



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

*(UTN)*

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**(FECYT)**

**CARRERA: PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**MODALIDAD DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

**“LA DANZATERAPIA CON MÚSICA NACIONAL COMO ESTRATEGIA PARA  
EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA CRUZ ROJA  
CANTONAL DE OTAVALO”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de** Licenciatura en Pedagogía de las Artes

**Línea de investigación:** Gestión, calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas.

**Autora:** Taimal Chandy Karen Dayana

**Director:** Msc. López Chamorro Santiago Patricio

Ibarra ,2024



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

### AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1005065816		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Taimal Chandy Karen Dayana		
DIRECCIÓN:	Calle principal Comunidad Mojanda Mirador		
EMAIL:	<a href="mailto:keltaimalc@utn.edu.ec">keltaimalc@utn.edu.ec</a>		
TELÉFONO FIJO:	0993058812	TELÉFONO MÓVIL:	0993058812


DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA DANZATERAPIA CON MÚSICA NACIONAL COMO ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA CRUZ ROJA CANTONAL DE OTAVALO"
AUTOR (ES):	Taimal Chandy Karen Dayana
FECHA: DD/MM/AAAA	08/02/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Pedagogía de las Artes
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Darwin Mafla/ MSc. Santiago López

#### 2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes de febrero de 2024

LA AUTORA:

(Firma).....  
Nombre: Taimal Chandy Karen Dayana

# **CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Ibarra, 07 de febrero de 2024

MSc. Santiago Patricio López Chamorro

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

  
(f).....  
MSc. Santiago Patricio López  
C.C.: 100210375-0

# APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

## APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité calificador del trabajo de integración curricular “LA DANZATERAPIA CON MÚSICA NACIONAL COMO ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA CRUZROJA CANTONAL DE OTAVALO” elaborado por Karen Dayana Taimal Chandy , previo a la obtención del título de Licenciatura en Pedagogía de las Artes, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f)   
Msc. Santiago Patricio López Chamorro  
C.C.: 100210375-0

(f)   
Msc. Darwin Alejandro Mafla Tobar  
C.C.: 040130684-0

## **DEDICATORIA**

Este trabajo quiero dedicar a mis padres Julio Taimal y Cecilia Chandy quienes me han apoyado durante mi carrera Universitaria, quienes me han brindado su amor y confianza.

A mis hermanos Cristian y Paul quienes me enseñaron aprendizajes que me han permitido lograr mis objetivos y a tener un amor incondicional entre los tres.

**Karen**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme la dicha de poder estudiar esta hermosa carrera y durante el camino conocer a personas maravillosas como mis amigos.

A mis padres por el apoyo a través de valores y brindarme la confianza a lo largo de mi carrera para poder alcanzar mi meta.

A mi tutor por estar siempre apoyándome positivamente en la investigación de mi trabajo.

Al Hogar de la Cruz Roja por abrirme sus puertas para la realización de mi trabajo de investigación.

**Karen**

## RESUMEN

Este trabajo se enmarca en la Danza terapia como estrategia de desarrollo emocional que beneficia la expresión corporal en los adultos mayores en esta etapa de la vida. El objetivo de la investigación fue implementar la Danza terapia con música nacional como estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo. La metodología utilizada fue la investigación cualitativa con alcance descriptivo y diseño no experimental, a través de una interpretación de su nivel de beneficios. Además, se utilizó el método inductivo, que lleva un análisis de lo particular a lo general, y se aplicó una ficha de observación a 20 adultos mayores. En sus resultados se pudo evidenciar que los capacitadores sí mantienen activos a los adultos mayores a través de actividades artísticas y también si tienen conocimientos sobre Danza terapia. Estos contribuyen a la realización de las actividades propuestas por el capacitador y animan y motivan a los adultos mayores. Además, los capacitadores consideran la Danza terapia como principal actividad donde los adultos mayores se sienten motivados y a su vez los consideran fuentes de recursos didácticos. Finalmente, la ausencia de un lugar específico para el desarrollo de actividades hace que los adultos mayores no puedan experimentar más actividades de danza que ayuden a potenciar su expresión corporal, así como sus habilidades y destrezas. Por ello, se desarrolló un taller con diferentes actividades de Danza terapia que motiven a los capacitadores y adultos mayores a expandir su creatividad e imaginación con el fin de mejorar el desarrollo emocional y el bienestar de manera integral.

**Palabras clave:** Danza terapia, desarrollo emocional, andragogía, estrategias lúdicas, procesos metodológicos, taller presencial

## ABSTRACT

This paper is characterized in dance therapy as a strategy for emotional development that benefits body expression in older adults at their stage of life. This research's objective was to implement dance therapy with national music as a strategy for emotional development in older adults at Otavalo's Red Cross. The methodology used was qualitative research with descriptive scope and non-experimental design through an interpretation of its level of benefits. In addition, the inductive method was used, which led to an analysis from the specific to the general traits, and an observation form was applied to 20 older adults. The results showed that the trainers do keep the older adults active through artistic activities and they do have knowledge about dance therapy. They contribute to the realization of the activities proposed by the trainer via encouraging and motivating the older adults. In addition, the trainers consider dance therapy as the main activity where older adults feel motivated and, in turn consider them as sources of didactic resources. Finally, the absence of a specific place for activities development means that older adults cannot experience more dance activities that help to enhance their body expression, as well as their skills and abilities. Therefore, a workshop was developed with different dance therapy activities that motivate trainers and older adults to expand their creativity and imagination in order to improve emotional development and well-being in an inclusive approach.

**Keywords:** Dance therapy, emotional development, andragogy, playful strategies, methodological processes, classroom workshop.



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
ObjetivosGeneral .....	4
Específicos .....	4
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO .....	5
1.1.Fundamentación Legal de los Adultos Mayores según el Reglamento .....	5
1.2. El bienestar integral de los adultos mayores: promoviendo la inclusión y la calidad de vida.....	8
1.3. Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano.....	9
1.4.Las emociones en los adultos mayores.....	9
1.5. Desarrollo emocional en adultos mayores .....	10
1.6. Recreación en el Adulto Mayor.....	10
1.7. Terapias artísticas creativas .....	11
1.8. Actividades lúdicas.....	12
1.9. La importancia de las actividades lúdicas .....	13
1.9.1. Beneficios en los adultos mayores.....	13
1.10. Técnicas o métodos para trabajar con adultos .....	14
1.11. Procesos metodológicos en los adultos mayores .....	14
1.12. Andragogía.....	15
1.12.1. Principios de la Andragogía .....	16
1.12.2. Aportes de la acción andragógica en los adultos mayores .....	18
1.13. La música nacional .....	18
1.13.1. Tipos de música nacional .....	19
El Danzante.....	19
El Yumbo.....	20
El Sanjuanito.....	21
El pasillo .....	21
El Pasacalle .....	22
El Albazo .....	23
Aire Típico.....	23
La Tonada .....	24
Bomba del chota.....	25
Bolero.....	25
1.14. Estrategias lúdicas de la música nacional para adultos mayores.....	26
1.15. Música nacional para adultos mayores .....	27
1.16. Danza Terapia.....	27
1.16.1. Importancia de la Danza terapia.....	29
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	33

2.1. Tipo, nivel, diseño y enfoque de la investigación .....	33
2.1.1. Tipo de investigación.....	33
2.1.2. Nivel de la investigación.....	34
2.1.3. Diseño de la investigación .....	34
2.1.1. Enfoque de la investigación.....	35
2.1.2. Población de estudio.....	35
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	36
3.1. Resultados de ficha de observación aplicada a los adultos mayores.....	36
CAPÍTULO IV: PROPUESTA .....	46
4.1. Taller de Danza terapia .....	46
REFERENCIAS .....	90
ANEXOS .....	95

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla para gestionar emociones .....	10
Tabla 2. Principios andragógicos .....	17
Tabla 3. Tipos de beneficios emocionales .....	31
Tabla 4. Matriz de consistencia.....	95
Tabla 5. Operacionalización de la variable 1 .....	97
Tabla 6. Operacionalización de la variable 2 .....	98
Tabla 7. Área curricular .....	99

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa conceptual sobre andragogía.....	16
Figura 2. Vestimenta del danzante .....	20
Figura 3. Hombres bailando danza tradicional el yumbo.....	20
Figura 4. Niños con traje típico de sanjuanito.....	21
Figura 5. Pareja con traje típico de pasillo .....	22
Figura 6. Vestimenta del pasacalle.....	22
Figura 7. Grupo bailando con vestimenta de albazo.....	23
Figura 8. Grupo de baile.....	24
Figura 9. Mujeres danzando la tonada.....	24
Figura10.Grupo en desfile con traje típico de bomba.....	25
Figura 11. Pareja bailando bolero.....	26

## *INTRODUCCIÓN*

Esta investigación se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre la danza terapia con música nacional como estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo, cuyos resultados podrán sistematizarse en una propuesta, para ser enfocado en un taller de danza terapia ya que se estaría demostrando que mediante este podemos mejorar la estabilidad emocional en los adultos mayores.

La Danza terapia se ha ido empleando desde hace muchos años, inicialmente se usó para pacientes con enfermedades mentales, al ver sus excelentes resultados se empleó con pacientes con alguna discapacidad motora, por la cual terapeutas aplicaron este tipo actividad a un grupo de pacientes y también muchos psicólogos empezaron a aplicarla para tratar el estrés las tensiones y las depresiones en jóvenes y adultos mayores (Vexenat, 2013). Este factor hace que este tipo de danza terapia tenga un papel importante en la sociedad, debido a que incrementa el nivel de percepción individual y del cuerpo, permite realizar amplios movimientos e incentiva al individuo a expresarse de mejor manera a través de la integración, los adultos mayores presentan una autoestima baja lo que ocasiona un aislamiento social, depresión e irritabilidad.

Las manifestaciones actuales cada día se alejan de la cultura musical, tal el caso de lo que sería la “música nacional”, generalización que permanentemente ha traído conflictos (Guevara, 2017). En nuestro país, el surgimiento de nuevas realidades sociales y sus correspondientes movimientos artísticos hace que en las últimas décadas seamos partícipes de una relación acelerada, el nacionalismo cultural define la nación en términos de etnicidad, lo cual siempre incluye algunos elementos descendientes de las generaciones pasadas, melodías, ritmos y armonías inspirados por la misma. También incluye el uso del folclor como base conceptual, estética e ideológica de obras programáticas y óperas.

Los profesores de danza sugieren proporcionar esta estrategia para mejorar el desarrollo emocional en los adultos mayores y brindarles los materiales necesarios para bailar en su tiempo libre, así como también en eventos importantes (Bustos Pinchulef, 2015). Ya sea diversas actividades para desarrollar un mejor trabajo en la motricidad, es posible que

no se sientan seguros para practicar o no se sientan motivados para aprender a bailar. Estos son factores y razones importantes para aplicar muchas estrategias y actividades diferentes que permitan una integración. La danza terapia es utilizada para ayudar a pacientes con problemas sociales, emocionales, físicos y del comportamiento. La terapia de baile suele ser muy agradable para los adultos mayores, no sólo por el movimiento y el placer de escuchar música, también porque les da la oportunidad de relacionarse de mejor manera con los demás favoreciéndose así la integración social (Valderrama, 2002).

La investigación propuesta busca mejorar la realización de actividades artísticas con los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo, mediante la aplicación de la teoría y los conceptos básicos de danza terapia encontrar explicaciones a situaciones de aislamiento social en lo que respecta a la falta de atención a nuestros adultos mayores. Todo ello le permitirá relacionar los contenidos a través de la música nacional contrastar diferentes conceptos de procesos metodológicos y lúdicos en la danza terapia.

En la Cruz Roja Cantonal de Otavalo que funciona desde hace 78 años, la institución inició sus actividades en favor de la población otavaleña, beneficia a 40 adultos mayores, 30 de ellos indigentes (Bonilla, 2020). Se evidencia que se realizan actividades como: manualidades con materiales reciclados, activación de memoria en atención y concentración con técnicas de pintura y clasificación de colores. Respecto a la danza terapia se realizan bailes como son: la bailoterapia con todo tipo de música y se recibe más terapias ocupacionales las cuales mantienen activos a los adultos mayores. Muchos son los casos que las actividades que realizan con ellos son más relacionadas a la pintura y las manualidades, por lo que se debería trabajar con danza-terapia con música nacional como algo fundamental, ya que a través de esta actividad se trabaja todo el cuerpo y es una forma en la que el adulto mayor ya no pasará muchas horas sentado sino en un constante movimiento por medio de la danza terapia.

Danza terapia para el adulto mayor, por medio de movimientos fortalece el espíritu, la coordinación, el equilibrio, la memoria, autoestima, la resiliencia y el juego, aporta bienestar de forma integral (Ollague, 2021). La danza es utilizada para contar historias, llevar adelante celebraciones y forjar lazos sociales dentro una comunidad.

Básicamente tanto la coreografía como los pasos se utilizan en terapia de danza para que las personas se sienten mejor.

Danza terapia con música nacional suele ser muy agradable para los adultos mayores, no sólo por el movimiento sino por el placer que provoca en ellos al escucharmúsica nacional, los lleva a su tiempo pasado donde ellos se sienten más a gusto, ademástiene la oportunidad de relacionarse de mejor manera con otras personas (Valderrama,2002). Tener una comunicación con sus compañeros de baile, les ayuda a superar sentimientos de soledad y a mejorar la autoestima.

El estudio de la danza terapia se justifica por el beneficios que proporciona al realizarla y proveerá una mejora en personas de todas las edades ya que aportará beneficios positivos dentro de los hogares de apoyo para la realización de talleres enfocado en actividades artísticas y servirá para trabajar con asilos o casas hogares en beneficio de la sociedad de tal manera que puedan mejorar la realización de movimientos artísticos en la ciudad de Otavalo y más atención hacia los adultos mayores .

La importancia de este tema tiene relevancia debido a que se manifiesta una minoría de actividades relacionadas a la danza-terapia, al momento de realizar actividades con los adultos mayores suceden en pocas ocasiones las danzas o bailes, muchas veces solo se realiza danza cuando existen programas o eventos (Saritama, 2018).Se recomienda que al momento de aplicar danza-terapia hacia los adultos mayores deben ser pasos sencillos, limitados que no los fatiguen y no les causen mareo, logrando que el adulto mayor tenga la capacidad para realizarlos. Y los resultados de esta investigación servirán para fortalecer actividades artísticas con los adultos mayoresde los asilos y albergues mediante este trabajo es motivar el interés para quienes están al frente de esto tipo de establecimientos que brindan ayuda nuestros adultos mayores.

Como fin por medio de la danza terapia es que cada persona cuando llegue a mayor se encuentre emocionalmente sano, apreciando cada momento de su vida,adaptándose al entorno y por supuesto desarrollando un enfoque relajado y optimista teniendo así un envejecimiento activo y con éxito, eso es lo que se prende que cada persona disfrute y tenga una vida llena de momentos de felicidad y por ello nos hemosplanteado para esta investigación la interrogante:

¿De qué manera se integran los contenidos de danza terapia con la música nacional como una estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo?

Uno de los principales impactos que generará y promoverá esta investigación es la presencia de la danza terapia en la educación de los adultos mayores, con estrategias lúdicas y creativas a través de talleres con música nacional que ayuden a fortalecer tanto destrezas como habilidades en su formación, ya que no existen talleres ni guías; para enseñarlos de una manera más adecuada, por lo tanto, a través de los talleres de danza-terapia les servirá de recurso para trabajar en las instituciones comunitarias, a los cuidadores o formadores que laboran en hogares de ancianos y albergues, es conveniente facilitar el acceso efectivo a tener una formación de aprendizaje motivacional que permita a los cuidadores y personas mayores tener conocimientos artísticos.

## **Objetivos**

### **General**

- Implementar la Danza terapia con la música nacional como una estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo.

### **Específicos**

- Diagnosticar los métodos y estrategias para mejorar la Danza terapia mediante la música nacional con algunas estrategias tradicionales utilizadas en las actividades a trabajar con los adultos mayores.
- Determinar la incidencia que tiene de la música nacional en el desarrollo emocional de los adultos mayores de la Cruz Roja Cantón Otavalo.
- Proponer un recurso didáctico de Danza terapia que ayuden a mejorar el desarrollo emocional y sus beneficios de los adultos mayores.

## ***CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO***

La necesidad de actividades en los adultos mayores les permite estar constantemente a través del baile. El ejercicio físico y mental y el desarrollo de nuevas habilidades en las personas mayores son tan importantes y necesarios para mejorar su salud y bienestar. Muchos adultos suelen pasar tiempo solos por falta de atención, se encuentran aislados, lo que la aleja de la sociedad, para ello es importante conversar con ellos e involucrarlos en talleres recreativos. De esta forma, se anima y motiva a las personas mayores a ser más activas y mejorar su estilo de vida. Pero si aún no conoces estos talleres y lo que pueden aportar a nuestros adultos mayores a través de la danza terapia con música nacional como estrategia de desarrollo emocional, aquí se han desarrollado temas relacionados con el tema de investigación, que contribuirán al trabajo de investigación.

### **1.1. Fundamentación Legal de los Adultos Mayores según el Reglamento**

#### **TITULO I GENERALIDADES**

Art. 1.- Objeto: El objeto de este Reglamento General es establecer los lineamientos, directrices y normas para la aplicación de la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores y para el funcionamiento, control y seguimiento del Sistema Nacional Especializado de Protección Integral de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, así como establecer los mecanismos para la prevención, atención, protección, restitución y reparación a las personas adultas mayores.

Art. 2.- Ámbito de aplicación: El presente Reglamento General será aplicable en todo el territorio nacional, respecto de las políticas públicas, planes, proyectos y programas relacionados a la garantía, cumplimiento y exigibilidad de derechos de las personas adultas mayores.

Art. 3.- Principios: La aplicación e interpretación de este Reglamento se hará con fundamentos en los principios establecidos en la Constitución de la República del Ecuador, la Ley Orgánica de Personas Adultas Mayores, la Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores y demás instrumentos internacionales de derechos humanos.



Art. 4.- Enfoques de atención: Las políticas, planes, programas y acciones desarrolladas en aplicación de la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores y este Reglamento, se planificarán, ejecutarán y evaluarán con enfoque de derechos.

En la observancia y reconocimiento de los derechos de las personas adultas mayores, se aplicarán de forma concomitante o simultánea, todos los enfoques pertinentes a la circunstancia específica, en función de los contextos urbanos - rurales.

Además, se garantizará la incorporación de las personas adultas mayores, en las actividades públicas y privadas, valorando y respetando la diversidad humana con el objetivo de convivir, contribuir y construir oportunidades reales para el ejercicio de sus derechos.

## TITULO IV SISTEMA NACIONAL ESPECIALIZADO DE PROTECCION INTEGRAL DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

### Capítulo I Derechos de las Personas Adultas Mayores.

Art. 26.- Seguimiento, monitoreo y evaluación del cumplimiento del Plan: El ente rector del Sistema Nacional Especializado de Protección Integral de los Derechos de las Personas Adultas Mayores dará seguimiento, monitoreo y evaluación a través de un modelo que permita el cumplimiento del Plan Nacional para la Protección Integral a las Personas Adultas Mayores.

Art. 27.- Mecanismos de coordinación: La autoridad rectora del Sistema Nacional Especializado de Protección Integral de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, creará los mecanismos que considere necesarios para la adecuada articulación y coordinación del Sistema.

### Capítulo II Atención de las Personas Adultas Mayores

Art. 28.- Acceso a los servicios de salud integral: El ente rector del Sistema Nacional Especializado de Protección Integral de los Derechos de las Personas Adultas Mayores coordinará con el ente rector de la salud pública, el acceso y promoción de los servicios de salud integral a través de sus establecimientos en todos sus niveles, así como la prevención de enfermedades, difusión de los servicios de atención especializada, rehabilitación, terapia, y cuidados paliativos; orientados hacia un envejecimiento activo y saludable. Se deben considerar que los servicios de salud procuren:

- a. Atención integral de salud para las personas adultas mayores, realizada por un equipo multidisciplinario que incluya la valoración geriátrica;
- b. Preservación, sostenibilidad y recuperación de su funcionalidad que garanticen la autonomía e independencia del adulto mayor, considerando el ciclo normal del envejecimiento:
- c. Fomento de buenos hábitos de mantenimiento de la salud, estilos de vida saludable y autocuidado.
- d. Acceso gratuito a programas que informan sobre alimentación para personas adultas mayores, que promuevan una alimentación sana y equilibrada, que cumpla con las necesidades nutricionales.
- e. Acceso gratuito a planes y programas de salud en establecimientos públicos y de seguridad social, que incluya medicamentos.

De la misma manera, el ente rector del Sistema Nacional Especializado de Protección Integral de los Derechos de las Personas Adultas Mayores coordinará con los gobiernos autónomos descentralizados, la atención de salud integral de las personas adultas mayores.

Art. 29.- Acceso a la Educación de las Personas Adultas Mayores: El ente rector del Sistema Nacional Especializado de Protección Integral de los Derechos de las Personas Adultas Mayores coordinará con el ente rector en educación, el acceso a la educación de las personas adultas mayores, en todos los niveles, con adaptación de mallas curriculares que faciliten su aprendizaje.

Las autoridades nacionales de educación y de educación superior, normarán el derecho a exoneraciones o cualquier otro beneficio en el pago de matrículas, pensiones y cualquier otro rubro en instituciones privadas y cofinanciadas.

Además, promoverán la incorporación de contenidos sobre el envejecimiento y respeto a los derechos de las personas adultas mayores, en todos los niveles de educación, así como generarán mecanismos para la inserción y reinserción de personas adultas mayores como becas, créditos educativos y otras formas de ayuda económica para garantizar su derecho de acceso a la educación e incorporarán el uso de las tecnologías de la información y la comunicación no verbal, entre otras, de acuerdo a sus necesidades (Moreno Garcés, 2020).

## **1.2. El bienestar integral de los adultos mayores: promoviendo la inclusión y la calidad de vida.**

El envejecimiento es un proceso que no solo afecta a las personas, sino que también se da en las poblaciones, y esto se denomina envejecimiento demográfico. Se produce por el aumento de la importancia relativa del colectivo de mayores y la disminución de la importancia porcentual de los menores, consecuencia del descenso de la natalidad.

Este proceso de cambio en el equilibrio entre generaciones se está dando en América Latina y Ecuador mucho más rápido que en los países desarrollados (Social, 2013, p.10)

Este tema amplio podría abordar una variedad de aspectos relacionados con el envejecimiento y el bienestar de esta población. Aquí hay algunas áreas clave que podrían incluirse:

*1. Salud física:* Explorar los desafíos de salud comunes que enfrentan los adultos mayores, como enfermedades crónicas, deterioro físico, manejo del dolor y promoción de estilos de vida saludables para mantener la salud y la vitalidad.

*2. Salud mental y emocional:* Analizar la importancia del bienestar emocional en la vejez, incluyendo estrategias para enfrentar la soledad, la depresión, la ansiedad y el estrés, así como fomentar la resiliencia y el bienestar psicológico.

*3. Inclusión social y participación comunitaria:* Explorar la importancia de la conexión social y la participación en la comunidad para el bienestar de los adultos mayores, incluyendo programas de envejecimiento activo, voluntariado, grupos de apoyo y oportunidades de participación cívica.

*4. Independencia y autonomía:* Discutir cómo promover la independencia y la autonomía en la vida diaria de los adultos mayores, incluyendo el acceso a servicios de atención domiciliaria, tecnología asistencial y adaptaciones ambientales para facilitar la vida independiente.

*5. Seguridad y cuidado a largo plazo:* Abordar cuestiones relacionadas con la seguridad y el cuidado a largo plazo de los adultos mayores, incluyendo la planificación del cuidado, la prevención de caídas, el acceso a servicios de atención a largo plazo y la atención centrada en la persona.

*6. Derechos y protección:* Examinar los derechos y la protección legal de los adultos mayores, incluyendo la prevención del abuso y la negligencia, la planificación patrimonial, los derechos de los pacientes y la toma de decisiones informada.

“El envejecer bien es el ideal de todos, pero una vejez positiva solamente puede ser el resultado de una vida enmarcada en los parámetros que encierra el bienestar social”(p.11), el proceso de envejecimiento difiere según el estatus social. Por ello, es necesario seguir desarrollando propuestas con alternativas y espacios que permitan mejorar las condiciones de vida a través de planes, programas y proyectos; Así lo afirma Mitra (2020), donde los adultos mayores son sujetos activos en un proceso de inclusión social con la familia y la sociedad.

### **1.3. Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano**

El hombre es ante todo un ser social. Que depende de su entorno social no sólo para su supervivencia física, sino también para su desarrollo psíquico y espiritual; Esto es lo que nos dice Muslow (2006), es decir que, para ser un ser crítico en la sociedad, el hombre debe adaptarse a su entorno para poder sobrevivir. “La herencia cultural, la que no puede concebirse sin la sociedad, proporciona a los seres humanos contenido y forma su existencia” (p.3).

La continuidad en la historia humana es una continuidad cultural basada en la interacción, es en este aspecto donde el desarrollo emocional recibe elementos del mundo exterior para constituirse a partir del propio, e incidir en el desarrollo humano. Por ello, en esta perspectiva humanista, es necesario considerar que cualquier persona desde su proceso de individuación puede llegar a ser persona y ser perfectible (Muslow, 2006, p.3.).

### **1.4. Las emociones en los adultos mayores**

En la emoción se integran respuestas motoras, cognitivas y neurofisiológicas, siendo un proceso complejo y multidimensional.

Debido a que existe una integración entre emoción y cognición, las emociones se involucran por tanto en la toma de decisiones, lo que lleva a una adecuada orientación de estas (García, 2017, p. 8), ya que las emociones son innatas ya que son de nuestras primeras etapas de vida, en las que automáticamente aparecen como un medio para poder relacionarnos con nuestro entorno.

“Hay una interacción entre la mente racional y la mente emocional, coexistiendo así a su vez el pensamiento consciente y el conocimiento impulsivo” (p.9). Este sentimiento que tenemos moldea a cada persona, ya que nuestras emociones están presentes cuando vamos a tomar una decisión, formando nuestro razonamiento adecuadamente.

## 1.5. Desarrollo emocional en adultos mayores

A cualquier edad es importante saber lo que se llama regulación emocional, es decir cómo puedes gestionar tus emociones, para canalizarlas lo mejor posible pasando por cada una de ellas. Frente a esto, Mitra (2021) precisa:

Qué gestionar, las emociones no se pueden controlar. Por eso, cualquier emoción, bien manejada, puede acabar siendo positiva, aunque parezca negativa. Por ejemplo, si estamos muy tristes porque hace mucho tiempo que no podemos ver a alguien muy querido, podemos aprender a manejar esta emoción, de modo que podamos sacar algo de la tristeza, como aprender a complacernos, a conocernos mejor, a dedicarnos tiempo, a querernos.

En general, podemos definir las emociones como algo bueno en nuestra vida y necesario, porque comunican e informan sobre el estado de ánimo de la persona, además nos ayudan a generar motivación y autoestima (Mitra, 2021).

Pasos que pueden ayudarlos a lidiar con estas emociones de la mejor manera para el tratamiento:

**Tabla 1.** Tabla para gestionar emociones

Pasos importantes	Aporte	Utilidad
<b>Apertura emocional</b>	Es importante que tengamos la apertura hacia nuestras emociones, ser conscientes de ellas, y darles atención plena.	Ser conscientes de lo que hace nos permite dar la oportunidad a nuevas cosas.
<b>Atención</b>	Debemos dedicar nuestros sentidos y recursos a nuestro estado emocional para poder darnos cuenta de cómo nos sentimos e identificar la intensidad de la emoción.	Muchas veces dejamos de lado cosas que son muy importantes para nuestra vida en la cual si somos conscientes.

<b>Aceptación</b>	Es importante no ignorar las emociones ya que quieren decirnos algo.	Es bueno aceptar las cosas y ser conscientes de lo que decimos o hacemos.
<b>Etiquetado</b>	Nos ayudará mucho ponerle nombre a la emoción que sentimos, asociarla con un color, una sensación en el cuerpo, y un grado de intensidad.	Identificar las cosas de acuerdo con nuestra manera de entender las cosas sin complicarnos.
<b>Análisis</b>	La reflexión nos ayudará a entender el significado y origen de esas emociones. Además de quienes están implicados y porqué.	Reflexionar es el rol importante que debemos cumplir, primero pensar para después actuar.
<b>Modulación</b>	Activar estrategias que nos ayuden a modular nuestras emociones. Pueden ser cognitivas, emocionales o conductuales.	Por medio de métodos basados en nuestra conducta permite mejora algunos aspectos importantes.

## 1.6. Recreación en el Adulto Mayor

El entretenimiento en la vejez es una necesidad vital para todo ser humano, que además del aprovechamiento constructivo del tiempo libre a través de diversas vivencias y múltiples actividades recreativas se manifiesta a través del arte, la pintura, el deporte, la música, el canto, la poesía, el juego, la danza, etc. Actividades que, practicadas de forma libre, voluntaria y planificada, nos proporcionan bienestar físico, mental, social y cultural (Murillo, 2003).

Sin embargo, el ocio en los adultos mayores no debe ser visto como una actividad estática, sino como una fuerza interior que moviliza valores, sentimientos, sueños, deseos, acciones, pensamientos y aficiones, pues el ocio influye en la forma de ver y vivir la vida con más alegría de vivir; Amarse más a sí mismo y relacionarse con los demás es parte fundamental de cualquier proceso de humanización y cuidado integral que todos necesitan.

La recreación comienza como una actividad inherente a la trayectoria de vida de cada persona, formando parte de un interés motivacional interno que conduce a la búsqueda de la satisfacción vital, promoviendo un desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser. Las personas mayores de 65 años, gracias a esta actividad, pueden mantenerse activas, calmar sus preocupaciones y desarrollar su potencial en la convivencia con los demás (Árraga Barrios & Sánchez Villarroel, 2007).

#### *1.6.1. Parte psicológica y social del adulto mayor*

Las herramientas psicológicas contribuyen al "desarrollo e implementación de sistemas de evaluación y programas de intervención" para abordar los problemas conductuales y psicológicos de los adultos mayores (Rodríguez Uribe & Molina Linde, 2010).

#### *1.6.2. Actividades de acuerdo con las necesidades*

- Diseñar e implementar grupos de apoyo que promuevan la calidad de vida de las personas mayores.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento que permitan a las personas mayores hacer frente a los problemas cotidianos.
- Fomentar la expresión de sentimientos hacia otros residentes.
- Formar a las personas mayores en técnicas de autocontrol emocional.
- Promover visitas voluntarias para personas mayores.
- Promover la interacción con adultos de diferentes residencias.
- Comprender la importancia de una buena distribución del tiempo.
- Incorporación a las actividades previstas por el fondo de compensación.

### **1.7. Terapias artísticas creativas**

Según Read (1998), las terapias artísticas creativas proponen que los estados internos se exterioricen o proyecten a través del arte, transformándolos en medios de promoción de la salud. A través de este tipo de actividades como el arte terapia se beneficia la salud de cada persona que las practica.

En las terapias artísticas creativas, y como marco teórico, solo se profundizará en la musicoterapia, la danza terapia y el drama terapia, ya que utilizan la expresión a través del movimiento y del cuerpo para llevar a cabo su acción terapéutica (Rodríguez, 2008). "Las terapias de arte expresivo basadas en el movimiento trabajan en silencio, para activar sensaciones, sentimientos e imágenes hacia la acción externa, utilizando una amplia gama de artes creativas. (...)"

Según Bruner (2000) "el juego proporciona un lenguaje simbólico que hace posible la comunicación, esta expresión simbólica del inconsciente solo se revela en las formas de juego" aplicar el juego como actividad promueve en gran medida la comunicación con los demás y hablar con mucha confianza sin miedo a las opiniones permite la confianza en uno mismo.

## **1.8. Actividades lúdicas**

Este tipo de actividades son necesarias en todas las etapas de la vida, especialmente para nuestros adultos mayores, ya que brindan beneficios a su vez. Fomentan la sociabilidad, activan la mente, es una gran fuente de entretenimiento y placer, mejora el positivismo y, al mismo tiempo, aumenta la capacidad física (Familiares, 2021).

Las actividades lúdicas para adultos mayores son fundamentales para promover el bienestar físico, cognitivo, emocional y social. Estas actividades son divertidas, estimulantes y pueden adaptarse a las necesidades y capacidades de cada persona. Aquí tienes algunas actividades lúdicas populares para adultos mayores:

1. Juegos de mesa: Juegos como ajedrez, damas, dominó, cartas (como el bridge o la brisca), Scrabble, y rompecabezas son excelentes para ejercitar la mente, fomentar la concentración y la memoria, y promover la interacción social.

2. Baile: Clases de baile, sesiones de baile en grupo o simplemente poner música para bailar en casa son actividades divertidas que ayudan a mantenerse activo físicamente, mejorar el equilibrio y la coordinación, y promover el bienestar emocional.

3. Artes y manualidades: Pintura, dibujo, cerámica, tejido, y otras actividades creativas son una excelente manera de expresar la creatividad, aliviar el estrés, y fomentar la concentración y la destreza manual.

4. Actividades al aire libre: Caminatas en la naturaleza, jardinería, picnics, y otras actividades al aire libre son beneficiosas para la salud física y mental, promueven la conexión con la naturaleza y ofrecen oportunidades para socializar.

5. Música y canto: Sesiones de karaoke, coros comunitarios, clases de música, y grupos de instrumentos musicales son actividades divertidas que pueden mejorar el estado de ánimo, estimular la memoria y la concentración, y fomentar la socialización.

6. Ejercicio físico suave: Clases de yoga, tai chi, ejercicios de equilibrio y flexibilidad, y programas de ejercicios suaves son excelentes para mantenerse en forma físicamente, mejorar la movilidad y prevenir lesiones.



7. Narración de cuentos: Grupos de narración de cuentos o clubes de lectura son actividades enriquecedoras que promueven la expresión verbal, la imaginación, y la socialización.

8. Juegos de memoria y atención: Juegos como "Simon dice", "Adivina el objeto", "Memorama" y otros juegos que desafíen la memoria y la atención son divertidos y beneficiosos para mantener la mente activa.

Estas son solo algunas ideas de actividades lúdicas para adultos mayores, es importante adaptar las actividades según los intereses, capacidades y preferencias de cada individuo para garantizar una experiencia satisfactoria y enriquecedora.

## **1.9. La importancia de las actividades lúdicas**

“El término lúdico se refiere a las actividades relativas al entretenimiento, diversión y juegos, realizadas por las personas en su tiempo libre” (Ruelas & García, 2016, p.3). Estos nos permiten salir de nuestras rutinas y mantenernos relajados, en los que se evita el estrés y aportan muchos beneficios a nuestro estado físico y psicológico. Según la OMS, el envejecimiento no necesariamente tiene que ir acompañado de limitaciones de movilidad y aislamiento social (p.5). En este sentido, la realización de actividades lúdicas, juegos o dinámicas explican la recreación en el adulto mayor como una acción para mejorar su calidad de vida con el fin de tener la vida tranquila que todos merecemos en nuestra última etapa de vida.

### **1.9.1. Beneficios en los adultos mayores**

Es de gran importancia realizar actividades relacionadas con las técnicas en esta etapa de la vida, pues la edad avanzada no debe ser un obstáculo para pasarla bien, sino por el contrario, se debe aprovechar al máximo porque este tipo de actividades aportan mucho a nuestro bienestar personal (Consumer, 2016, p.1). Vida hasta sus últimos días de vida.

La realización de actividades lúdicas beneficia en muchos aspectos importantes como son:

- a) Reduce los sentimientos de soledad.
- b) Incrementa la creatividad y las habilidades estéticas y artísticas con excelentes resultados.
- c) Mejora el estado de ánimo y la motivación
- d) Favorece el mantenimiento del funcionamiento psicomotor.
- e) Incrementa los niveles de autoestima.

- f) Favorece los contactos interpersonales y la integración social.
- g) Genera niveles significativamente más bajos de enfermedad y depresión.
- h) Ayuda a mantener el equilibrio, la flexibilidad y la expresividad del cuerpo.
- i) Fomenta la creatividad y la productividad en el uso del tiempo libre.
- j) Facilita la adaptación al entorno.
- k) Aumenta la percepción de competencia.

### **1.10. Técnicas o métodos para trabajar con adultos**

Para Panhofer (2005) las técnicas permiten ser un medio en la enseñanza de la danza por el movimiento, su objetivo específico es mejorar las habilidades funcionales y de comunicación a través de ejercicios de libre expresión; Es relevante precisar que “en el camino de la enseñanza de la danza a la danza terapia”, la danza terapéutica se hace visible (p.2). Por eso se considera importante porque debe integrarse en el campo educativo con el campo terapéutico para poder intervenir sobre el estrés a través de técnicas con las que la exploración e investigación del cuerpo y el movimiento ayuden al individuo a contrarrestar los efectos negativos y a las organizaciones a reducir los costes que provocan las enfermedades asociadas al estrés y el sedentarismo en personas activas.

Muchas de las condiciones asociadas al estrés que pueden afectar a una organización y sus grupos de trabajo incluyen: “ausentismo, reducción de la productividad, gastos médicos directos, sustitución de empleados o primas de seguros” (p.4). Pues bien, la danza terapéutica y la actividad física son herramientas muy útiles en el tratamiento complementario del estrés; métodos de invaluable importancia en la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables para cada persona.

### **1.11. Procesos metodológicos en los adultos mayores**

Castaña (2020) menciona que la estrategia metodológica para trabajar debe ser utilizada de forma activa y a su vez muy participativa, favoreciendo un intercambio entre quienes conforman el grupo clase desde la expresión y la percepción. Además de utilizar métodos propios para cada actividad, podemos utilizar recursos metodológicos como juegos, improvisaciones, observaciones, entre otros.

El profesor o guía explicará colectivamente, por lo que la observación por parte del alumno y la imitación del profesor por parte del alumno serán dos pilares fundamentales en la metodología aplicada; Además de la atención individual para aclarar conceptos, posiciones o movimientos que son más difíciles de asimilar, es importante repetir porque esto también servirá para sustentar la base metodológica.

Estas repeticiones se realizarán dividiendo la clase en grupos que trabajarán los ejercicios propuestos, de tal forma que, dado que no todos los alumnos participan a la vez durante la ejecución de los ejercicios, podrán observar a los demás y así reflexionar sobre cada ejercicio y hacer propias las correcciones que realicen a otros compañeros (Castaña, 2020).

## **1.12. Andragogía**

Ambrosio (2011) menciona que la andragogía como ciencia forma parte de la antropología y cuya noción es la educación de adultos, bajo ciertos principios y con características particulares resumidas en un beneficio para el adulto, así como la organización de su propio ritmo de estudio, a través de experiencias previas de autoaprendizaje del desarrollo de su vida.

El sentido humano como característica está ligado a la percepción que el adulto mayor ha adquirido a lo largo de su vida a través de los valores (p.3), por lo tanto, desde el aprendizaje del adulto, también se caracteriza por ser motivador, flexible e innovador, a través del cual se motiva el cuidado personal para mejorar la calidad de vida y el bienestar del adulto mayor con el acompañamiento de sus familias.

La andragogía es el arte y la ciencia de educar a adultos, y se diferencia de la pedagogía, que se centra en la educación de niños y adolescentes. Cuando se aplica la andragogía a adultos mayores, se consideran aspectos específicos relacionados con su experiencia de vida, necesidades, intereses y habilidades cognitivas.

Aquí hay algunas consideraciones clave para aplicar la andragogía en el contexto de adultos mayores:

**Respeto por la experiencia y conocimiento previo:** Los adultos mayores tienen una riqueza de experiencia acumulada a lo largo de sus vidas. La andragogía reconoce y valora esta experiencia previa, integrándola en el proceso de aprendizaje y permitiendo que los adultos mayores compartan sus conocimientos con otros.

**Flexibilidad en los métodos de enseñanza:** Los adultos mayores pueden tener diferentes estilos de aprendizaje y preferencias en cuanto a los métodos de enseñanza. Es importante ofrecer una variedad de enfoques, como clases presenciales, cursos en línea, talleres prácticos y actividades sociales, para adaptarse a las necesidades individuales.

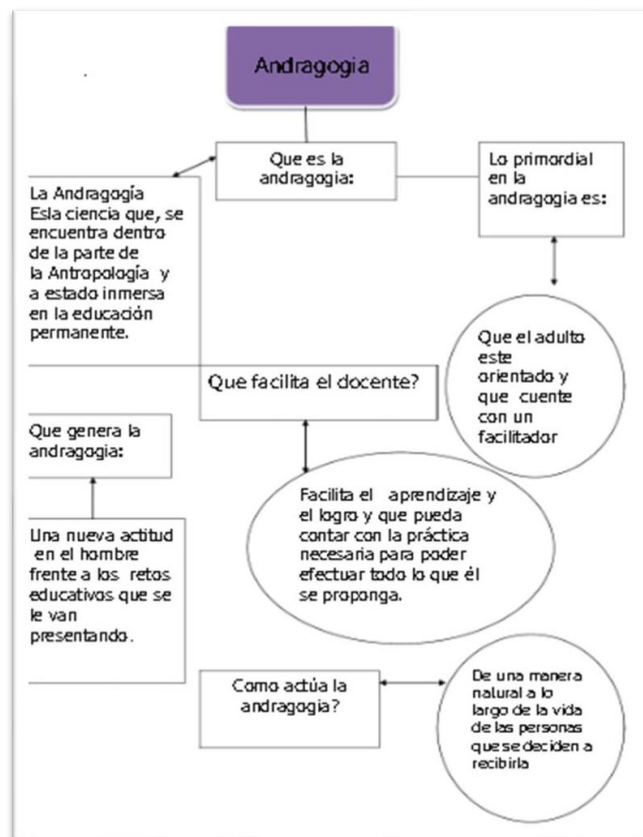
**Relevancia y aplicabilidad:** Los adultos mayores tienden a estar más motivados para aprender cuando perciben que el contenido es relevante para sus vidas diarias y tiene aplicaciones prácticas. La andragogía enfatiza la importancia de relacionar el material de aprendizaje con los intereses y desafíos específicos que enfrentan los adultos mayores en su vida cotidiana.

**Autonomía y autodirección:** Los adultos mayores valoran la autonomía y la capacidad de tomar decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje. La andragogía fomenta la autodirección, permitiendo que los adultos mayores elijan los temas que desean explorar, establezcan metas de aprendizaje personales y participen activamente en la planificación y evaluación de su progreso.

Apoyo emocional y social: La andragogía reconoce la importancia del apoyo emocional y social en el proceso de aprendizaje de adultos mayores. Facilitar oportunidades para la interacción social, el trabajo en equipo y el apoyo mutuo puede mejorar significativamente la experiencia de aprendizaje y promover un sentido de comunidad entre los adultos mayores. Al aplicar estos principios de andragogía en el diseño y la implementación de programas educativos para adultos mayores, es posible crear entornos de aprendizaje enriquecedores que fomenten el crecimiento personal, la participación activa y el bienestar general.

### 1.12.1. Principios de la Andragogía

Para Garcés (2010), la importancia de estos principios radica en que guían la forma de enseñar a los adultos.



**Figura 1.** Mapa conceptual sobre andragogía

Fuente: La figura se adaptó de un trabajo de (Valdez , 2012)

**Tabla 2.** Principios andragógicos

<b>Principios</b>	<b>Aporte</b>	<b>Utilidad</b>
<b>Participación</b>	Según el cual el “estudiante no es un mero receptor, sino que es capaz de interactuar con sus compañeros, intercambiando experiencias que ayuden a la mejor asimilación del conocimiento”.	Por medio de este principio los alumnos intercambiarán ideas favoreciendo a su conocimiento.
<b>Horizontalidad</b>	“Tiene lugar cuando el facilitador y el estudiante asumen características cualitativas similares (adultez y experiencia) pero la diferencia la ponen las características cuantitativas (diferente desarrollo de la conducta observable)”.	El docente como facilitador y el alumno como oyente comparten conocimientos donde la cual los alumnos ser evaluados de acuerdo con la manera de entender y como captan las cosas que se les imparte.
<b>Flexibilidad</b>	Es entender que los adultos, al poseer una carga educativa - formativa, llena de experiencias previas y cargas familiares o económicas, necesitan lapsos de aprendizaje acordes con sus aptitudes y destrezas	Los adultos mayores son quienes con el tiempo están llenos de experiencias previas, así como también problemas como todos para ello es importante que tengan periodos de aprendizaje de acuerdo con sus habilidades y competencias.

### **1. 12.2. Aportes de la acción andragógica en los adultos mayores**

Las necesidades de aprendizaje están determinadas en gran medida por el contexto de vida, el tiempo y el lugar, la vida cotidiana dentro de los factores sociales como los miembros de la familia, donde se ofrece el uso de una variedad de estrategias, a través de las cuales facilitan el aprendizaje; esto se puede situar privilegiando el número de participantes en los círculos, donde el animador es percibido como uno más dentro del grupo (Alcalá, 2001).

El conocimiento que cada uno tiene de sí mismo, para su aprendizaje (Márquez, 2012) consiste en una opinión o un juicio del participante acerca de su proceso de adquisición de nuevos conocimientos sobre el tema que se le enseña, Ander Egg (1999), considera que se trata de una “apreciación valorativa, supuestamente objetiva del nivel de aprendizaje que se ha adquirido” (p. 69). a su vez mejora en su totalidad en diferentes aspectos como lo social y psicológico, etc. Según la actitud de aprendizaje de cada miembro o participante (p.1).

A través de las diferentes formas de aprender, hay una que se destaca dependiendo de la situación, entre las que se encuentra el análisis de los problemas reales que enfrentan las personas mayores, este proceso se considera una fuente a ser desarrollada y mejorada por el instructor utilizando una metodología aprobada (García, 2014). La orientación del aprendizaje debe ser considerada como un proceso de interacción, con criterios de participación, entre adultos motivados por un acto educativo en el que uno de ellos orienta y facilita a los educandos, en función de sus intereses, dando así información útil posteriormente (Alcalá, 2001). Motivar durante el aprendizaje promueve el mantenimiento de la motivación en la que su aprendizaje también favorece su tiempo y mejora los resultados, y estos van encaminados a mejorar la actitud que lleve a una etapa de la vejez con una vida sana y sin complicaciones en esta importante fase de la vida de cualquier persona (Alcalá, 2001).

### **1.13. La música nacional**

La música nacional se compone de versiones urbanizadas de un conjunto de géneros musicales de origen indígena y mestizo que representan la estética musical de las élites. Dentro del grupo de música indígena existen danzas rituales asociadas a las fiestas agrícolas del calendario indígena, como el yaraví, el danzante, el yumbo y el sanjuanito. En el grupo de música mestiza está el desfile, el albazo y el aire típico, que combinan melodías y ritmos de origen indígena y europeo. De todos estos géneros, el pasillo es considerado el símbolo musical del país (Ibarra, 2011, p. 8.).

La música nacional ecuatoriana es muy diversa y refleja la rica herencia cultural del país, que incluye influencias indígenas, españolas y africanas. Algunos de los géneros y estilos más representativos de la música nacional ecuatoriana son: Pasillo: Es uno de los géneros musicales más emblemáticos de Ecuador. El pasillo es un estilo romántico y melódico que a menudo se acompaña de guitarra, piano y otros instrumentos de cuerda. Canciones como "Pasional" y "Alma en los Labios" son ejemplos clásicos de pasillos ecuatorianos.

Sanjuanito: Es un género musical alegre y festivo, originario de la región andina de Ecuador. El sanjuanito se caracteriza por sus ritmos rápidos y enérgicos, así como por el uso de instrumentos como la flauta, el tambor y la guitarra. Es común escuchar sanjuanitos durante festividades y celebraciones tradicionales en Ecuador.

Yaraví: Es un estilo musical de origen precolombino que se encuentra en las regiones andinas de Ecuador. El yaraví es un género lírico y emotivo que a menudo se interpreta acompañado de guitarras y otros instrumentos de cuerda. Sus letras suelen abordar temas como el amor, la nostalgia y la naturaleza.

Albazo: Es un género musical que se origina en las provincias costeras de Ecuador. El albazo es un estilo alegre y animado, con ritmos rápidos y letras que celebran la vida y la cultura costeña del país. Se toca comúnmente durante festivales y eventos sociales en las comunidades costeras.

Marimba: La marimba es un instrumento musical de percusión que se utiliza ampliamente en la música tradicional de la región costera de Ecuador. La música de marimba es festiva y alegre, y suele ser acompañada por bailes tradicionales como el currulao y la bomba. Estos son solo algunos ejemplos de la rica variedad de géneros y estilos musicales que componen la música nacional ecuatoriana.

Cada uno de estos estilos refleja la diversidad cultural y geográfica del país, así como la creatividad y el talento de sus músicos.

### **1.13.1. Tipos de música nacional**

#### **El Danzante**

No sólo se constituye como un ritmo musical, sino también como un baile, y más aún, como un bailarín cuya misión es bailar para atraer la buena cosecha y agradecer la anterior.

Se practica mucho en la ciudad de Pujilí, sobre todo por las representaciones que hace la danza con movimientos fluidos.



**Figura 2.** Vestimenta del danzante

Fuente: Fotografía de Taimal Karen

### **El Yumbo**

Es una de las danzas más bellas entre los indígenas del Ecuador y la más desarrollada. Su belleza radica en la musicalidad bien lograda, entre ritmo y melodía, que producen los indígenas con sus instrumentos musicales y sus danzas.

Debido al sonido que evocan sus instrumentos suele ser muy agradable ya que transmite agradables melodías al bailar.



**Figura 3.** Hombres bailando danza tradicional el yumbo

Fuente: La figura se adaptó del trabajo de (Go raymi, 2022).



## **El Sanjuanito**

Es la música indígena más popular de la sierra ecuatoriana. Particularmente conocido es el SanJuanito de la provincia de Imbabura, que se baila durante las celebraciones del Inti Raymi del solsticio de verano, también llamadas Fiestas de San Juan en honor a San Juan Bautista, el santopatrón.

Ritmo más reconocido por la mayoría de la gente y sobre todo por la ropa, es muy atractivo y querido usarlo para importantes eventos culturales de la ciudad.



**Figura 4.** Niños con traje típico de sanjuanito

Fuente: Fotografía de Taimal Karen

## **El pasillo**

Es un poema musicalizado con textos influenciados por la poesía modernista, corriente literaria que se caracteriza por la consonancia y delicadeza de sus versos, se caracteriza por el acompañamiento de guitarras y charango.

La mayoría de los pasillos son geniales para los adultos ya que muchos de ellos lo bailaban en su juventud. Y sus pasos de baile suelen ser muy básicos pero elegantes.



**Figura 5.** Pareja con traje típico de pasillo

Fuente: La figura se adaptó del trabajo de (Bailando con sabor, 2018)

### **El Pasacalle**

Género musical y baile mixto ecuatoriano que surge en el Ecuador a principios del siglo XX, género con un carácter alegre, popular y muy animado, es comparable al pasodoble español, que se ha convertido en el “Pasodoble Criollo”.



**Figura 6.** Vestimenta del pasacalle

Fuente: La figura se adaptó del trabajo de (Benalcázar & Cevallos , 2013)

## **El Albazo**

En este ritmo se cantan afectos, relatos de pena, decepción, ingratitud, en versos estructurados en cuartetos rimados. En la mayoría de los casos, es uno de los géneros musicales más representativos de los mestizos ecuatorianos. Es un ritmo bailable, un baile con texto, que debe su nombre a la costumbre de haber sido cantado y bailado al amanecer.

Por sus cantos a base de rimas o versos son poco practicados, suelen darse más en fechas determinadas, no son muy comunes, pero es una iniciativa que poner más en práctica.



**Figura 7.** Grupo bailando con vestimenta de albazo

Nota: La figura se adaptó del trabajo de (foros.ecuador.ec, 2019)

## **Aire Típico**

Es un género musical de danza con un texto muy alegre que se baila en pareja suelta. Es más conocido en la sierra ecuatoriana y su base rítmica es la de la escalada. De todos modos, el airtípico es un género musical muy practicado por los mestizos ecuatorianos, que ha tenido características musicales específicas desde principios del siglo XX.

Es común porque se baila el ritmo del sanjuanito y sobre todo es muy llamativo por su vestimenta, así como sus melodías son buenas para bailar en pareja.



**Figura 8.** Grupo de baile

Fuente: La figura se adaptó del trabajo de (Elkan, 2021)

### **La Tonada**

Es un ritmo musical y danza mestizo ecuatoriano que surge en el Ecuador, junto con casi todos los ritmos mestizos, a principios del siglo XIX, como una mezcla de ritmos indígenas tradicionales y cantos mestizos, su origen se da como una variante del yaraví, la temática de la melodía es muy amplia y variada. Podemos cantar temas quejumbrosos, picarescos, idílicos, etc.

Por sus letras musicales son muy sentimentales y a la vez les gusta bailar, pues es un ritmo muy representativo de los mestizos, les gusta mucho bailar en eventos culturales con sus familias.



**Figura 9.** Mujeres danzando la tonada

Fuente: La figura se adaptó del trabajo de (Guastar, 2020)

## **Bomba del chota**

Es música alegre, su forma de vestir es típica, característica que embellece su género con el estilo de ladanza. La bomba es originaria del Valle del Chota y contiene varios elementos como: la minga, el bautizo, la danza del bus muerto, la fiesta del ovo, etc.

Es un ritmo muy alegre, hay pasos muy sencillos para bailarlo y el tipo de ropa son llamativos en los que a la gente le gusta este género para bailar en desfiles o presentaciones.



**Figura10.** Grupo en desfile con traje típico de bomba  
Nota: La figura se adaptó del trabajo de (Guastar, 2020)

## **Bolero**

El bolero, que se puede bailar, se caracteriza por la melancolía de su letra y su característico ritmo de dos tiempos. En su primera etapa sus canciones se interpretaban en discotecas y bares, aunque más tarde se consolidó su estilo romántico y se hizo muy popular como música para el desarrollo de serenatas.



**Figura 11.** Pareja bailando bolero

Fuente: La figura se adaptó del trabajo de (Guastar, 2020)

#### **1.14. Estrategias lúdicas de la música nacional para adultos mayores**

Cuello Marzola (2015) menciona que si hablamos de Cultura tratamos de decir todas las actividades que comprende una determinada comunidad en cuanto a costumbres y tradiciones, para disfrazarse y divertirse. Esto involucra, por supuesto, cómo se relacionan entre sí, sus hábitos lingüísticos, sus dichos y sus juegos; también los diferentes alimentos, su forma de prepararlos e incluso los chistes y apodos. Pero hay un aspecto muy importante que se puede utilizar como instrumento para estimular los procesos intelectuales, y es el acercamiento que se puede hacer a otras culturas escuchando sus canciones y bailes, tratando de conocer la intención cultural y artística de sus pueblos (p.32).

Esta es entonces una de las razones para considerar el abordaje de otros grupos de personas, como una forma de resaltar el concepto de que conocer las relaciones y el trato entre las personas, incluido su entorno, siempre conlleva una enseñanza de afecto y espiritualidad ya que es posible vislumbrar su supervivencia, sus sufrimientos, las limitaciones sociales que tienen, y se produce ese sentimiento.

En las manifestaciones folklóricas también se presentan las cuatro modalidades de la música, solo que la forma de expresarse no contiene las técnicas clásicas del momento. La danza clásica en sí es la expresión artística de alguien que quiere expresarse con el cuerpo, pero a base de estudios técnicos y escuchando música clásica. Esto significa que debe haber un alto grado de originalidad y creatividad en los pasos (p.35). En la danza costumbrista o folclórica ya existen pasos y giros, por lo que se denominan danzas tradicionales. Los compositores se dejan llevar por las corrientes tradicionales de su región y basan su expresión en estos conocimientos que heredaron sus antepasados.

El juego lúdico tiene esta magia porque, a través del juego dirigido, reúne también todas las circunstancias que favorecen el despertar en los niños de la inteligencia mencionada por Howard Gardner como necesaria para las relaciones interpersonales (p.36).

### **1.15. Música nacional para adultos mayores**

La música nacional genera formas artísticas y, a su vez, que se desarrollan rápidamente y permiten la aparición de símbolos patrios dentro y fuera del país según sus propios, paisajes, idiomas, etc., aspectos más ideológicos que de una real apropiación de la identidad (Mullo Sandoval, 2009). Los gustos musicales de las personas mayores están más enfocados a los géneros nacionales ya que son recuerdos que bailaban en su juventud, especialmente pasillo y desfile, ya que al bailar realizan movimientos elegantes y lentos que son muy fáciles y adaptables al bailar, por lo que se sienten más familiarizados y disfrutan escuchando la música nacional.

El interés por seguir manteniendo viva la música nacional ha motivado que ocho adultos mayores, de un total de setenta, que asisten al centro de día “Llenos de Vida” del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) en Durán, hayan conformado la agrupación musical “Dulces Recuerdos”, a realizar sanjuanitos, pasillos, desfiles, cumbias, en eventos institucionales, comunitarios o familiares del cantón y cada uno de ellos está dispuesto a recibir cualquier tipo de invitación y seguir demostrando sus habilidades en la música y el canto (p. 1). Dar iniciativas productivas para seguir recordando sabiamente la música nacional hace que muchos más se interesen en seguir escuchándola para bailar también, porque es un ícono muy importante que nos representa como ecuatorianos.

### **1.16. Danza Terapia**

La Danza terapia es la terapia que utiliza el movimiento como proceso para favorecer la integración emocional, cognitiva y física del individuo, está dirigida a todo tipo de personas como niños y adultos con y sin discapacidad y aquellas que deseen descubrir, a través de la música y el movimiento, sus habilidades comunicativas, sus conocimientos y su interacción con su cuerpo y el entorno (Velasco de León, 2018).

Castillo y Díaz (2016) establecen que la danza terapia es el uso específico de movimientos corporales gestuales coordinados por la música como medio de comunicación no verbal, que aumenta el yo personal, libera tensiones y mejora tanto la forma como la relajación física, facilita y extiende el uso de la danza a personas con trastornos físicos, mentales o sensoriales con fines terapéuticos.

La danza terapia se enfoca en movimientos que permiten que el cuerpo se relaje, sobre todo si se acompaña de la música que amamos, esto beneficia a quienes sufren daño físico, así como daño psicológico a la memoria, estos son tratados con fines terapéuticos.

Pierre, Bassols y Bonet (2008) definen la danza terapia como un proceso de movimiento que provoca cambios favorables en la personalidad o en el modo de vida frente a los desequilibrios humanos, que surgen por determinadas situaciones por las que atraviesa el individuo, como acción terapéutica permite que las personas tengan mayor libertad, independencia, sensación de bienestar, desarrollo de capacidades expresivas, creativas y relacionales, mediante el uso del movimiento creativo y la danza en una relación terapéutica, ya que el cuerpo es un referente para comprender el mundo e intervenir en él.

Ejecutar movimientos con música nos mantiene saludables tanto interna como externamente, permite que las personas tengan mayor libertad en la que expresan lo que sienten creativamente, porque el baile es la principal fuente de estar bien (p.4).

Por su parte, la danza, según Karkou & Sanderson (2001), se basa en la relación entre mente y cuerpo, ya que el movimiento testimonia un proceso inconsciente a través de símbolos y metáforas, que reflejan aspectos de la personalidad. Según la Asociación de Terapia de Danza de Inglaterra, la terapia de baile se define como el uso psicoterapéutico del movimiento y la danza en el que la persona puede construir un proceso creativo para buscar la integración emocional, cognitiva, física y social.

Sin embargo, debido a la naturaleza del tratamiento, diferentes factores influyen en los resultados; Por ejemplo, Dosamantes (1999), en una comparación de dos experiencias laborales entre dos culturas diferentes (europea y asiática), destaca la importancia de los símbolos culturales, que necesariamente se expresan en movimiento. Por ello, se recomienda que los artes terapeutas asuman un papel de mediador entre la cosmovisión, valores y creencias de los participantes y también la propia.

Esta terapia es una de las más desarrolladas en su campo y existen muchos estudios con contenido variado (SIDA, cáncer, fibromialgia, etc.). Por ejemplo, Rainbow (2005) realizó un estudio con pacientes con cáncer y encontró un efecto beneficioso del programa en la autoestima y el sentido de control de los participantes. Un estudio con niños (Erfer & Ziv, 2006) encontró una mejora en la imagen corporal y la autoaceptación de los participantes. Los estudios de personas mayores (Konstantinidou & Harahosou, 2000) muestran aumentos significativos en la satisfacción con la vida y el auto concepto, respectivamente.



### **1.16.1. Importancia de la Danza terapia**

La Danza terapia es una técnica corporal que vincula el arte de la danza y la psicología a la atención de problemas de salud y aprendizaje en un proceso de integración psicofísica. El movimiento permite el desarrollo de la creatividad, la expresión y la sensibilidad y promueve la aceptación de uno mismo y de los demás (Acebedo, 2013). Esta terapia te permite sentir alegría, confianza y seguridad. Transforma, crea una respuesta a nuevas situaciones y da nuevas respuestas a viejas situaciones.

Se promueve la actividad del paciente, convirtiéndolo en protagonista de su propia salud (p.6). No hay límite de edad, sexo, condición social, grado de disponibilidad de movimiento o nivel de desarrollo intelectual.

Desde el punto de vista kinestésico, la danza propone la repetición, lo que convierte a esta disciplina en una herramienta de uso terapéutico, ya que la repetición de secuencias crea hábitos (p.8). Estos hábitos sin duda nos permiten organizar nuestra vida en un proyecto de desarrollo personal bien fundado y mejor organizado a la hora de tomar decisiones.

La danza terapia se aplica como herramienta en el proceso de integración social:

- Mejoran su salud mental y física.
- Obtienen herramientas para continuar y planificar sus vidas.
- Desarrollan la capacidad creativa y expresiva para mejorar su comunicación.
- Aumentan su capacidad de percepción y propio cepción.
- Ganan tono muscular y enderezamiento postural, alineando su columna.
- Amplían su capacidad respiratoria.
- Mejoran la amplitud articular, su flexibilidad y agilidad.
- Liberan el estrés y la tensión para relajarse y estar en paz.
- Tienen mayor velocidad de respuesta, mejoran su equilibrio y coordinación psicomotriz.
- Limpian su memoria celular, desde un enfoque transpersonal, logrando cambios sorprendentes.
- Estimulan su inteligencia mediante el enriquecimiento sensorial y la apertura de nuevos caminos de resolución creativa de problemas, consiguiendo una mayor lucidez mental.
- Desarrollan propios dones y cualidades.

La danza terapia se desarrolla de acuerdo con las posibilidades y ritmos de cada persona y grupo de pacientes con capacidades especiales. Trabajamos el desarrollo de la coordinación psicomotriz, la imagen corporal, la posibilidad de calmarse, el descubrimiento del ritmo, etc. La danza brinda la oportunidad de ejercitar un lenguaje expresivo que no está sujeto a la función lógica del lenguaje hablado, brindando así al paciente más alternativas de comunicación. A través de esta terapia se involucra al ser

humano como un todo (p.11). Se desarrollan formas de comunicación, procesos perceptivos, la dimensión volumétrica del propio cuerpo y del otro generan una conciencia que trasciende la individualidad. Se recomienda la práctica de esta terapia porque es un estímulo en el proceso de vinculación social, ligado a las celebraciones colectivas como indicador fundamental de la alegría o que la danza codifica elementos sociales que determinan a esta persona en una sociedad.

La danza terapia, también conocida como terapia de danza o danza movimiento terapia, es una forma de terapia creativa que utiliza el movimiento y la expresión corporal como herramientas para promover el bienestar físico, emocional y mental. En el contexto de adultos mayores, la danza terapia es especialmente importante y beneficiosa por varias razones:

1. Estimulación física: La danza involucra movimientos físicos que pueden ayudar a mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación en los adultos mayores. Estos aspectos son fundamentales para mantener la movilidad y prevenir caídas, que son preocupaciones comunes en esta población
2. Expresión emocional: La danza proporciona un medio para la expresión emocional y la liberación de tensiones. Muchos adultos mayores pueden experimentar emociones complejas relacionadas con el envejecimiento, la salud y la pérdida. La danza terapia les brinda un espacio seguro para explorar y procesar estas emociones a través del movimiento.
3. Estimulación cognitiva: La danza terapia puede promover la estimulación cognitiva al requerir la memorización de secuencias de movimiento, la coordinación de diferentes partes del cuerpo y la integración de la música y el ritmo. Estos desafíos cognitivos pueden ayudar a mantener la agudeza mental y la función cognitiva en adultos mayores.
4. Bienestar emocional y social: Participar en sesiones de danza terapia puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y promover un sentido general de bienestar emocional. Además, la danza en grupo ofrece oportunidades para la socialización y el apoyo social, lo que puede ayudar a combatir la soledad y el aislamiento social en adultos mayores.

En fin, la danza terapia ofrece una variedad de beneficios físicos, emocionales y sociales para los adultos mayores al proporcionar una forma creativa y enriquecedora de explorar y expresarse a través del movimiento. Es una herramienta valiosa en el campo de la salud y el bienestar para esta población, promoviendo un envejecimiento activo y satisfactorio.

### 1.16.2. Beneficios emocionales de hacer danza terapia con adultos mayores.

En el adulto mayor la terapia de movimiento fortalece la mente, la memoria, la coordinación, el equilibrio, la autoestima, la resiliencia y el juego, además contribuye al bienestar general, cuando trabajas en una clase exploras, compartes, memorizas y sobre todo aprendes a establecer relaciones más profundas con los demás (Didáctica, 2020, p.1)

Estimula y desarrolla la percepción corporal, el movimiento personal y auténtico, y cómo podemos acercarnos a los demás analizando las emociones que ya hemos experimentado. Nos basamos en historias o experiencias similares que se han ido adquiriendo a lo largo de la vida. A través de este se establecen conexiones manejando situaciones y aprendiendo a expresar y reflexionar sobre el movimiento, integrando lo vivido (Cruz, 2018, p. 27). A través de la danza, no solo se basa en la belleza y la poeticidad del gesto, sino que además la danza terapia es la forma más eficaz de expresar a través del movimiento cómo sentimos cuáles son nuestros miedos, ansiedades e incluso ira en el momento en que reconocemos estos sentimientos dentro de nosotros, podemos sacarlos al exterior a través de nuestro propio cuerpo, para que, una vez visualizados, podamos entenderlos y eliminarlos o modificarlos.

**Tabla 3.** Tipos de beneficios emocionales

Tipos	Aporte	Utilidad
<b>Beneficios a nivel psicofisiológico</b>	Integración y desarrollo de la imagen corporal; aprender a escuchar el propio cuerpo ya utilizarlo de forma espontánea, expresiva, creativa y productiva; mejorar la coordinación; desarrollar la propia imagen corporal; conocer y aceptar el propio cuerpo y la historia personal; promover la concentración, la relajación y la escucha del propio cuerpo; así como el mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas, como la flexibilidad, la circulación, la respiración y la estimulación sensorial (Kidáctica, 2020, p.2)	Mejora varios aspectos que te permiten ser muy activo, así como aprender a amarte y respetarte desde ti mismo y luego crear vínculos importantes con quienes te rodean.

<p><b>Beneficios a nivel cognitivo</b></p>	<p>Mejora el desarrollo cognitivo, ya que se ponen en marcha los mecanismos de imaginación, observación, atención, memoria y asimilación-comprensión.</p>	<p>Favorece el desarrollo cognitivo ya que se ponen en marcha los mecanismos de observación, atención y memoria.</p>
<p><b>Beneficios a nivel emocional y de personalidad</b></p>	<p>La danza terapia es un mecanismo por el cual exploran su interior y aumentan su confianza y autoestima, ya que se genera un espacio de seguridad, relajación, escucha y encierro. Aprende a valorar y amar su cuerpo y ayuda a aprender a gestionar mejor sus emociones. Se trabajan los límites para aprender a aceptarlos, en base a las capacidades, la autoestima, la confianza en uno mismo y en los demás, valorando el potencial del cuerpo y aceptando límites como la riqueza y la diversidad funcional.</p>	<p>Esto te permite generar más confianza a la hora de bailar, además de poder compartir tus ideas o pensamientos sin miedo a ser rechazado, valorando muchas cosas y aprendiendo a ser más con el tiempo gestionar mejor sus emociones ya que se refuerza su autoestima mediante el baile</p>
<p><b>Beneficios a nivel social</b></p>	<p>Se desarrollan habilidades de comunicación e interacción, fomentando las relaciones Interpersonales. Ayuda a perder el miedo al contacto con los demás, y a entrar en otro tipo de comunicación y escucha. Aumenta el contacto visual y las habilidades sociales.</p>	<p>Se logra la integración con los demás, mejora la comunicación con firmeza y seguridad.</p>

## ***CAPÍTULO II: METODOLOGÍA***

### **2.1. Tipo, nivel, diseño y enfoque de la investigación**

#### **2.1.1. Tipo de investigación**

El estudio desarrollado “La Danza terapia con música nacional como estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo” tiene su ciencia aplicada debido a que se emplean conocimientos sobre danza terapia a través de un taller y actividades dirigidas para los asilos o albergues de la ciudad otavaleña por medio de una investigación cualitativa.

Se trata esencialmente de lo siguiente: Para Creswell (1994) la investigación cualitativa es “un modelo en desarrollo que ocurre en un entorno natural que permite al investigador desarrollar un nivel de detalle a partir de una alta implicación en las experiencias reales “.

La investigación bibliográfica se puede definir como cualquier investigación que requiera la recopilación de información de materiales publicados, pueden incluir fuentes más tradicionales como libros, revistas, periódicos e informes, y también medios electrónicos como grabaciones de audio y video y películas, y en línea: recursos, como sitios web, blogs y bases de datos bibliográficas (Arteaga, 2022).

La investigación directa es la que se realiza en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos objeto de estudio (Grajales G., 2000).

La investigación histórica se ocupa de la experiencia pasada, describe lo que fue y representa una búsqueda crítica de la verdad que sustenta hechos pasados (Grajales G., 2000).

Según lo comentado, se puede concluir que el tipo de investigación fue aplicada a base de conocimientos sobre la danza terapia y donde se propone actividades que fortalezcan el desarrollo emocional en los adultos mayores.

### **2.1.2. Nivel de la investigación**

La investigación fue de alcance descriptivo, mismo que se emplea cuando se mideo recoge información de manera independiente de un fenómeno. Al respecto Hurtado (2002) menciona que la investigación descriptiva tiene como objetivo referir de forma precisa el evento estudiado detallando sus características y estableciendo una relación entre fenómeno e investigador sin la necesidad de formular una hipótesis (p.2)

Adicional a ello, Tamayo (2006) afirmó que la investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, caracterizándose fundamentalmente por presentarnos una interpretación correcta (p.1)

### **2.1.3. Diseño de la investigación**

La investigación fue de diseño no experimental, por lo que se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. Por ello, en este diseño lo que se buscó es conocer los beneficios de la danza terapia con música nacional en cada uno de los aspectos que abarcan el desarrollo emocional en los adultos mayores. Para ello, se ha tomado en cuenta factores como el tipo de actividades que se realizan y realizaban en el centro, el tiempo que llevan los adultos mayores ahí, y además algún tipo de enfermedad o capacidad especial que padezcan la población en estudio.

Dentro de este marco, la danza terapia con música nacional es la variable independiente ya ha ocurrido cuando el investigador hace el estudio sobre los cambios que se obtiene al momento de aplicar. Por otra parte, la variable dependiente abarca procesos metodológicos para el desarrollo emocional al momento de enseñar. De esta manera, es importante para una investigación experimental establecer la causa y el efecto de las dos variables dentro del grupo de los adultos mayores para así observar los cambios que se darán al momento de realizar actividades enfocadas a la danza terapia (pp.4).

### **2.1.1. Enfoque de la investigación**

El enfoque que se aplicó fue cuantitativo, dado que “implica la recolección de datos para que la información pueda ser cuantificada y sometida a tratamiento estadístico para sustentar o refutar “afirmaciones de conocimiento alternativo” (Creswell, 2003) y se basa en la medición numérica, en el uso de la estadística, para determinar con precisión patrones de comportamiento de una población.

Con respecto al desarrollo emocional con música nacional, esta investigación mostrará los porcentajes de cuántos adultos mayores pueden mejorar su desarrollo emocional y cuántos no; cuántos métodos o técnicas fueron útiles o incluso cuánto nivel de dificultad tenía cada una. Comenzando por el diseño de la investigación, luego para probar y posteriormente medir todo el proceso. Para finalizar, la investigación va a tener un papel activo en el que el investigador utilice modelos matemáticos como metodología de análisis de datos. El producto final mostrará estadísticas y contrastará con las opiniones que utilizan una investigación cualitativa.

### **2.1.2. Población de estudio**

La población según Jany (1996) define como “la totalidad de elemento o individuos que tiene ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia” (p.48)

Al respecto, Arias (2008) definió que la población es “un conjunto de finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio “La presente investigación se lleva a cabo en la Cruz Roja Cantonal de Otavalo, ubicada en la ciudad de Otavalo con los adultos mayores”.

## ***CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN***

### **3.1. Resultados de ficha de observación aplicada a los adultos mayores**

La ficha de observación al adulto mayor se realizó con la ayuda de los capacitadores del albergue de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo “Hogar Susana de Pinto”, quienes colaboraron acompañando a 20 adultos mayores, mientras ejercían sus actividades con normalidad de manera comprensible y coloco las respuestas en cada unade las hojas de observación. Los resultados obtenidos en las fichas de observación realizadas a adultos se presentan a continuación:

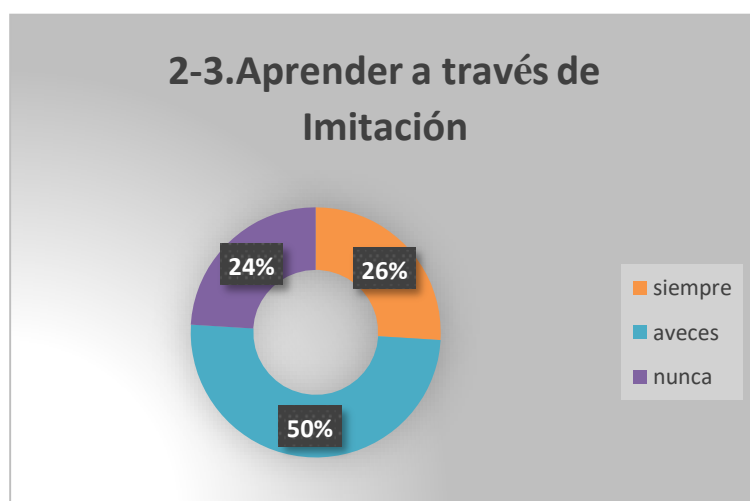


En el indicador 1 se observó si los adultos mayores se sienten motivados realizando actividades nuevas y como resultado se muestra que en la alternativa (siempre), más de la mitad de los adultos mayores que son la gran mayoría de ellos se sienten motivados al momento de hacer actividades, para ello se han tomado en cuenta actividades a través de juegos donde se puede trabajar mejor en cualquier actividad, ya que ayuda a la integración con los demás. Para Sergio (2007) “El juego en la vejez es un factor muy importante porque permite, entre otras cosas, seguir desarrollando una de las capacidades propiamente humanas que es la de imaginar”. Esto confirma la influencia de nuevas actividades que asegura que las actitudes se aprenden a través de la práctica para que puedan influir en el comportamiento y la toma de decisiones.



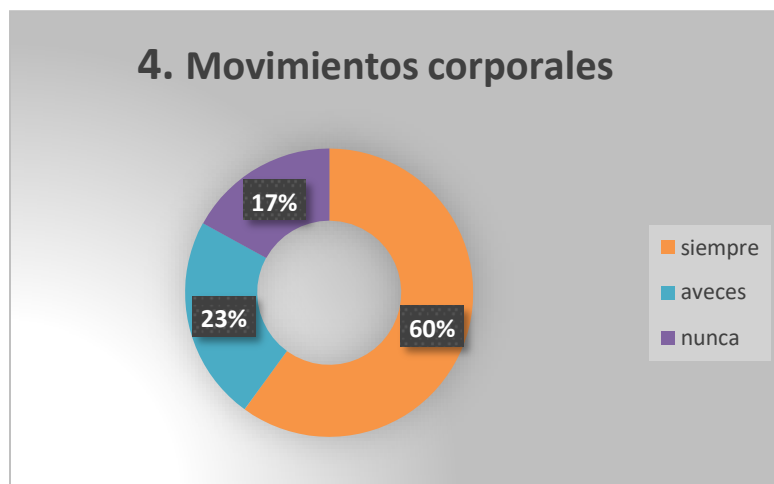
En cuanto a la danza terapia, es una alternativa en la que el individuo será capaz de expulsar todas sus emociones negativas, cada vez hay más pruebas de que el movimiento implica relaciones espaciales, puede ayudar a los individuos a aprender a leer, escribir y sobre todo a controlar sus emociones y ser cautelosos en la solución de sus problemas (Sanchi, 2013, párr.6).

Cuando los adultos mayores se sienten motivados para participar en actividades nuevas, esto puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional, cognitivo, social y personal. Fomentar esta motivación y proporcionar oportunidades para la exploración y el crecimiento personal puede ser fundamental para promover un envejecimiento saludable y satisfactorio.



Luego en los indicadores 2 y 3 se observó si les gusta aprender imitando y también si suelen imitar pasos básicos para bailar y como resultado se muestra la alternativa (a veces), la mitad de los adultos que son la mitad del total, pues los adultos mayores necesitan apoyarse en la imitación para realizar movimientos o pasos de baile. La cantidad de adultos mayores que no conocen los pasos es muy alta, solo recuerdan aproximadamente el momento en que los realizaron. Según Erazo (2012), imitar los movimientos de otras personas permite crear los propios y desarrollar así la personalidad. Al principio, la idea de acercarse a uno mismo expresando sentimientos, estados de ánimo e imitando a otra persona resulta un tanto extraña, sin embargo, al imitar a los demás y compararnos con ellos, o quizás al rechazar u oponernos a otra persona, recibimos información y alguna respuesta sobre nosotros mismos (p.32). Es muy importante tener en cuenta que para realizar un movimiento es necesario estar de acuerdo con el sentimiento que se quiere interpretar y así ayudar a la persona mayor a expresarse con facilidad.

Aprender imitando a los adultos mayores puede ser una forma poderosa y significativa de adquirir conocimientos, habilidades y valores culturales, fortalecer las relaciones intergeneracionales y promover el bienestar emocional, cognitivo y social tanto para los adultos mayores como para quienes aprenden de ellos.



Seguidamente en el indicador 4 se observó si les cuesta realizar movimientos corporales y como resultado tenemos la alternativa (siempre), muestra que más de la mitad de los adultos mayores tienen dificultad para realizar los movimientos corporales, esto se debe a su avanzada edad debido a que no se inclinan a hacerlo, consideran que siempre tienen dificultad para realizar los movimientos corporales. En cambio, los adultos mayores consideran que pocas veces es difícil bailar, para ellos es mucho mejor estar en continuo movimiento, se sienten más cómodos. La mayoría de las personas pierden rango de movimiento a medida que envejecen, esto sucede por varias razones: músculos rígidos, lesiones, dolor, artritis o falta de actividad (Zhovklyy, 2021. párr.1). Es común que los adultos mayores no sepan cuánto rango de movimiento han perdido hasta que les resulta difícil hacer cosas como caminar, bailar, vestirse o cocinar. La mejor manera de proteger su rango de movimiento es seguir moviendo su cuerpo, incluso cuando es difícil.

Al analizar los movimientos corporales en adultos mayores, es crucial evaluar una variedad de aspectos relacionados con la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la fuerza muscular y la postura para identificar áreas de mejora y diseñar programas de ejercicio y terapia específicos para mantener y mejorar la funcionalidad y la calidad de vida en esta población.



Posteriormente en los indicadores 5 y 6 se observó si participan durante la realización de actividades y también si están llenos de energía y como resultado tenemos la alternativa (siempre), la mayoría de los adultos presentan un nivel de entusiasmo al participar en nuevas actividades. Se puede ver claramente que todos los adultos sienten emoción en mayor o menor medida. Se observa que los adultos mayores experimentan niveles altos al momento de participar, lo cual es un factor clave para la aplicación de la danza terapia. Se verifica lo descrito por Ventosa (2016): la participación no es innata y se aprende practicándola, lo que redundará aún más en tratar de educarla. Para aumentar sus habilidades de comunicación, pero es un tema al que no se le suele prestar suficiente atención. Por otro lado, prácticamente nunca pueden tomar decisiones que les afecten, simplemente prefieren permanecer en la duda, es por ello que la danza terapia pretende promover la comunicación y al mismo tiempo reproducir movimientos incorporando nuestro mundo interior, percibir mejor los sentimientos corporales, ampliar el repertorio de movimientos y prestar más atención a la fusión entre estado de ánimo y movimiento. La elección del estilo de baile dependerá del estado de ánimo y la situación general del paciente, ya que diferentes estilos de baile crean diferentes estados de ánimo (Koch, 2006, párr.2).

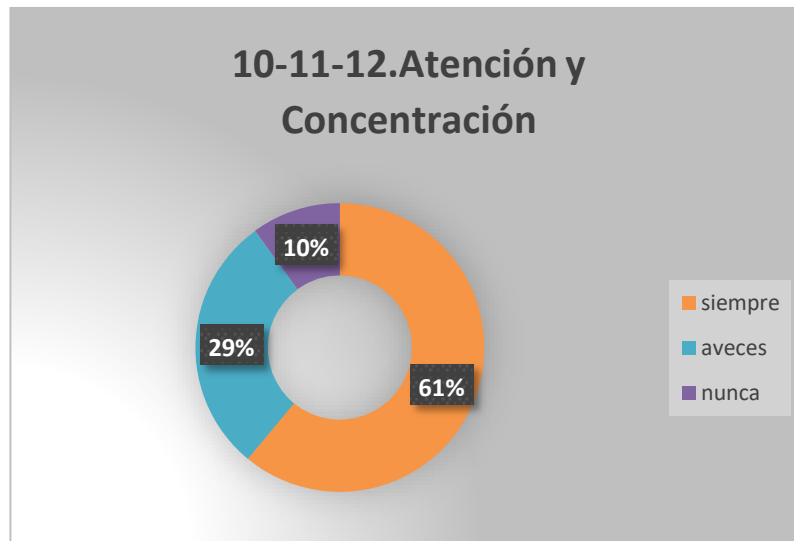


Enseguida en los indicadores 7, 8 y 9 se observó si prefieren escuchar música nacional, si les gusta el sanjuanito y pasillos, como resultado se tuvo la alternativa (siempre), gran cantidad de los adultos mayores reconocen la música nacional como una identidad cultural ya que se sienten más atraídos por sus raíces y para ello es necesario escuchar mientras hacen algo nuevo, por ejemplo, para realizar actividades artísticas (artesanías) prefieren escuchar música nacional a través de ello se sienten más familiarizados con lo que crecieron escuchando; y a la hora de bailar prefieren géneros como boleros, pasillos, pasacalles y sanjuanitos, a pesar de la amplitud de movimiento prefieren mover el cuerpo acompañados de la música que más les gusta. Para Ochoa (2018) los días que tienen que bailar los hacen felices provocando una sonrisa en la cara, lo que levanta hasta los ánimos más deprimidos y más cuando se ponen a cantar y bailar, pues para algunos de los adultos mayores las canas son no problemas porque tienen energía en su cuerpo para bailar y la edad es otro número más (párr.4).

Para los adultos mayores, escuchar música nacional puede evocar recuerdos y emociones asociadas con experiencias pasadas, promoviendo una sensación de conexión con su identidad cultural y emocional.

La música tiene el poder de influir en el estado de ánimo y las emociones. Escuchar música nacional que evoca sentimientos de alegría, nostalgia o tranquilidad puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los adultos mayores, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad, y promoviendo la relajación y el bienestar general.

En fin, escuchar música nacional es una actividad enriquecedora y beneficiosa para adultos mayores, que puede promover la conexión cultural y emocional, estimular la cognición, mejorar el bienestar emocional, fomentar la socialización y proporcionar entretenimiento y disfrute.



Entre tanto en los indicadores 10, 11 y 12 se observó si ponen atención y concentración al realizar actividades nuevas y como resultado se observa la alternativa (siempre), más de la mitad de los adultos mayores presta atención y se concentran cuando están aprendiendo algo nuevo se ve que no existe mayor diferencia entre los niveles de atención y concentración al conocer o realizar actividades nuevas. Sin embargo, los adultos mayores necesitan sentirse más cómodos en el salón de clases, ya que esto genera confianza y facilita la libre expresión. Para Montemadrid (2021), todas las personas necesitan aprender a concentrarse para ser mucho más eficaces en sus actividades del día a día. Además, una buena concentración ayuda a mejorar la memoria y ayuda a facilitar la toma de decisiones, las personas que saben concentrarse evitan más fácilmente las distracciones a su alrededor. El nivel mental es más alto y es posible retener y recordar mucho mejor cualquier información. Este nivel te ayudará a ser mucho más preciso y eficiente tanto en casa como en el trabajo (párr. 2). Antes de iniciar actividades es importante aplicar la meditación, ya que esta práctica reduce el estrés, mejora la memoria y aumenta la capacidad de concentración, para meditar hay que preparar un espacio cómodo y tranquilo.

La atención y la concentración son aspectos importantes de la función cognitiva en adultos mayores y son fundamentales para mantener un buen funcionamiento cognitivo en la vida diaria. Aquí hay algunas estrategias y actividades para mejorar la atención y la concentración en adultos mayores: Es importante recordar que la práctica regular y la paciencia son clave para mejorar la atención y la concentración en adultos mayores. Además, mantener un estilo de vida saludable que incluya una buena nutrición, ejercicio regular y suficiente descanso también puede ayudar a mantener la función cognitiva en general.



Inmediatamente en el indicador 13 se observó si se mejora las destrezas y habilidades y como resultado se obtuvo la alternativa (siempre) ,59% de los adultos mayores al realizar algo promueven estas habilidades y destrezas, ya que se considera que es muy importante tener en cuenta los factores de memoria, atención, motivación y emoción para la planificación; porque de esta manera se puede ver que si se mejora tanto como las habilidades y destrezas en los adultos mayores. Sin embargo, si bien la llegada de la edad adulta augura el declive de ciertas capacidades, también es cierto que en los últimos años el sistema de salud ha orientado sus intereses, desarrollos tecnológicos y científicos hacia la mejora de la calidad de vida de estas personas, permitiendo que este período se viva con tranquilidad, de mayor calidad y en mejores condiciones físicas y psicológicas (Leiton & Ordoñez, 2003). Los adultos mayores tienen dificultad para realizar actividades a medida que avanzan dentro de este período, así mismo la integración social y la satisfacción con la misma difieren según el estado civil. En relación con la edad, se observó que las capacidades funcionales disminuyen a medida que avanza la edad, principalmente por la aparición de diversas enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y cambios psicosociales (párr.5)

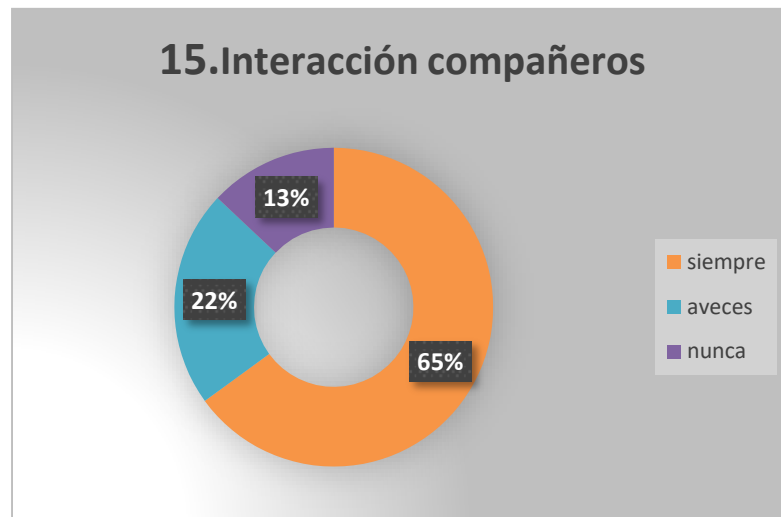
Mejorar destrezas y habilidades en adultos mayores es fundamental para promover un envejecimiento activo y saludable, para mejorar destrezas y habilidades en adultos mayores requiere una combinación de actividades físicas, cognitivas, sociales y prácticas que promuevan el crecimiento personal y el bienestar general. Es importante adaptar las actividades a los intereses, capacidades y necesidades individuales de cada persona para obtener los mejores resultados.



En el siguiente indicador 14 se observó si participan en eventos culturales y como resultado se obtuvo la alternativa (aveces), 60% de ellos que son la mayoría de los adultos mayores incluyen su tiempo para asistir y participar en eventos culturales y, en menor medida, algunos no se presentan a estos eventos por el cansancio que les provocan. Por tanto, existe una gran diferencia entre la aplicación de las diferentes actividades artísticas para la enseñanza.

Para Fernández (2004) el estilo de vida llevado a cabo durante el ciclo vital marca las pautas fundamentales, actuando como un factor condicionante del número y tipología de actividades que la persona mayor puede realizar en esta etapa (p.24). El conocimiento de los recursos que aporta la sociedad a las personas mayores se configura como una herramienta clave para promover el envejecimiento activo. Dichos conocimientos pasan a formar parte de la calidad de vida del adulto mayor al presentarse como oportunidades que se ajustan a sus necesidades, encontrando un equilibrio óptimo y saludable en lo material y emocional. Esto demuestra que los docentes carecen de considerar la preferencia de los estudiantes en cuanto a las actividades artísticas que más disfrutaban al momento de aprender.

La participación en eventos culturales es una actividad enriquecedora y gratificante para adultos mayores, ya que les brinda la oportunidad de mantenerse activos, socializar, aprender y disfrutar de experiencias significativas debido a que la participación en eventos culturales ofrece una variedad de beneficios para adultos mayores, incluida la estimulación cognitiva, el bienestar emocional, la socialización, el aprendizaje continuo, el sentido de pertenencia y la promoción de un estilo de vida activo y saludable. Fomentar y apoyar la participación en eventos culturales es importante para promover el envejecimiento activo y satisfactorio.



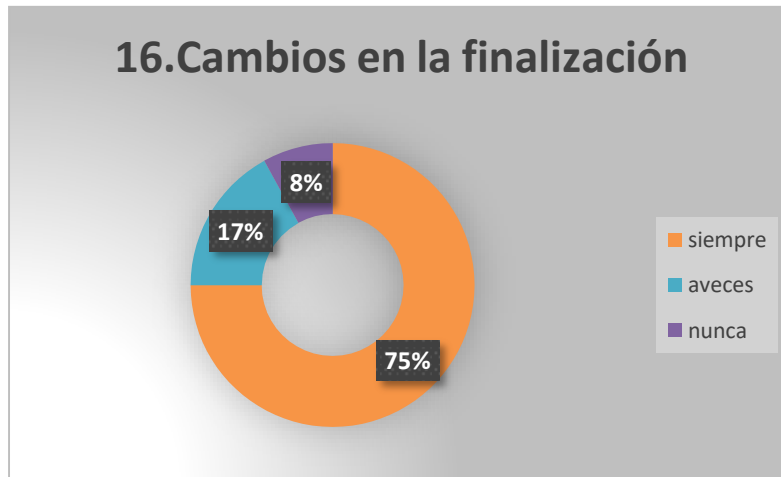
Luego en el indicador 15 se analizó si interactúan con sus compañeros y como resultado se obtuvo la alternativa (siempre), 65% de los adultos mayores tienen una interacción con los compañeros que hace que muchos se sientan mejor al principio, les cuesta si están en un entorno nuevo cuando conocen a alguien. Es por ello que Hernández (2008) afirma que participar en programas dirigidos a adultos mayores es beneficioso para ellos; cuando entre ellos hay personas de la misma edad que comparten intereses similares, realizan actividades que los entretienen y son buenas para su salud, también les dan la oportunidad de mantenerse activos dentro de la sociedad (p.3). Es importante tener en cuenta que, si tienen una visión clara de la realidad o cercana a ella, saben cuál debe ser su papel en la sociedad y cuál es realmente la función a la que han sido relegado (...) Muchos de los adultos, a pesar de su edad, siempre están dispuestos a aprender algo nuevo y cuando se trata de actividades artísticas, las realizan con más entusiasmo ya que a través de ellas pueden expresar mejor tanto sus sentimientos como sus emociones.

Al promover la interacción social en adultos mayores, es importante tener en cuenta sus preferencias individuales, respetar sus límites y necesidades, y proporcionar un entorno inclusivo y acogedor que fomente relaciones positivas y significativas.

Es importante adaptar las opciones a los intereses, habilidades y preferencias individuales de cada adulto mayor para garantizar que las actividades sean atractivas y significativas para ellos. La diversidad de oportunidades sociales contribuye a una vida más rica y plena para los adultos mayores.



## 16. Cambios en la finalización



Y por último el indicador 16 donde se observó un cambio de actitudes al finalizar algo y como resultado se obtuvo la alternativa (siempre), 75% de ellos cuando se termina algo nuevo siempre hay cambios afectivos y emocionales donde los adultos mayores manifiestan que conocer y hacer algo nuevo les provoca sensaciones que los hacen sentir bien (Castro, 2017) menciona que todo cambio nos provoca un estado de incertidumbre difícil de describir. Se puede decir que crea una mezcla de miedos e inseguridades que, si no podemos gestionarlos de forma eficaz, acabarán bloqueándonos y sumiéndonos en un auténtico caos emocional (...) Sin embargo, el cambio tiene la capacidad de modificar nuestra actitud para lograr los objetivos establecidos en situaciones donde surgen dificultades o se sufren transformaciones, por pequeñas que sean (párr.5) La esencia es tener la voluntad de querer cambiar y tener suficiente autonomía personal para hacerlo.

Un elemento fundamental muy relacionado con la actitud es la versatilidad o la capacidad de hacer cosas diferentes. Por ejemplo, una persona polivalente es aquella que, acostumbrada al trato con la gente, tiene la capacidad de proponer soluciones para cubrir necesidades y de aportar ideas al acercarse a las personas que acaba de conocer.

Los adultos mayores pueden sentir un aumento en la motivación y la autoestima al enfrentarse a nuevos desafíos y lograr metas relacionadas con la actividad. El sentido de logro y satisfacción puede impulsar su voluntad de seguir participando y comprometiéndose con la actividad a largo plazo, los adultos mayores pueden experimentar adaptaciones físicas, cognitivas y emocionales que les permiten mejorar en la actividad y sentirse más cómodos y seguros al participar en ella. Pueden desarrollar nuevas habilidades y estrategias que faciliten su participación y mejoren su desempeño. Es importante reconocer y apoyar estos cambios mientras los adultos mayores se embarcan en actividades nuevas. Brindarles el tiempo, el espacio y el apoyo necesarios para adaptarse y desarrollarse en la actividad puede ser fundamental para promover su bienestar y éxito en el proceso de aprendizaje y participación.

## CAPÍTULO IV: PROPUESTA

### 4.1. Taller de Danza terapia

El estudio desarrollado “Danza terapia con música nacional como estrategia para el desarrollo emocional en el adulto mayor de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo” se pone en práctica en un taller basado en conocimientos de danza terapia desarrollados en el marco teórico.

Este taller de danza terapia contiene actividades artísticas basadas en metodologías y técnicas de danza terapia y es útil para entrenadores a domicilio como residencias y centros de acogida y personas mayores, ya que puede ser una herramienta para comprender cómo se producen los procesos de aprendizaje, para ayudar a las personas mayores a desarrollarse socio-habilidades y habilidades emocionales

Además, muestra los factores que los formadores deben considerar primero como métodos y técnicas de aprendizaje, las emociones que se pueden trabajar a través de las diferentes actividades que se ofrecen. Para el formador es importante reflexionar sobre las actividades artísticas que se realizan a diario para lograr que las personas mayores aprendan a expresarse a través del movimiento corporal, incluyendo más actividades de danza.

**Socialización:** Participar en talleres de danza terapia brinda a los adultos mayores la oportunidad de conectarse con otras personas de su edad en un entorno socialmente estimulante y de apoyo. La interacción social puede ayudar a combatir la soledad y el aislamiento, así como a fomentar un sentido de comunidad y pertenencia. **Autoexpresión y creatividad:** La danza terapéutica permite a los adultos mayores expresarse de manera creativa a través del movimiento, lo que puede aumentar su autoestima y confianza en sí mismos. Les brinda la libertad de explorar y experimentar con su cuerpo de una manera no verbal y creativa.

En resumen, los talleres de danza terapia para adultos mayores son importantes porque promueven el bienestar físico, emocional y cognitivo, fomentan la socialización y la autoexpresión, y proporcionan una forma divertida y enriquecedora de mantenerse activo y saludable a medida que envejecen.

# Taller de Danzaterapia para Adultos Mayores



**AUTORA:KAREN TAIMAL**

## Índice

Introducción .....	3
Actividades que ayudan en la realización correcta de Danzaterapia.....	4
1. la imitación.....	5
2. la improvisación .....	7
3. la creación .....	9
4. la evocación.....	10
Ejercicios para calentamiento.....	11
Dia 1 Gimnasia.....	12
Dia 2 Baile.....	13
Dia 3 Salir de paseo.....	14
Dia 4 Contar historia .....	15
Dia 5 Ver video.....	16
Taller de Danzaterapia con música nacional para adultos mayores .....	17
Importancia.....	18
Taller N°1 El danzante.....	19
Taller N°2 El Yumbo.....	21
Taller N°3 El Sanjuanito.....	23
Taller N°4 El Pasillo.....	25
Taller N°5 El Pasacalle.....	27
Taller N°6 El Albazo.....	29
Taller N°7 El Aire típico .....	31
Taller N°8 La Tonada.....	33
Taller N°9 La Bomba del Chota.....	35
Taller N°10 El Bolero.....	37
Glosario de términos.....	39
Impacto.....	40



## **Introducción**

La Danzaterapia estimula la percepción corporal, es una forma de terapia expresiva que utiliza el movimiento y la danza como medio de expresión y comunicación para mejorar el bienestar emocional, físico y social de las personas. Uno de los aspectos importantes de la danzaterapia es que estimula la percepción corporal, es decir, la conciencia y comprensión del propio cuerpo y de cómo se relaciona con el espacio y con los demás.

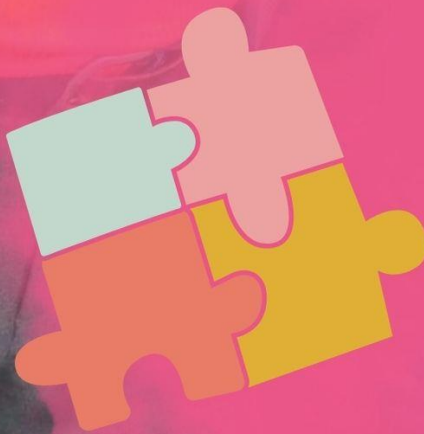
La Danzaterapia con música nacional suele ser muy agradable para los adultos mayores, no solo por el movimiento sino también por el placer que les da escuchar música nacional, puede evocar recuerdos, emociones y experiencias compartidas relacionadas con la identidad cultural y la historia de un país o región específica, se refiere al uso de música tradicional, folclórica o popular de una determinada región o país durante las sesiones de danzaterapia. Esta práctica tiene como objetivo aprovechar la familiaridad, la conexión cultural y emocional que la música nacional puede tener para las personas que participan en la terapia.

Es también que se han desarrollado diferentes actividades experimentales en beneficio o aprovechamiento de la Danzaterapia a través de un taller que permite a los formadores aplicar estas actividades en las clases a las que estamos acostumbrados; Es más necesario que se tome en consideración la aplicación de la Danzaterapia para moldear aún más nuestra cultura a través de la Danzaterapia con música nacional, que no solo beneficia al formador, sino también a los adultos que son los principales beneficiados porque las actividades salen de la cotidianidad, vida y poder se expresa más a través de dos movimientos corporales, permitirá que el conocimiento sea más significativo.





**ACTIVIDADES QUE  
AYUDAN EN LA  
REALIZACIÓN  
CORRECTA DE  
DANZATERAPIA**





## **1. La imitación**

Aprendemos imitando desde nuestra más tierna infancia porque una de nuestras mejores formas es desde la Danza para buscar emociones a través de la imitación.

Se propone una serie de movimientos que hay que imitar desde gustos o donde estemos más cómodos para aprender algo que tenga que ver con los movimientos corporales en nuestras casas, y luego dejar fluir las sensaciones que estos movimientos nos dejan en nuestro cuerpo.

Al imitar a los demás y compararnos con ellos, o quizás al rechazar u oponernos a otra persona, recibimos información y algunos comentarios sobre nosotros mismos.

### **Juego" Sigue al Líder" antes de empezar con la actividad**

#### **Pasos:**

- 1.-El líder realiza movimientos simples de baile que los participantes deben imitar.
- 2.- Pueden ser movimientos de brazos, pasos de baile básicos o gestos corporales.
- 3.- El líder cambia regularmente para que todos tengan la oportunidad de liderar y seguir.



<https://bit.ly/30Bnrid>

**Link de audio**



**5**

Esta técnica permite al individuo imitar los movimientos de otras personas para crear movimientos propios del adulto mayor .

### Objetivo:

- Estimular la personalidad del adulto mayor

### Procedimiento:

- Dentro del aula o en el patio, después de realizar el calentamiento previo, los adultos imitarán los movimientos que el guía realiza al ritmo de la música, de la misma manera se proyectará varios videos musicales en las cuales los personajes realizan coreografías que no sean muy complicados para que los adultos mayores puedan imitar.

Se finalizará esta técnica con ejercicios de respiración y relajación.

### Materiales:

- Parlante
- Lapto
- Proyector



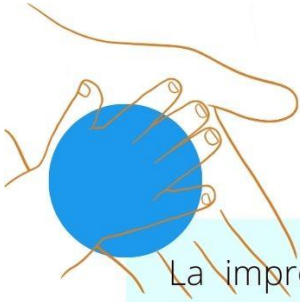
### Tiempo de ejecución:

- 45 minutos



6





## 2. La improvisación

La improvisación en la danza devuelve al bailarín su identidad humana y le permite desarrollar su poder creativo, pues en sí cuestiona patrones de comunicación, expresión y relación con el entorno y el mundo.

En la improvisación no hay movimientos planificados, porque con ella se decide cómo utilizar el cuerpo, el espacio, el tiempo, la fuerza y el ritmo. Con la improvisación no se realiza ningún movimiento para lograr un estado definido, la persona que baila puede expresar sus sentimientos, vivencias e ideas a través del movimiento.

Los adultos van a improvisar y para ello se les hará participar a través de un juego sencillo.

### El juego "palabras inspiradoras" antes de empezar con la actividad

#### Pasos

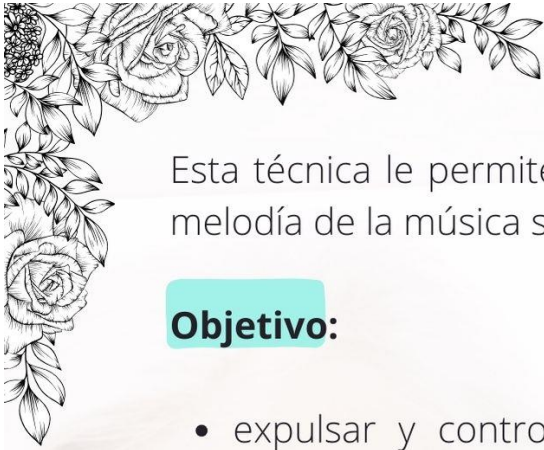
1. Se eligen palabras o frases al azar.
2. los participantes deben improvisar movimientos de baile que evocan esas palabras o conceptos.



<https://bit.ly/3ur0EPo>  
Link del audio



7



Esta técnica le permite al niño dejarse llevar por el ritmo y la melodía de la música sin que el lo haya planeado.

### Objetivo:

- expulsar y controlar los impulsos negativos del adulto mayor.



### Procedimiento:

- dentro del aula y en el patio, se realiza los ejercicios de calentamiento, expresión corporal y ejercicios de respiración. Los adultos mayores elegirán la canción que ellos quieren bailar y frente al espejo ellos comenzarán a realizar movimientos que ellos deseen, de esta manera dejando que por si solos realicen movimientos coordinados.

### Materiales:

- Parlante
- Espejo.

### Tiempo de ejecución:

- 20 minutos.



8



### **3. La creación**

La creación es vista como ,la asimilación constructiva de elementos preexistentes en nuevas síntesis, nuevas normas o formas de comportamiento artístico, buscando satisfacer deseos estéticos.

A si mismo es la formulación del artista de una realidad subjetiva objetivada, que expresa el sentimiento humano.

Con la creación se debe encontrar un equilibrio entre ambos extremos. Aquí se combina lo aprendido durante la técnica de baile y la improvisación, es decir, aprender a controlar el propios movimientos y expresar sus propios sentimientos

Los adultos mayores van a crear a través de sus gustos o pasiones por la música nacional.

#### **Materiales:**

Parlante

#### **Proceso:**

- Escoger el ritmo
- Trabajar en parejas
- Escuchar el origen del ritmo.
- Aprender ejercicios de calentamiento.
- Aprender 5 pasos básicos del ritmo.
- Crear una pequeña coreografía.

#### **Juego para ser más creativos**




<https://bit.ly/48290uA>

Existe un guía quien recoger a todos sus pasajeros le seguirán e imitaran lo que hace el guía todos los movimientos, lo que hacen los guías en el baile: mover una pierna, agacharse, soltar las manos hacia arriba...Cuando el último guía decide que el transporte debe cambiar de dirección, debe aplaudir y luego todos deben girar y hacer lo que quiere el nuevo guía.

9

## **4. La evocación**



Evocar situaciones y recuerdos es una regresión a través de la cual se pueden trabajar conflictos emocionales y situaciones no resueltas pero también pueden ser una forma poderosa y significativa de conectarse con la música, el movimiento y las experiencias personales.

Lo importante es cerrar círculos y motivar la expresión de las emociones que se reprimen.

Los adultos van a trabajar los aspectos emocionales a través de un juego.



### **Materiales:**

Parlante

### **Juego " Bailar con recuerdos " para entretenerse y recordar momentos**

#### **Pasos**

1.-Se invita a los participantes a cerrar los ojos y recordar un momento significativo de su vida mientras escuchan una canción.

2.- Luego, deben expresar esos recuerdos a través de movimientos .



<https://bit.ly/49sojh1>

**Link del audio**



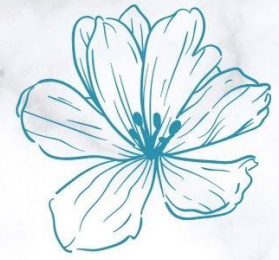
**10**



# **Ejercicios para Calentamiento**

11

## Día 1 Lunes Gimnasia



### OBJETIVO:



- Realizar movimientos de articulaciones y estiramientos musculares.
- [Link de audio:https://bit.ly/4833FmB](https://bit.ly/4833FmB)

### DESTREZAS:

- Flexibilidad
- Coordinación
- Equilibrio



### DESARROLLO:



- Movimiento de articulaciones( cuello ,brazos ,hombros , cintura ,tobillo rodilla,)5 movimientos para cada parte.
- Estiramientos musculares
- movimientos de brazos y piernas durante 20 segundos
- mover piernas con apoyo de un objeto.

Actividades de técnicas de relajación muscular y respiración.

**Tiempo:** 10 minutos

**Recursos:** Silla

**12**

## Día 2 Martes Baile



### OBJETIVO:



- Realizar movimientos corporales con todo tipo de música.
- Link de audio:<https://bit.ly/3OujelA>

### DESTREZAS:

- Resistencia
- Equilibrio
- Flexibilidad
- Interacción social



### DESARROLLO:

- Se empezará a caminar por todo el espacio durante 2 minutos
- Se bailara ritmos alegres donde se mueva todas las partes del cuerpo



**Tiempo:** 10 minutos

**Recursos:** Parlante

13

## Día 3 Miércoles Salir de paseo

### OBJETIVO:



- Visitar un lugar turístico de la ciudad
- [Link de audio:https://bit.ly/49spAoj](https://bit.ly/49spAoj)

### DESTREZAS:

- Movilidad
- Fuerza muscular
- Flexibilidad
- Adaptación



### DESARROLLO:

- Seleccionar lugares de una cultura
- Visitar la plaza de ponchos
- Observar la vestimenta de los indígenas
- Aprender más sobre la cultura otavaleña

**Tiempo:** 40 minutos

**Recursos:** Dinero

14



## Día 4 Jueves Contar historias

### OBJETIVO:



- Promover la comprensión lectora
- Link de audio:<https://bit.ly/3wenJ8i>

### DESTREZAS:

- Atención
- Concentración
- Memoria



### DESARROLLO:

- Escuchar relatos sobre la danza
- Dialogar acerca de cosas que relacionan con aquellos relatos
- Preguntar y responder sobre el tema



**Tiempo:** 40 minutos

**Recursos:** Libro

**15**

## Día 5 Viernes Ver Video



### OBJETIVO:



- Observar videos cortos sobre las danzas ecuatorianas
- Link de audio:<https://bit.ly/3SsYwOZ>

### DESTREZAS:

- Atención
- Percepción visual
- Memoria
- Comunicación
- Estimulación cultural y creativa



### DESARROLLO:

- Dialogar sobre lo que aprendieron
- Dar ideas para realizar danzas
- Ser parte de un grupo de danza



**Tiempo:** 10 minutos

**Recursos:** Videos

**16**



**Taller de  
Danzaterapia con  
Musica Nacional para  
Adultos Mayores**

17

## Taller de Danzaterapia

Los talleres permiten a las personas mejorar su nivel educativo y de atención, habilidades interpersonales, promover la motivación, el pensamiento crítico y la madurez. En el caso de talleres para adultos mayores, asilos y casas de apoyo, la realización de talleres permite desarrollar un apoyo viable y dinámico para ellos.



## Importancia

Esta iniciativa es una de tantas que han logrado un cambio en la sociedad al integrar a los adultos mayores a círculos de actividad. Los mayores se sienten importantes y abiertos a nuevas actividades y a conocer gente con los mismos gustos, tienen resultados y beneficios muy similares tanto para los adultos mayores como para sus propias familias.

A

B

?

C



18

## Taller N °1: El danzante



Es visto y escuchado en “la salida de los Danzantes” en las festividades de Corpus Christi y Fiestas de Santos Reyes.



**Objetivo:** Incentivar a los adultos mayores a demostrar habilidades y capacidades coordinando cada movimiento y pasos para representar la danza.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet

**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo danzante y los beneficios que provoca en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo ?
- ¿Que tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?



## Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



## Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, danzante de mi tierra del grupo Ñanda Mañachi

**Observación final o avances:** Participación activa-interés de los adultos adultos mayores.



## Música

- Ritmo danzante.
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link del audio:  
<https://bit.ly/485ZWor>

## Taller N °2: El Yumbo



Ritmo y danza de origen prehispánico, su significado es: “bailarina disfrazada que baila en fiestas” y su referencia está en la amazonía ecuatoriana.

**Objetivo:** Identificar las habilidades del adulto mayor a través de la danza para fortalecer su expresión corporal.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

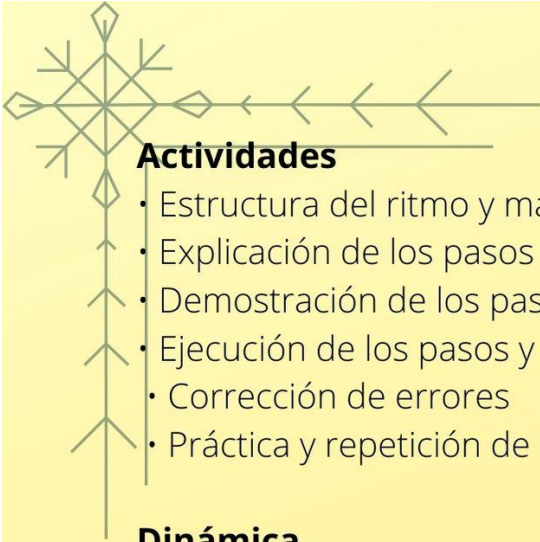
**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet

**Desarrollo del Taller:**

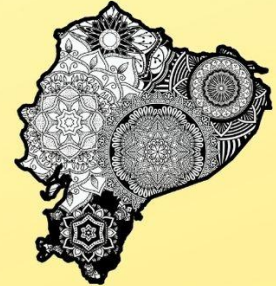
- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo Yumbo y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo ?
- ¿Que tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?





### Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



### Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, los corazones del grupo vientos andinos.

**Observación final o avances:** Interés por parte de los adultos mayores.



### Música

- Ritmo el Yumbo
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



**Link de audio:**  
<https://bit.ly/3w7aBSB>



22







## Taller N °3: El Sanjuanito

Sanjuanito es un género musical indígena ecuatoriano de música andina. Muy popular a principios del siglo XX, es un género originario de la provincia de Imbabura.

Es muy común apreciar en las fiestas de cada ciudad comparsas, que bailan al ritmo de estos alegres Sanjuanitos por las diversas calle.



**Objetivo:** Crear placer en el ejercicio de la danza del Sanjuanito y otras expresiones desarrolladas a partir del lenguaje corporal.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet

**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia como sanjuanito y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo?
- ¿Qué tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?



23

## Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



## Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, yuyashpa

**Observación final o avances:** cooperación activa de los adultos mayores.



## Música

- Ritmo el Sanjuanito
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link de audio:  
<https://bit.ly/3w7aVRj>

## Taller N°4: El pasillo



El Pasillo ecuatoriano es un género musical particular, un sistema rítmico de canto y poesía; es una expresión viva, actual, dinámica y en constante innovación.

**Objetivo:** Consolidar personalidad y expresión con una identificación emocional y afectiva con la danza tradicional de Imbabura.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet



**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo pasillo y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo?
- ¿Qué tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?

25

## Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



## Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, pasillo de salón "NOCHES DE NIZA" .

**Observación final o avances:** contribución activa de los adultos mayores.

### Música

- Ritmo el Pasillo.
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link de audio:  
<https://bit.ly/3udQlyc>



26

## Taller N °5: El pasacalle



Se caracteriza por un bajo obstinado a tres tiempos de cuatro u ocho compases, que se repite constantemente en variaciones, con un movimiento muy animado pero marcado.



**Objetivo:** Desarrollar formas expresivas de forma lúdica a partir de emociones, vivencias y sentimientos.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet

**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo pasacalle y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo?
- ¿Qué tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?



### Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



### Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, palomita

**Observación final o avances:** Aportación activa de los adultos mayores.



### Música

- Ritmo el Pasacalle
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link de audio:  
<https://bit.ly/42xf8d8>

28



## Taller N °6: El albazo



El albazo, como género musical y dancístico mestizo ecuatoriano, tiene su origen en el yaraví, ritmo musical de origen prehispánico. En la provincia del Azuay y particularmente en Cuenca, este género musical, al igual que otros ritmos mestizos ecuatorianos.

**Objetivo:** Detallar los pasos básicos del tipo danza con ayuda de los adultos mayores para crear una coreografía.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet



**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo albazo y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo?
- ¿Qué tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?

### Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos

### Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, la avecilla



**Observación final o avances:** Cooperación activa de los adultos mayores.



### Música

- Ritmo el Albazo.
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link de audio:  
<https://bit.ly/3w86NAy>

30



## Taller N°7: El Aire Típico



Es un alegre ritmo mestizo del género popular, propio de la sierra ecuatoriana, más ligero que el albazo o muy parecido a la subida, por su estructura musical se dice que de estos dos ritmos nació el aire típico.



**Objetivo:** Interpretar la danza a través de movimientos básicos para mejorar la capacidad corporal en adultos mayores

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet

**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo aire típico y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo?
- ¿Qué tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?



### Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



### Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, cinco de la mañana de Normita Navarro.

**Observación final o avances:** Cooperación activa de los adultos mayores.



### Música

- Ritmo el Aire típico.
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link de audio:  
<https://bit.ly/42yepbq>

32



## Taller N °8: La Tonada



Ritmo musical muy alegre, interpretado con banda, típico en todas las festividades de los pueblos indígenas y mestizos. Su base rítmica está escrita en clave menor. Al parecer la guitarra tiene mucho que ver con la apariencia de la tonada, posiblemente su nombre deriva de la palabra tono.

**Objetivo:** Explicar el baile a través de expresiones corporales para enseñar los pasos básicos de la melodía.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet

**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo la tonada y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo?
- ¿Qué tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?



33

## Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



## Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, tonada del grupo Virus de amor

**Observación final o avances:** Cooperación activa de los adultos mayores.

## Música

- Ritmo la Tonada.
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link de audio:  
<https://bit.ly/3Sy08Hq>



34



## Taller N °9: La bomba del chota

La Bomba del Chota es un género musical afrodescendiente originario del Valle del Chota, Ecuador, que se ubica en los límites de las provincias de Imbabura y Carchi. Es un ritmo creado por la población mayoritaria afroecuatoriana de esa localidad.



**Objetivo:** Adquirir la capacidad de expresión en la ejecución de la danza Bomba a través de una actividad multicolor y multifacética para Despertar actitudes y sentimientos con proyección artística.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet

**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo bomba del chota y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo?



35

- ¿Qué tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?

### Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



### Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, en el silencio del grupo Marabu

**Observación final o avances:** Cooperación activa de los adultos mayores.



### Música

- Ritmo la bomba del chota.
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link de audio:  
<https://bit.ly/49psavl>

36

## Taller N °10: El Bolero



El bolero, que se puede bailar, se caracteriza por la melancolía de su letra y su compás de dos por cuatro. En su primera etapa sus canciones se interpretaban en antros y bares, aunque luego se consolidó su estilo romántico y se hizo muy popular como música para el desarrollo de serenatas..

**Objetivo:** Reconstruir el diálogo sobre el baile de los ancianos y enseñar los pasos básicos del bolero.

**Tiempo:** 40 minutos

**Espacio Físico:** Patio de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo

**Participantes:** 20 adultos mayores

**Edad:** 65 años

**Recursos o materiales:**

- Parlante
- Celular
- Internet



**Desarrollo del Taller:**

- Diagnóstico
- Comentarios sobre la danzaterapia con el ritmo bolero y los beneficios que aportan en los adultos mayores.
- ¿Cada cuanto danzan este ritmo?
- ¿Que tipos de danzas realizan?
- ¿Te gustaría aprender los pasos de este ritmo?

37

### Actividades

- Estructura del ritmo y marcar con elementos corporales
- Explicación de los pasos
- Demostración de los pasos
- Ejecución de los pasos y enlaces
- Corrección de errores
- Práctica y repetición de los pasos.



### Dinámica

- Realizar una pequeña coreografía por medio de la coordinación de los pasos básicos del ritmo.
- Aprender 3 a 4 pasos básicos.
- Bailar con la música, Reminiscencias de Julio Jaramillo

**Observación final o avances:** Cooperación activa de los adultos mayores.

### Música

- Ritmo el Bolero.
- El compás de la canción.
- Marcación del compás



Link de audio:  
<https://bit.ly/3w9fQkN>



38



## Glosario de Términos

**Cualidades:** algo que le caracteriza ya se algo o una persona.

**Destrezas:** la agilidad de entender y que tiene la persona para hacer algo.

**Folclórico:** identificación de una cultura.

**Danzaterapia:** danza y movimiento para ayudar a solventar los conflictos emocionales.

**Vejez:** calidad de viejo (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Resiliencia:** es como aprendemos a superar cosas negativas que pasando en nuestra vida.

**Adulto:** Que ha llegado a su máxima desarrollo o perfección (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007)

**Asilo:** establecimiento benéfico en que recogen los menesterosos (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Adaptación:** acción y efecto de adaptarse (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Bienestar:** comodidad. vida holgada (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Percepción:** es como entendemos las cosas de acuerdo con nuestras vivencias.

**Metodologías:** conjunto de métodos que tienen procesos.

**Ejecución:** acción y efecto de ejecutar (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Melodía:** dulzura y suavidad de la voz o de un instrumento musical (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Sostenido:** Alteración que eleva medio tono a la nota que lo lleva (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Polirritmia:** Superposición de diferentes ritmos o figuras rítmicas (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Kinestésico:** estudio los movimientos corporales de forma lenta del ser humano y su relación con cuestiones perceptivas.

**Didácticos:** sirve para el proceso de la enseñanza-aprendizaje durante el proceso educativo.

**Polimétrica:** Superposición de diferentes acentos del compás (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Enfoque:** captar lo esencial de un problema o asunto (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Plan:** programa para la ejecución de un proyecto (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Táctica:** método o buen sistema para ejecutar algo (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Afecto:** destinado a un servicio de uno a otro (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007).

**Sosegado:** quieto, pacífico y tranquilo (Itzik, Tombesi, & Valle, 2007)

The background of the page is a collage of images. At the top, there is a blue textured surface with some cracks. Below this, a white horizontal band separates the top from the bottom. On the right side, a portion of a laptop keyboard is visible, showing keys for 'tab', 'caps lock', and 'sh'. Below the keyboard, a smartphone is partially visible. At the bottom, a hand is shown palm up, reaching towards the center. The overall color palette is dominated by blue, white, and skin tones.

## **Impacto**

A través de la propuesta se busca mejorar el desempeño de actividades artísticas con los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo mediante la aplicación de la teoría y conceptos básicos de la danza-terapia , para encontrar explicaciones a situaciones de aislamiento social en cuanto a la falta de atención, para nuestros adultos mayores. Todo esto te permitirá relacionar los contenidos a través de la música nacional, contrastar diferentes conceptos de procesos metodológicos y lúdicos en la danza-terapia.

**Fin**



**41**

## *CONCLUSIONES*

- Este proyecto de investigación concluye que la aplicación de la danza terapia con música nacional tiene múltiples beneficios físicos, cognitivos y sociales, estableciendo el estado de ánimo en el adulto mayor y el desarrollo emocional, lo que de manera integral para el adulto mayor mejorará su estilo de vida.
- Los métodos y estrategias han contribuido a que la mayoría de las personas mayores sean capaces de fortalecer los mecanismos de expresión, conciencia y socialización con sus pares, yendo más allá de la integración social a través del movimiento corporal.
- A través del taller de danza terapia se ha demostrado que es compatible con todo tipo de población y necesidades con las que se comparte la música según los gustos de los adultos, ya que genera autoconfianza, autoimagen corporal y calidad de vida, se configura como una alternativa creativa y oportuna, un acercamiento, una transformación de las diversas dificultades individuales y colectivas que se generan en la vida en la edad de los adultos mayores.
- Al final de esta encuesta, a través de la ficha de observación, se pudo evidenciar la efectividad de la aplicación de la danza terapia en el espacio y tiempo del adulto mayor, dando resultados favorables.

## ***RECOMENDACIONES***

- Se recomienda a los formadores de educación superior, docentes, estudiantes and lectores in general aplicar la danza terapia para mejorar el desarrollo emocional de las personas entre 60 et 90 años, ya que a través de la danza el individuo puede aprender a conocer, gestionar y utilizar sus emociones de manera positiva.
- En la Cruz Roja Cantonal de Otavalo y albergues donde se encuentran ubicados los adultos, se recomienda aplicar tácticas que ayuden al adulto mayor a trabajar el movimiento del cuerpo, para que el estar en constante movimiento genere salud y a su vez mejore el aprendizaje ya que desarrolla destrezas y habilidades a través de actividades como la danza-terapia.
- En el taller de danza terapia es importante trabajar con música de su época que los familiarice como los pasillos y pasacalles, porque es ahí donde las personas mayores se desempeñan mejor e incluso interactúan más con quienes los rodean.
- Hay que tener en cuenta el lugar que se va a realizar ya que la mayoría de los adultos no son conscientes en el espacio y el tiempo y son pocos los que podrían comunicarse como es el caso de los adultos mayores de la Cruz Roja para poder aplicar una ficha de observación.

## REFERENCIAS

Árraga Barrios , M., & Sánchez Villaroel, M. (04 de diciembre de 2007). *Recreación y calidad de vida en los adultos mayores*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/122/12216405.pdf>

Arteaga, G. (2022). Obtenido de <https://www.testsiteforme.com/investigacion-bibliografica/>

Bailando con sabor. (04 de mayo de 2018). *PASILLO: EL BAILE DE LA ELEGANCIA*. Obtenido de <http://bailandoconsaborcolombiano.blogspot.com/2018/05/pasillo-el-baile-de-la-elegancia.html>

Benalcázar , M., & Cevallos , A. (abril de 2013). *El Pasacalle, Sanjuanito y Bomba como proceso de enseñanza para docentes* . Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6632/2/Preliminares.pdf>

Acebedo, V. (30 de abril de 2013). *La danza y sus beneficios para la salud mental*. Obtenido de <https://institutoneurociencias.med.ec/component/k2/item/85>

6-beneficios-danzaterapia-en-pacientes-  
psiqui#:~:text=El%20movimiento%20permite%20el%20desarrollo,nuevas%20r  
espuestas%20a%20situaciones%20antiguas.

Bonilla, M. (2020). Cruz Roja de Otavalo, 78 años sirviendo al cantón. Brunner, J. J. (2000). *TENDENCIAS, DESAFÍOS, ESTRATEGIAS*. Obtenido de <http://www.schwartzman.org.br/simon/delphi/pdf/brunner.pdf>

Bustos Pinchulef, M. J. (2015). *"LOS BENEFICIOS DE LA DANZA PARA EL ADULTO MAYOR"* Obtenido de <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/3290/TDAN%2088.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castro, L. (14 de junio de 2017). *Actitud positiva frente al cambio*. Obtenido de <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/actitud-positiva-frente-cambio>

Cuello Marzola, A. M. (2015). *LA APRECIACIÓN MUSICAL Y LAS ESTRATEGIAS LÚDICO MUSICALES* . Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/890/CuelloMarzolaAliciaMilena.pdf?sequence=2>

Dosamantes, I. (1999). Autoconstrucciones culturales divergentes: implicaciones para la práctica de terapia de baile .

Elkan, M. (2021). *Musica tradicional ecuatoriana*. Obtenido de <http://musica-tradicional-ecu.blogspot.com/p/elcachullapi-el-cachullapi-o-airetipico.html>

Eraza, Á. F. (18 de abril de 2012). Eficacia de la danzaterapia-imitación. Quito, Pichincha, Ecuador.

Erfer, T., & Ziv, A. (2006). Avanzando hacia la cohesión: Danza grupal/terapia de movimiento.

Familiados. (26 de octubre de 2021). *Juegos divertidos para personas mayores*. Obtenido de <https://blog.familiados.com/12-juegos-divertidos-para-personas-mayores/>

Fernandez, F. (2004). La participación social en las personas mayores: En *Participación social* (págs. 26-191). Madrid: (IMSERSO).

foros.ecuador.ec. (25 de julio de 2019). *El Albazo Ecuatoriano*. Obtenido de <http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/educaci%C3%B3n-y-ciencia/191912-el-albazo-ecuatoriano-%C2%BFqu%C3%A9-es-historia-instrumentos-y-otras-caracter%C3%ADsticas>

Go raymi. (2022). *Los Yumbos Blancos de Conocoto*. Obtenido de <https://www.goraymi.com/es-ec/pichincha/quito/personajes-tradicionales/yumbos-blancos-conocoto-a0wlm6cqi>

Grajales G., T. (2000). Obtenido de <https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1RM1F0L42-VZ46F4-319H/871.pdf>

Guastar, H. A. (2020). Obtenido de <https://pdfcolombia.wixsite.com/dancemos/ecuador>

Guevara, G. (05 de enero de 2017). *El nacionalismo musical en el Ecuador*. Obtenido de <https://editorial.ucsg.edu.ec/ojs-alternativas/index.php/alternativas-ucsg/article/view/94/pdf>

Hernández, M. R. (2008). La percepción de la persona adulta mayor. *Pensamiento actual*, 9.

Karkou, V., & Sanderson, P. (2001). Informe: teorías y procedimientos de evaluación utilizados por la danza.

Koch, B. (2006). *Asociación de danzaterapeutas de Alemania*. Berlin- Alemania.

Konstantinidou, M., & Harahosou, Y. (2000). *Efectos de la terapia de movimiento de baile en la satisfacción con la vida de las personas mayores*. España.

Leiton, Z., & Ordoñez, Y. (03 de noviembre de 2003). *Autocuidado de lasalud para el adulto mayor: manual de la información*.

Mitra, C. (2021). *Danzaterapia en la tercera edad*.

Montemadrid, F. (14 de abril de 2021). *Ejercicios de concentración: trucos y consejos*. Obtenido de <https://www.ifema.es/noticias/educacion/ejercicios-de-concentracion-trucos-y-consejos>

Moreno Garcés, L. (8 de julio de 2020). *REGLAMENTO GENERAL LEY ORGANICA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES*. Obtenido de Decreto Ejecutivo 1087: [http://www.regulacionagua.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/12/reglamento\\_lopam0382842001601663401.pdf](http://www.regulacionagua.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/12/reglamento_lopam0382842001601663401.pdf)

Moreno, S. (1996). *La música en el Ecuador*. Quito: Porvenir.

Mullo Sandoval, J. (2009). *Música Patrimonial del Ecauador*. Quito: Ministerio de Cultura del Ecuador.

Murillo, J. C. (2003). *Talleres recreativos para adultos mayores*. Bogotá: San Pablo.

Ochoa, B. (18 de septiembre de 2018). La danza y la música ecuatorianala mejor terapiapara los adultos mayores.

Ollague, M. J. (2021). Obtenido de <https://www.clubmitra.com/la-danza-terapia/>  
Panhofer, H. (2005). El cuerpo en psicoterapia. En *Teoría y prácticade la Danza Movimiento Terapia*. España: Gedisa S.A.



Pierre, J., Bassols, M., & Bonet, E. (2008). *Arteterapia, la creación como proceso de transformación*. España: Octaedro.

Rainbow, T. (2005). Efectos del movimiento de la danza. En *terapia en pacientes chinos* (págs. 337-345).

Read, D. (1998). Sobre la acción terapéutica: el modelo psicodinámico. En *Las artes en psicoterapia* (págs. 85-99).

Rodriguez Uribe, A. F., & Molina Linde, J. M. (25 de junio de 2010). *INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ADULTOS MAYORES*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21315106011.pdf>

Rodríguez, V. (2008). *EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912553009.pdf>

Sanchi, M. (16 de octubre de 2013). *La DANZATERAPIA.. una manera diferente de «danzar» la vida*. Obtenido de <http://www.revalorizandoam.org/blog/2013/10/la-danzaterapia-una-manera-diferente-de-danzar-la-vida/>

Saritama, J. (mayo de 2018). *Aplicación de la danzaterapia para mejorar el estado de ánimo en adultos mayores*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15518/1/T-UC-0020-CDI-010.pdf>

Social, M. d. (29 de agosto de 2019). *Adultos mayores de Durán interpretan música nacional*. Obtenido de <https://www.inclusion.gob.ec/adultos-mayores-de-duran-interpretan-musica-nacional/>

Valderrama, H. (enero de 2002). *Danzaterapia en la tercera edad*. Obtenido de <https://www.gerontologica.com/articulo-interes/danzaterapia-en-la-tercera-edad?country=ecuador>

Velasco de León, B. (2018). *DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR*. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrtd/2018/05/42/Velasco-Brigitte.pdf>

Ventosa, V. (2016). *Didáctica de la participación. Teoría, metodología y práctica*. Madrid: Narcea.

Vexenat, M. J. (2013). *Danzaterapia Vida y Transformación*. Buenos Aires: Dunken.

Zhovklyy, M. (2021). *Rango de movimiento en adultos mayores*. Obtenido de <https://www.uofazcenteronaging.com/care-sheet/care-partners/rango-de-movimiento-en-adultos-mayores>

## ANEXOS

Título: “LA DANZATERAPIA CON MÚSICA NACIONAL COMO ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA CRUZ ROJA CANTONAL DE OTAVALO”

**Tabla 4.** Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable y dimensión Es	Metodología
<p>Problema general:</p> <p>¿De qué manera se dará la danza terapia con música nacional como estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo?</p> <p>Problemas específicos:</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Implementar la danza terapia con música nacional como estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Analizar de qué manera se dará a conocer los</p>	<p>La danza terapia como estrategia desarrolla la integración social y mejorala autoestima.</p>	<p>Danza terapia con música nacional</p> <p>Estrategia para el desarrollo emocional</p>	<p>Diseño: No experimental</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Método: <u>Inductivo</u> Deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Población: 20</p> <p>Muestra: 10</p>

<p>¿De qué manera podemos aplicar la danza terapia con la música nacional para disminuir la depresión en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo?</p> <p>¿De qué manera podemos motivar la danza terapia con la música nacional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo?</p> <p>¿De qué manera se implementará la danza terapia con la música nacional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo?</p>	<p>beneficios que brinda la danza terapia con música nacional en los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo,2022.</p> <p>Diagnosticar de qué manera se dará los métodos y estrategias para mejorar la danza-terapia mediante la música nacional para trabajar con los adultos mayores de la Cruz Roja Cantonal de Otavalo.</p> <p>Sugerir de qué manera se dará un taller presencial de danza-terapia que ayuden a mejorar el desarrollo emocional a través de una interpretación de su nivel de beneficios.</p> <p>Evidenciar de qué manera se dará una entrevista sobre la importancia de la aplicación de la danza terapia en los adultos mayores.</p>			<p>Técnica: Ficha de observación</p> <p>Instrumento: Indicadores</p>
---	--	--	--	--

**Tabla 5.** Operacionalización de la variable 1

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Niveles y rangos
	Danza terapia	Motivación Imitación Improvisación Creación	1 2,3 4 5	
<i>Danzaterapia con música nacional</i>	Creati- vidad	Libertad Sensibilidad Excitabilidad	6 7 8	Eficie nte (87- 115) Regu lar (55- 86) No Eficiente (23-54)
		San Juanito Pasacalles Albazo Boleros Pasillos		
	Músicas ecuatorianas		9-13	

1.

**Tabla 6.** Operacionalización de la variable 2

Variable	Dimensión	Indicadores	ítems	Niveles y rangos
	Procesos metodológicos	Reflexivo Sistemático Flexibilidad Apertura	1 2 3 4	
<i>Estrategia para el desarrollo emocional</i>	Actividades Lúdicas	Estimulación Desarrollo Concentración	5 6 7	Alta (87-115) Media (55-86) Baja (23-54)
	Actividades culturales	Exposiciones Conferencias Charlas	8 9 10	
	Técnicas y tácticas	Dinámicas de memoria Dinámicas de integración Compromiso	1 1 2 1 3	

## FICHA DE OBSERVACIÓN PARA ADULTOS MAYORES

**Objetivo:** Analizar la influencia de la danza-terapia con música nacional como estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores.

**Tabla 7.** Área curricular:

N°	PARTICIPANTES	¿Se siente motivados realizando actividades nuevas?	¿Les gusta aprender imitando?	¿Suelen imitar pasos básicos para bailar?	¿Les cuesta realizar movimientos corporales?	Participación durante la realización de actividades nuevas.	¿Se siente llenos de energía?	¿Prefieren escuchar música nacional?.	Atención al momento de realizar actividades nuevas	Concentración al momento de realizar actividades nuevas	Participación en eventos culturales -Interactúa con sus compañeros	¿Siente que tienen un cambio al conocer o finalizar algonuevo?	PUNTAJE		OBSERVACIONES	
1	Amaguaña Vega Zoila América															
2	Cabascango Lema María José															
3	Cepeda Luis Guillermo Gustavo															
4	Fiallos Trujillo José Federico															
5	Iza Rosa Elena															
6	Lema Pineda María Elizabeth															
7	López Torres Edison Raúl															
8	Loyo Antonio															
9	Morales Luis German															
10	Moran José Darío															
11	Moreno Baroja José María Francisco															
12	Moreno Baroja Rosario Esperanza															
13	Moreta Guaján Mauel															
14	Ortiz Ortiz Gloria															
15	Pazmiño Morales Raúl Octavio															
16	Pinto Pinto María Leonor															
17	Tambaco Francisca															
18	Valle Reyes Luis Napoleón															
19	Proaño Mesa Franklin Oswaldo															
20	Quevedo Salinas Pedro Enrique															

**Valoración**

Siempre=3    A veces=2    Nunca=1

**INDICADORES**