en cuenta lo anterior para la evaluación del programa se describirán detalladamente en cada sesión a través preguntas; indagando sobre expectativas y conocimientos adquiridos en la práctica (Apéndice C).

Evaluación del Resultado.

En cuanto a la evaluación del resultado se tendrá la escala de bienestar psicológico de Ryff (Apéndice D) y la escala de Bienestar social de Keyes (Apéndice E) la aplicación de estas escalas se realizará al iniciar y al finalizar el programa de promoción para evaluar el impacto psicosocial de los adultos mayores por otra parte se cuenta con una entrevista de grupo focal, ya que esta es una técnica de sesiones en profundidad o grupos de enfoque donde se reúne un grupo de personas para trabajar con una narrativa colectiva, los conceptos, las experiencias, emociones, creencias o categorías (Sampieri, 2014); también es definida por (Morgan, 2008 y Barbour, 2007; citados por Sampieri, 2001) como “aquella que más allá de hacer la misma pregunta a varios participantes, su objetivo es generar y analizar la interacción entre ellos y cómo se construyen grupalmente significados”. El instrumento a utilizar es validado para los adultos mayores por tres expertos de la universidad de Pamplona. Este se aplicará al finalizar el programa. (Apéndice F).

Conclusiones

El diseño del programa de promoción que lleva como nombre “ el adulto mayor un toque de distinción” contribuye al bienestar psicosocial, de los adultos mayores de la asociación centro día mis amores, ante el abordaje de teóricos que sustentan el diseño de este programa, basado en aquellos datos sociodemográficos de la población se elaboran sesiones y/o actividades enfocadas en la Biodanza; la cual mediante diferentes investigaciones ha logrado evidenciar que al trabajar con adultos mayores este tipo de danza traerá beneficios enfocados desde el área afectiva, la autoestima y la autorregulación, que a su vez atendiendo a las necesidades de esta población, desde la seguridad en sí mismos, la autonomía, la valía junto al goce y la alegría de esta etapa de la vida. De esta manera se construyen los instrumentos que permiten evaluar el impacto del programa en la población abordada, dando así cumplimiento total a los objetivos plasmados dentro de este trabajo de grado.

Recomendaciones

La Biodanza es un arte que se ha venido implementando, en población de diversas edades específicamente se ha trabajado en el adulto mayor, permitiendo el desarrollo humano y beneficios que aportan a nivel psicosocial, es pertinente extender la temática en otros escenarios exhortar a diversas poblaciones para la potenciación de la salud mental, teniendo en cuenta que existen diferentes investigaciones que hallan aportes que generan beneficios de este a nivel corporal.

En cuanto a la población a abordar, en especial adultos mayores es importante tener un buen trato, ser empáticos y comunicar de forma asertiva y precisa como se llevará a cabo cada encuentro. Se recomienda llevar la Biodanza no solo en centros día, sino también en centros vida ya que es una herramienta que posibilita la comprensión y ampliación del trabajo con el cuerpo, desde una perspectiva fenomenológica, que facilita la integración del ser humano con el medio que lo rodea, a partir de sus propias vivencias.

Referencias

- Aldana, Y. & Becere, K. (2017). *Aporte de la Biodanza al desarrollo humano en la dimensión emocional de los desmovilizados del conflicto armado en Colombia* (Tesis posgrado). Universidad distrital Francisco José de Caldas Bogotá, Colombia.
- Ávila, A., Álvarez, T. & Garzón, A. (2018). *La Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor* (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colombia.
- Baeza, B. (2015). *Física, Música y Biodanza*, Tesis de Pregrado, International Biocentric Foundation Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-cuba. Recuperado de: http://www.biodanzahoy.cl/monografias/Musica/barbara_baeza_fisica_musica_cu.pdf
- Bautista, J. (2016). *Depresión en el adulto mayor por abandono familiar*, Centro Universitario Vasco de Quiroga de Huejutla, Hidalgo
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar Social: Su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582-589.
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *La Sallista de Investigación*. 2(2), 50-63. Recuperado de: http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/384/1/p50-63_ARTICULO%20ERICK%20ERICKSON.pdf
- Carbonell, A. Aparicio, V. & Delgado, M. (2009). Involución de la condición física por el envejecimiento. *Apunts Medicina De L'esport*, 44(162), 99-101.
- Castañeda G. (2009). La Biodanza como práctica corporal en relación a la promoción de la salud. *Re- vista Educación Física y Deporte* 2009; 28(2):81-90
- Castañeda, G. (2009). La Biodanza como práctica corporal. En relación con la promoción de la salud. *Educación física y deporte*, (28), 84-86.

- Colmenares, A. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Revista Latinoamericana de Educación*, Vol. 3, No. 1, 102-115 ISSN: 2215-8421
- Correales, Y., Correales M., Delgado, L & Gonzales, L. (2018). Influencia de los factores psicosociales en la funcionalidad del adulto mayor periodo 2012 -2017, Cúcuta-Norte de Santander. [Departamento Administrativo Nacional de Estadística-DANE. \(2018\).Censo Nacional de población y vivienda. Recuperado de: https://www.dane.gov.co/](https://www.dane.gov.co/)
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), 2018. *Indicador de Envejecimiento en Colombia*. Disponible en <http://www.dane.gov.co>.
- Díaz, Darío, & Rodríguez-Carvajal, Raquel, & Blanco, Amalio, & Moreno-Jiménez, Bernardo, & Gallardo, Ismael, & Valle, Carmen, & Dierendonck, Dirk van (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3),572-577.[fecha de Consulta 26 de Febrero de 2020]. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72718337>
- Dulcey, E. (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 207-224.
- Franco, S (2010), *Efecto de la Biodanza en el tratamiento de la depresión en adultos mayores* (Tesis de Pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala, Ciudad de Guatemala, Guatemala.
- Gómez & Cabello (2012). Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España. *Nutrición hospitalaria*, 27(1), 22-30
- Gonzales, Y., Prato, L y Rodríguez, T. (2017).El envejecimiento activo a través de la danza. Tesis. Universidad de la Laguna, España.
- González & Celis, (2009), calidad de vida en la tercera edad, Universidad Católica Boliviana “San Pablo” La Paz-Bolivia

- González, J., Quintero, N., Vray, J. & Rosario, A. (2016). Adaptación y Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una Muestra de Adultos Puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana*, Vol. 3 No. 1 pp.1 – 14.
- Hernandez, M & Hernandez, D. (2018). Biodanza como practica corporal del adulto mayor sus beneficios en la actividad de la vida diaria. Guatemala, Recuperado de <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11786/>
- Sampirie, R. (2001). Metodología de la investigación. (1ra ed.). México: McGraw-Hill Education, (pp. 17)
- Illesca, M., González, I., Soto, S; Guala, V., González, L., Cabezas, M. (2019). Biodanza en adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud. *Archivos de Medicina (Col)*. Vol. 19, núm. 1, 2019 Universidad de Manizales, Colombia
- Iacub, R. (2009), Nuevas parejas en la vejez, Revista de Psicología da IMED, vol.1, n.1, p. 137-146. Recuperada de <file:///C:/Users/BRENDA/Downloads/Dialnet-NuevasParejasEnLaVejez-5154999.pdf>
- Ley Nacional de Salud Mental. (2013). promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad mental. Recuperada de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Lozano, F. 2015, “por el bienestar psicosocial y la calidad de vida: actitud de los estudiantes de instituciones educativas públicas de la ciudad de ibague frente a las problemáticas juveniles actuales”, –UNAD, Ibagué-Colombia
- Lozano, F. 2015, “por el bienestar psicosocial y la calidad de vida: actitud de los estudiantes de instituciones educativas públicas de la ciudad de ibague frente a las problemáticas juveniles actuales”, –UNAD, Ibagué-Colombia
- Maturana, M. (2009). *Biodanza un toque de distinción*. Santiago de Chile. Recuperado de <http://www.biodanzahoy.cl/index.php/monografias/biodanza-un-toque-de-distincion/>

- Mercado, W. (2015). Características del bienestar subjetivo, social y psicológico en las mujeres en calidad de desplazamiento político en Colombia. (Tesis de Pregrado). Universidad del Norte, Barranquilla.
- Merlo.E.(2015), Biodanza: abordaje terapéutico ‘Música, movimiento y emoción’,*Saccom*, Vol 21(15). Recuperado de: http://www.saccom.org.ar/actas_eccom/vol21_contenido/MERLO_CONCA_12ECCoM.pdf
- Ministerio de salud y protección social (2013). *Envejecimiento Demográfico. Colombia 1951-2020 Dinámica Demográfica y Estructuras Poblacionales*. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/>
- Ministerio de salud y protección social. Guía Metodológica para el observatorio de salud mental. Bogotá, 2017. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf> . Consultado el 14 de febrero del 2020.
- Ministerio de salud y protección social. Guía Metodológica para el observatorio de salud mental. Bogotá, (2016). Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf> . Consultado el 14 de febrero del 2020.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2007). Estudio económico y social mundial el desarrollo en un mundo que envejece.
- Organización Mundial de la Salud. (2012) Datos epidemiológicos. 10 datos sobre el envejecimiento. Recuperado el 17 de marzo de 2014.
- Portillo, L. (2002). “La educación deportiva en las personas de mayor edad”. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital - Buenos Aires.
- Prada, R (2018), Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Cúcuta-Norte de Santander.

- Quintanilla, M. (2000) Causas y consecuencias del envejecimiento; en enfermería geriátrica: cuidados integrales en el anciano. Barcelona: Mons.
- Ramírez, M. (2008). “Calidad de vida en la Tercera Edad” ¿Una población subestimada por ellos y por su entorno? (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Nacional de Cuyo, Argentina
- Resolucion 4886 (2018). Política Nacional de Salud Mental. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-4886-de-2018.pdf>
- Rodríguez, Y. R., & Quiñones Berrios, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot* , 5 (1).
- Sampieri, H., R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Sotelo. A, Rojas. S, Arenas. C, Irigoyen. C (2012). La depresión en el adulto mayor: una perspectiva clínica y epidemiológica desde el primer nivel de atención.
- Vega, E. (s.f). Salud y Bienestar Para los Adultos Mayores. Recuperado d https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/enrique_vega.pdf
- Victoria, C., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales . *Revista cubana de medicina general integral*, 16 (6), 586-592.

Apéndices

Apéndice A Información sociodemográfica.

	N. Cedula	Edad	Genero	Direccion	Barrio	Estrato
1.	37.535.514	61 años	Femenino	Calle 8 # 3-84	B. Aeropuerto	2
2.	60.284.204	66 años	Femenino	Calle 8 # 3-82	B. Aeropuerto	2
3.	37.253.576	63 años	Femenino	Calle 17 # 5-55	B. Aeropuerto	2
4.	27.704.873	77 años	Femenino	Av 2 #0-111	B. Aeropuerto	2
5.	28.004.524	68 años	Femenino	Calle 2 # 9-57	B. Panamericano	2
6.	37.249.244	68 años	Femenino	Av 9 # 6-70	B. Panamericano	2
7.	60.336.564	62 años	Femenino	Calle 5 # 2-17	B. Panamericano	2
8.	39.296.672	65 años	Femenino	Calle 7 # 3-90	B. Aeropuerto	2
9.	13.875.218	67 años	Masculino	Calle 13 # 0-25	B. Aeropuerto	2
10.	27.619.314	63 años	Femenino	Av 9 # 4-23	B. Aeropuerto	2
11.	51.560.614	62 años	Femenino	Calle 3 # 3-17	B. Aeropuerto	2
12.	27.696.540	60 años	Femenino	Calle 5 # 1-57	B. Aeropuerto	2
13.	27.584.343	65 años	Femenino	Calle 5 # 0-15	B. Aeropuerto	2
14.	37.237.184	61 años	Femenino	Av 2 # 2-47	B. Aeropuerto	2
15.	27.759.714	61 años	Femenino	Calle 7 # 3-28	B. Aeropuerto	2
16.	37.231.438	65 años	Femenino	Calle 18 # 2-57	B. Porvenir	2
17.	60.317.503	59 años	Femenino	Calle 2 # 2-73	B. Aeropuerto	2
18.	13.473.459	68 años	Masculino	Calle 16 # 5-109	B. Aeropuerto	2
19.	27.681.263	65 años	Femenino	Calle 21 # 2-68	B. Aeropuerto	2
20.	27.555.977	70 años	Femenino	Calle 2 # 2-56	B. Aeropuerto	2
21.	60.282.396	72 años	Femenino	Calle 5 # 1-06	B. Aeropuerto	2
22.	27.784.365	65 años	Femenino	Calle 2 # 3-55	B. Aeropuerto	2
23.	60.250.214	69 años	Femenino	Calle 1 # 1-65	B. Aeropuerto	2
24.	37.799.053	63 años	Femenino	Av 2 # 0-64	B. Aeropuerto	2
25.	60.331.873	62 años	Femenino	Calle 14 # 1-129	B. Aeropuerto	2
26.	37.246.981	67 años	Femenino	Av 2 # 0-90	B. Aeropuerto	2
27.	37.223.620	62 años	Femenino	Calle 7 # 3-57	B. Aeropuerto	2
28.	27.677.527	67 años	Femenino	Calle 7 # 2-80	B. Aeropuerto	2
29.	27.612.169	65 años	Femenino	Calle 3 # 3-46	B. Aeropuerto	2
30.	41.789.089	67 años	Femenino	Av 5 # 7-22	B. Aeropuerto	2
31.	1.094.351.460	64 años	Masculino	Calle 2, Av 2 y 3	B. Aeropuerto	2
32.	27.944.487	67 años	Femenino	Calle 7 # 3-19	B. Aeropuerto	2
33.	37.259.100	65 años	Femenino	Av 2 # 2-47	B. Aeropuerto	2
34.	46.640.060	67 años	Femenino	Calle 14B # 4-15	B. Toledo Plata	2
35.	60.358.732	60 años	Femenino	Av 1 # 4-06	B. Aeropuerto	2
36.	27.596.611	62 años	Femenino	Calle 3A # 2-35	B. Aeropuerto	2
37.	1.093.786.997	64 años	Masculino	Calle 3 # 3-54	B. Aeropuerto	2
38.	60.291.383	58 años	Femenino	calle 6 Av 1 y 2	B. Aeropuerto	2
39.	5.553.322	77 años	Masculino	calle 3A # 3-17	B. Aeropuerto	2
40.	60.306.394	62 años	Femenino	Calle 7 Av. 3 y 4	B. Aeropuerto	2

Apéndice B Evaluación del proceso.




PROGRAMA DE PROMOCION
" El adulto Mayor, un toque de distinción "

El presente formato permite medir el impacto psicológico y metodológico de las estrategias desarrolladas. Responda con una X la respuesta de acuerdo a la pregunta planteada.

Pregunta	Buena	Excelente	Regular	Malo
¿Cómo considera usted que ha sido la sesión del día de hoy ?				
¿ Los materiales utilizado para la sesión de hoy han sido ?				
¿ En la sesión de hoy el aprendizaje adquirido es?				
¿El nivel de gratificación, al terminar la sesión es para usted ?				
¿ La motivación adquirida para posteriores sesiones es?				

Observaciones : _____

Apéndice C Diario de campo.

PROGRAMA DE PROMOCIÓN

“El adulto mayor, un toque de distinción “

DIARIO DE CAMPO.

Actividad:

Nº:

Institución:

Fecha:

Narrativa (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad)

Análisis De La Narrativa (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)

¿Qué Expectativa traen para la sesión de hoy?

¿Qué Aprendizaje se llevan?

¿Cómo les pareció la clase de Biodanza?

Elementos Complementarios (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.

Apéndice D Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Ficha técnica escala de Bienestar psicológico

NOMBRE	Escala de Bienestar Psicológico
AUTOR	Carol Ryff
ADMINISTRACION	Individual, adultos entre los 18 y los 90 años
ADAPTACION EN COLOMBIA	Adaptada por el grupo de investigación en Desarrollo Humano GIDHUM de la Universidad de Barranquilla en su investigación <i>Características del bienestar subjetivo, social y psicológico en las mujeres en calidad de desplazamiento político en Colombia.</i> Mercado Arias, W.
CARACTERISTICAS GENERALES	Consta de 25 ítems en los que se evalúan 5 dimensiones: <i>Integración social</i> <i>Aceptación Social</i> <i>Contribución social</i> <i>Actualización social</i> <i>Coherencia social</i>
DURACION	30-35 minutos
BAREMOS	Baremos en Percentiles por rango de edad y sexo para cada escala
CALIFICACION	Se estructurado con 3 categorías: 1 (A) (Totalmente de acuerdo), 2(B) (Totalmente en desacuerdo), 3(C) (Neutro).

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Señale en qué medida está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

DE ACUERDO (A)	EN DESACUERDO (D)	NEUTRO (N)
1	2	3

	A	D	N
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad.	1	2	3
7. Me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propongo para mí mismo.	1	2	3
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3
13. Tiendo a dejarme influenciar por la gente.	1	2	3
14. Siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias a los demás.	1	2	3
19. Las exigencias de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3
21. Con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	1	2	3
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3
26. Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.	1	2	3
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3

Apéndice E Escala de bienestar social de Keyes.

Ficha técnica de Bienestar Social.

NOMBRE	Escala de Bienestar Social
AUTOR	Carol Keyes
ADMINISTRACIÓN	Individual, adultos entre los 18 y los 90 años
ADAPTACION EN COLOMBIA	Adaptada por el grupo de investigación en Desarrollo Humano GIDHUM de la Universidad de Barranquilla en su investigación <i>Características del bienestar subjetivo, social y psicológico en las mujeres en calidad de desplazamiento político en Colombia</i> . Mercado Arias, W.
CARACTERISTICAS GENERALES	Consta de 29 ítems en los que se evalúan 6 dimensiones: <i>la auto aceptación</i> <i>relaciones positivas</i> <i>autonomía</i> <i>propósito en la vida</i> <i>crecimiento personal</i> <i>dominio del entorno</i>
DURACION	20-25 minutos
BAREMOS	Baremos en Percentiles por rango de edad y sexo para cada escala
CALIFICACION	Se estructuró con 3 categorías: 1 (A) (Totalmente de acuerdo), 2(B) (Totalmente en desacuerdo), 3(C) (Neutro).

ESCALA DE BIENESTAR SOCIAL DE KEYES

Señale en qué medida está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

DE ACUERDO (A)	EN DESACUERDO (D)	NEUTRO (N)	
1	2	3	
	A	D	N
1. Para mí el progreso social es algo que no existe.	1	2	3
2. Creo que las personas sólo piensan en sí mismas.	1	2	3
3. Creo que la gente no es de fiar.	1	2	3
4. Creo que la gente me valora como persona.	1	2	3
5. La sociedad no ofrece incentivos para gente como yo.	1	2	3
6. No creo que instituciones como la justicia o el gobierno mejoren mi vida.	1	2	3
7. No entiendo lo que está pasando en el mundo.	1	2	3
8. Siento que soy una parte importante de mi comunidad.	1	2	3
9. El mundo es demasiado complejo para mí.	1	2	3
10. Si tengo algo que decir, creo que la mayoría de la gente me escucharía.	1	2	3
11. La sociedad ya no progresa.	1	2	3
12. Creo que la gente es egoísta.	1	2	3
13. No vale la pena esforzarme por intentar comprender el mundo en el que vivo.	1	2	3
14. Creo que puedo aportar algo al mundo.	1	2	3
15. Veo que la sociedad está en continuo desarrollo.	1	2	3
16. Muchas culturas son tan extrañas o diferentes que no puedo comprenderlas.	1	2	3
17. Me siento acompañado de otras personas.	1	2	3
18. Las personas no se preocupan de los problemas de otros.	1	2	3
19. No tengo nada importante que ofrecer a la sociedad.	1	2	3
20. Mis actividades diarias no aportan nada que valga la pena a la sociedad.	1	2	3
21. Creo que no se debe confiar en la gente.	1	2	3
22. No tengo ni el tiempo ni la energía para aportar algo a la sociedad.	1	2	3
23. Pienso que lo que hago es importante para la sociedad.	1	2	3
24. Hoy en día, la gente es cada vez más deshonesto.	1	2	3
25. Si tuviera algo que decir, pienso que la gente no se lo tomaría en serio.	1	2	3

Apéndice F Grupo focal.

PROGRAMA DE PROMOCIÓN

“El adulto mayor, un toque de distinción “

GRUPO FOCAL

¿Cree usted que la Biodanza potencia su papel en la sociedad, mostrando ser una persona con iniciativa, responsabilidad y eficacia? ¿Por qué?

¿Cómo cree usted que la Biodanza le ha contribuido positivamente en sus relaciones interpersonales y en la comunicación con el grupo?

¿Cómo cree Usted que las sesiones de Biodanza, han fortalecido sus relaciones sociales, permitiendo una mejor vinculación con sus compañeros de centro día? ¿De qué manera?

¿Cómo cree usted que la Biodanza le permite influir en el contexto mediante la forma de expresarse y sentirse en libertad permitiéndole proponer proyectos y metas a nivel social y familiar? ¿Por qué?

¿Cree usted que la Biodanza le ha servido para generar nuevas experiencias, promoviendo el autoconocimiento y generando lazos con relaciones llenas de armonía a nivel social y familiar?



Apéndice G Validación de expertos grupo focal.

Entrevista de Grupo Focal

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de esta entrevista de grupo focal que dará aporte a la investigación del *Programa de Promoción del Bienestar Psicosocial en el adulto mayor por medio de la Biodanza*, diseñado por las psicólogas en formación: BRENDA STHEPFANNY BAUTISTA PLATA y LAUREN JIMENA TORRADO PEREZ de la Universidad de Pamplona. La aplicación de esta entrevista de grupo focal se llevará a cabo con los adultos mayores de la asociación centro día “mis amores”, este formato servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento del programa de promoción. Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información conveniente, criterio requerido para toda investigación. A continuación sírvase de identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere pertinente, además de poder hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Nota aclaratoria: En esta ocasión el objetivo del grupo focal está dirigido a profundizar en el aporte de la Biodanza en el Bienestar Psicosocial del Adulto Mayor, a través de algunas preguntas con un respectivo ejercicio, pertinente para la observación de la categoría. Esto se realizara mediante dos encuentros uno de 60 minutos para llevar a cabo los ejercicios de las 3 primeras categorías y otro de 35 minutos, para desarrollar las 2 categorías restantes.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: JOSE RAMON GONZALEZ BAUTISTA

Instituto donde Trabaja UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Título de Pregrado: PSICOLOGO

Título de Postgrado: MG EDUCACION Institución donde lo obtuvo: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Año: 20016 Trabajos Publicados: Ninguno

Constancia de Juicio de experto:

Constancia de Juicio de experto:

Yo, JOSE RAMON GONZALEZ BAUTISTA, titular de la cédula de identidad No. 1094242988 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los estudiantes _____ para su proyecto de investigación de curso de formación investigativa. El día 29 del mes MARZO del año 2020

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: 1235

Firma: J. Ramón González B.

La Vitalidad en el bienestar psicosocial	Pertinente	No pertinente	Pertinente con cambios	Observaciones
<p>Teoría:</p> <p>Categoría (Biodanza)</p> <p>Vitalidad</p> <p>Ávila, Álvarez & Garzón (2018), refieren que la vitalidad es una de las líneas de la Biodanza donde fluyen los potenciales humanos. Este autor define la vitalidad es el ímpetu vital y la energía del individuo desarrollada bajo la iniciativa de acceso abierto expresivo, individual y grupal que intervienen directamente en el estado emocional.</p> <p>Subcategoría (Bienestar psicosocial)</p> <p>Contribución social</p> <p>Keyes, 1998 (citado en Blanco & Díaz, 2005) refieren que, se compone de cinco dimensiones y entre ellas está <i>la contribución social</i> que hace parte del bienestar social la cual se define como el sentimiento de ser útil, de que se es un miembro vital de la sociedad y que se tiene algo para ofrecer al mundo.</p> <p>Autonomía</p> <p>Ante el Bienestar Psicológico Ryff C., 1989 (Citado en Mercado, 2015) que este tiene que ver con el provecho, eficacia y aportación al bien común. una de las seis dimensiones del bienestar psicológico, que refiere que es la capacidad que posee un individuo de sostener su individualidad en contextos sociales variados, en la medida en que se apoya en sus convicciones, también llamada autodeterminación, y de esta manera tome el control y responsabilidad de su propia vida.</p>				

<p>¿Cree usted que la Biodanza potencia su papel en la sociedad, mostrando ser una persona con iniciativa, responsabilidad y eficacia? ¿Por qué?</p> <p>En las siguientes preguntas el propósito es generar un debate en que las psicólogas en formación puedan contrastar la teoría y evidenciar mediante respuestas dadas el aporte de la Biodanza al bienestar psicosocial</p>			X	<p>El lenguaje debe modificarse por uno que sea más entendible para los adultos mayores: será que ellos saben que es biodanza? No es clara la pregunta. Revisen que objetivo tiene realizarla.</p>
---	--	--	---	--

Afectividad en el Bienestar Psicosocial	Pertinente	No pertinente	Pertinente con cambios	Observaciones
<p>Teoría:</p> <p>Categoría (Biodanza)</p> <p>Afectividad</p> <p>Relacionada con el mundo emocional y sensible de la persona, tiene relación con la vinculación que se establece con el otro, con el grupo y con la comunidad. (Ávila, Álvarez & Garzón, 2018)</p> <p>Subcategoría (Bienestar psicosocial)</p> <p>relaciones positivas</p> <p>Según (Ryff & Keyes, 1995) citado por (Mercado, 2015) Es la habilidad y necesidad de entablar relaciones interpersonales sanas, que generan en el individuo confianza, apoyo, compañía y repercutan positivamente en su funcionamiento psíquico y orgánico, se tiene que la capacidad de relacionarse con otros es un componente clave del bienestar</p> <p>aceptación social</p> <p>Refiere a la presencia de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los demás, como atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad y el reconocimiento de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida, (Keyes, 1998) citado por (Blanco & Díaz, 2005)</p>				
¿Cómo cree usted que la Biodanza le ha contribuido positivamente en sus relaciones interpersonales y en la comunicación con el grupo?			X pertinente con cambios	Creo que las preguntas deben enfocarse a solo un objetivo ¿en qué le ayuda a usted venir a danzar con sus

<p>Teoría:</p> <p>Categoría (Biodanza)</p> <p>Sexualidad</p> <p>Para Ávila, Álvarez & Garzón (2018), la sexualidad es la capacidad de sentir deseo y placer. Tiene que ver con el contacto y la vinculación profunda con el otro.</p> <p>Subcategoría (Bienestar psicosocial)</p> <p>Integración Social</p> <p>(Keyes, 1998) citado por (Blanco & Díaz, 2005), Tiene que ver con la evaluación de la calidad en las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad. Las personas con alto bienestar social se sienten parte de la sociedad, cultivan el sentimiento de pertenencia y generan lazos sociales con la familia, amigos, vecinos y otros grupos sociales.</p>
--

<p>Como lo define (Keyes, 1998) citado por (Blanco & Díaz, 2005) Es la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye el involucramiento por enterarse de lo que ocurre en el mundo. La sensación de que se es capaz de comprender lo que sucede en el contexto en el que vivimos.</p>				
<p>¿Cree usted que la Biodanza le ha servido para generar nuevas experiencias, promoviendo el autoconocimiento y generando lazos con relaciones llenas de armonía a nivel social y familiar?</p>			X	<p>Muy extensa y no es clara, modificar a algo más sencillo de entender para los adultos mayores, ellos hacen estas prácticas de manera empírica, ellos no son expertos en lo técnico, tal vez si en lo práctico, sean <u>mas</u> practicas al momento de preguntar. UN LENGUAJE <u>MAS</u> ENTENDIBLE.</p>

<p>Responde teniendo en cuenta las</p>			X	<p>¿ha sentido usted que el venir</p>
<p>Es cataloga en una de las seis dimensiones del Bienestar psicológico y se define (Ryff & Singer, 1998, citado en Mercado, 2015) como la necesidad de tener metas y proyectos que les permitan dotar su vida de un cierto sentido (Ryff C, 1989). Este no sólo aparece en ausencia de dificultades, sino que puede surgir ante situaciones críticas que cuestionan la existencia</p> <p>Dominio del Entorno</p> <p>Es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables que les permitan satisfacer sus deseos y necesidades (Ryff, 1989). "Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea" (Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012)</p>				
<p>¿Cómo cree usted que la Biodanza le permite influir en el contexto mediante la forma de expresarse y sentirse en libertad permitiéndole proponer proyectos y metas a nivel social y familiar? ¿Por qué?</p>			X	<p>Están siendo muy técnicas con las preguntas y esto hará que no sean entendibles por la población, deben aterrizarlas a un lenguaje más comprensible para ellos.</p> <p>¿Qué sentimientos, emociones, pensamientos han pasado por usted cuando danza? ¿son positivos? ¿son negativos?, ¿por qué?</p>

Teoría

Categoría (Biodanza)

Trascendencia

Ávila, Álvarez & Garzón (2018) manifiesta que es la capacidad de ir más allá del propio ego para vincularse con unidades cada vez mayores y se relaciona con los lazos de armonía con el ambiente.

Subcategoría (Bienestar Psicosocial)

Crecimiento personal

Las personas con alto crecimiento personal “tienen un sentimiento de continuo desarrollo; se ven a sí mismas con potencial de crecimiento; están abiertas a nuevas experiencias; tienen la sensación de estar desarrollando su potencial; observan mejoras en sí mismos y en sus comportamientos a lo largo del tiempo; están cambiando en la dirección de lograr un mayor autoconocimiento” (Rodríguez & Quiñones Berrios, 2012).

Coherencia Social

Apéndice H Validación de expertos diario de campo.

Diario de Campo

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de este Diario de Campo que dará aporte a la investigación del *Programa de Promoción del Bienestar Psicosocial en el adulto mayor por medio de la Biodanza*, diseñado por las psicólogas en formación: BRENDA STHEPFANNY BAUTISTA PLATA y LAUREN JIMENA TORRADO PEREZ de la Universidad de Pamplona. La aplicación de este Diario de Campo se llevará a cabo con los adultos mayores de la asociación centro día “mis amores”, este formato servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento para el programa de promoción. Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información conveniente, criterio requerido para toda investigación. A continuación sírvase de identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere pertinente, además de poder hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Nota aclaratoria: En esta ocasión el objetivo del Diario de Campo está dirigido a profundizar en el aporte de la Biodanza en el Bienestar Psicosocial del Adulto Mayor, a través de algunas preguntas con un respectivo ejercicio, pertinente para la observación de la categoría. Esto se realizara mediante ocho encuentros de 50 min para llevar acabo los ejercicios del diario de campo.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: JOSE RAMON GONZALEZ BAUTISTA

Instituto donde Trabaja UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Título de Pregrado: PSICOLOGO

Título de Postgrado: MG EDUCACION Institución donde lo obtuvo: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

.....

Constancia de Juicio de experto:

Constancia de Juicio de experto:

Yo, JOSE RAMON GONZALEZ BAUTISTA, titular de la cédula de identidad No. 1094242988 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los estudiantes _____ para su proyecto de investigación de curso de formación investigativa. El día 29 del mes MARZO del año 2020

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: 1235

Firma: J. Ramón González B.

C.C 1094242988

CATEGORIAS	ITEMS	PERTINENTE	NO PERTINENTE	PERTINENTE CON CAMBIOS
1. Narrativa (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad)				
2. Análisis De La Narrativa (en este espacio se puede formular preguntas, hipótesis, conclusiones, puede contrastar teoría y práctica, plantear soluciones a problemas identificados, etc.)	¿Qué traen para el encuentro?			X, NO ES CLARO, TRAER, DE EMOCIONES SENTIMIENTOS PENSAMIENTOS }???
	¿Qué se llevan?	X		
	¿Cómo les pareció la clase de Biodanza?	X		
3. Elementos Complementarios (entrevistas, fotos, mapas, dibujos, gráficos, escritos, etc.). Este espacio corresponde al anexo de elementos importantes que al presentarlos de manera organizada se convierten en soporte esencial de la narrativa y el análisis presentados.				